REGULATIONS OF COMPETITIONS ORGANIZED BY ONWF

WORLD NORDIC WALKING LEAGUE

ONWF SINCE 1997

WORLD ORIGINAL NORDIC WALKING FEDERATION

WWW.ONWF.ORG

WWW.NordicWalkingWorldCup.COM

Copyright World Original Nordic Walking Federation (ONWF)

Regolamento delle gare organizzate da ONWF, nel 2026.

§ 1

Definizione di Nordic Walking

Il **Nordic Walking (NW)** è una camminata che mantiene il lavoro alternato di braccia e gambe e una tecnica corretta con l'uso di bastoncini da Nordic Walking. Nella camminata NW non può esserci una fase di volo (mancanza di contatto di entrambi i piedi con il terreno); almeno uno dei piedi deve mantenere il contatto con il suolo.

§2

Gli aspetti più importanti della tecnica del Nordic Walking

1. Movimento naturale della parte inferiore del corpo.
2. Lavoro alternato di braccia e gambe.
3. Il movimento del braccio deve partire dalla spalla.
4. Posizionamento naturale della spalla.
5. La mano termina il movimento dietro la linea del bacino.
6. Le braccia lavorano parallelamente tra loro.
7. Davanti la mano è chiusa sull'impugnatura del bastoncino, mentre dietro il bacino è aperta. La chiusura e l'apertura della mano avvengono all'altezza della linea del bacino.
8. Il puntamento del bastoncino avviene nel momento in cui il tallone della gamba avanzata tocca il suolo, permettendo una spinta attiva.

§ 3

Bastoncini da Nordic Walking

1. Il concorrente che partecipa alla gara è obbligato a utilizzare bastoncini da Nordic Walking della lunghezza appropriata.
2. I bastoncini da Nordic Walking:
   a) sono dotati di un guantino appropriato,
   b) possono avere una lunghezza fissa o regolabile.

§ 4

Verifica dei bastoncini

1. La verifica della corretta lunghezza dei bastoncini avviene con la postura eretta e il bastoncino posizionato verticalmente appoggiato al suolo. L'angolo tra il braccio e l'avambraccio deve essere di 90 gradi +/- 5 gradi (angolo retto o leggermente ottuso).
2. Sono soggetti a verifica tutti i bastoncini utilizzati dai concorrenti in una determinata gara. I bastoncini vengono contrassegnati con un apposito adesivo dell'organizzatore; nel caso di bastoncini regolabili, l'adesivo viene applicato sul punto di regolazione.
3. Nella camminata NW in forma ricreativa è consentito l'uso di bastoncini diversi da quelli specificati nel § 3 comma 1 (ad es. da trekking).
4. In caso di rilevamento di bastoncini non idonei (ad es. da trekking) sulla linea di partenza o durante la camminata, il concorrente viene riassegnato alla camminata NW in forma ricreativa.

§ 5

Errori derivanti da una tecnica di camminata errata.

Articoli validi	***I vantaggi di un elemento realizzato a regola d'arte***	***Gli errori più comuni***	***Sovraccarichi dovuti a errori***
Lavoro naturale della parte inferiore del corpo	Lavoro naturale dei muscoli e delle articolazioni della parte inferiore del corpo	Abbassamento del baricentro	Carico sulle articolazioni del ginocchio
		Elementi di tecnica della camminata sportiva	Sovraccarico della colonna lombare Sovraccarico delle articolazioni dell'anca
Lavoro alternato di braccia e gambe	Movimento naturale del braccio	Nessun lavoro alternato	Movimento innaturale del braccio
Dovrebbe esserci movimento del braccio da tutta la spalla, al gomito in dentro posizione neutra (piegatura delicata)	Attivazione di grandi gruppi muscolari: schiena, braccia Attraverso il lavoro di grandi gruppi muscolari generando significativi sollievo per le articolazioni arti inferiori e colonna	Lavorare da te stesso gomito	- carico sulle articolazioni del gomito - Esclusione di grandi gruppi muscolari, cioè muscoli della schiena e delle spalle - Generazione di spinta dalle articolazioni del gomito e dai piccoli muscoli braccia - elemento di rilievo molto più

	vertebrale Il movimento oscillante del braccio rilassa i muscoli tesi del collo	Lavora solo con il gomito davanti a te e la spalla dietro di te	piccolo articolazioni degli arti inferiori e colonna vertebrale - Tensione eccessiva muscoli immobilizzati spalle e collo - lavorando solo dall'articolazione del gomito - non è possibile attraversando la linea dell'anca
		Lavorando facendo rotolare il bastone	nessun lavoro con il bastone, semplicemente lanciandolo senza generare spingere o far lavorare i muscoli della schiena
		Perfettamente funzionante gomiti dritti	Eccessivo, isometrico tensione muscolare (continua). spalle e collo, senza fase rilassamento
Mettere la spalla in posizione neutra	Tensione muscolare naturale ed equilibrio nell'articolazione della spalla	Spalla estesa in avanti (in rotazione)	Eccessiva tensione e contrazione dei muscoli del torace, della parte anteriore delle spalle o del muscolo MOS (muscolo sternocleidomastoideo)
La mano termina il movimento dietro l'anca	Retrazione delle spalle (spostamento delle spalle indietro) - raddrizzamento naturale del corpo Apertura del torace e allungamento dei muscoli contratti del torace Avviare le lame al lavoro	Lavora il braccio solo fino all'anca	Protrazione della spalla (proiezione in avanti) che rafforza la postura curva derivante da uno stile di vita sedentario
		Il lavoro del braccio termina davanti all'anca, il che spesso si traduce in una postura inclinata	Lavorare con le braccia solo davanti a te e cercare di raddrizzare il corpo comporta un sovraccarico della colonna lombare.
Le braccia lavorano parallelamente tra loro	Generare spinta e sollievo nella stessa direzione: connettersi	Allena le braccia strette davanti e larghe dietro Lavora con le	Nessuna forza di repulsione e di soccorso si combina

		braccia, restringendo il movimento davanti e dietro	
La mano è chiusa sul bastone davanti e aperta dietro l'anca. Lancetta di apertura di chiusura avviene a livello dell'anca	Controllo del funzionamento del braccio durante l'intera gamma di movimento	Marcia a mani aperte Marzo con chiusura posticipata mano - solo quando viene posizionato il bastone	Mancanza di controllo sull'azione del bastone - alto rischio che il bastone cada sotto i piedi nostri o altrui
		Marcia con le mani completamente chiuse	Incapacità di lavorare attraversando la linea dell'anca all'indietro
Generazione di una spinta attiva durante l'intera gamma di operazioni con lo stick, con lo stick che si inserisce quando la gamba anteriore tocca il suolo	Coinvolgimento di grandi gruppi muscolari della parte superiore del corpo Dare sollievo alle articolazioni degli arti inferiori e della colonna vertebrale	Marcatura della spinta: nessuna penetrazione e nessuna spinta generata quando il tallone della gamba anteriore tocca il suolo	Mancanza di coinvolgimento di grandi gruppi muscolari della parte superiore del corpo Mancanza di sollievo dalle articolazioni degli arti inferiori e della colonna vertebrale
		Nessuna forza di spinta generata (ad es. doppio colpo o azionamento ripetuto del bastone mentre si sposta all'indietro - il bastone scivola)	

§ 6

Lo standard degli avvertimenti che potresti ricevere dagli arbitri per errori specifici

Nome dell'errore	Il messaggio che sentirete dal giudice	Qual è il rischio di errore?
Accorciamento del percorso, comportamento non conforme ai principi del fair play, comportamento antisportivo (calpestare i pali, impedire il sorpasso, insultare un concorrente, gli arbitri, usare linguaggio volgare, ecc.)	Cartellini rossi, squalifica	Squalifica con cartellino rosso dalla marcia NW
Correre (fase di volo)	Squalifica dalla marcia NW	Squalifica con cartellino rosso dalla marcia NW
Nessun lavoro alternato di braccia e gambe	L'errore di alternare mani e piedi	Formazione scolastica
Abbassamento del baricentro	Errore di posizione bassa	Cartellino giallo/ammonizione
Elementi di rotazione dell'anca derivanti dalla Tecnica della Camminata Sportiva	Errore di rotazione dell'anca	Cartellino giallo/ammonizione
Lavorando solo dal gomito	Colpa del gomito	Cartellino giallo/ammonizione
Lavora solo con il gomito davanti a te e la spalla dietro di te		
Rotolando il bastone		
Lavora il braccio solo fino all'anca Il lavoro del braccio termina davanti all'anca, il che spesso si traduce in una postura inclinata	Errore nell'intervallo di movimento	Cartellino giallo/ammonizione
Allena le braccia strette davanti e larghe dietro Lavora con le braccia, restringendo il movimento davanti e dietro	Errore parallelo	Cartellino giallo/ammonizione
Mancanza di spinta, che comporta l'inserimento del bastone nel posto sbagliato con simultaneo ritardo nel posizionamento del tallone della gamba anteriore. Marcatura o mancanza di posti a sedere del club. Trascinando bastoncini	Errore push	Cartellino giallo/ammonizione
Marcia a mani aperte	Errore mani aperte	Avvertimento/educazione

Mancanza di rotazione del busto (eseguita dalla protrazione della spalla, non dalla colonna lombare) Spalla posizionata in protrazione	Errore di spalla	Formazione scolastica
Cuffie sopra o nelle orecchie (leggi § 7 punto 2)	(arresto del giocatore)	Cartellino giallo Se il giocatore non segue le istruzioni dell'arbitro, potrebbe ricevere un cartellino rosso
Numero illeggibile o oscurato, numero mancante	(arresto del giocatore)	Fermare un concorrente, chiedendogli di correggere o rivelare il suo numero di partenza. Se manca il numero, il giudice legge il numero del chip e annota questo fatto sulla tessera del giudice. Ciò non comporta una sanzione
Bastoncini errati (trekking)	L'arbitro fa notare che si stanno usando i bastoni sbagliati	Ammonizione senza penalità (Rally)

§ 7
Sanzioni – disposizioni generali

1. L'assegnazione di una sanzione a un atleta consiste nell'esporre un cartellino del colore appropriato e nell'informarlo sul tipo di sanzione e sull'errore commesso. Esempio: numero 222, ammonizione, errore del gomito.
2. Il giudice che assegna una sanzione all'atleta per un errore commesso non ferma l'atleta, a meno che la sicurezza sul percorso non lo richieda.
3. Nelle competizioni di livello internazionale, l'informazione all'atleta sul tipo di sanzione e di errore avviene in lingua inglese.

4. Il fatto che l'atleta sostenga di non aver udito l'informazione sul tipo di sanzione e di errore non influisce sulla decisione del giudice. In tal caso, l'atleta ha il diritto di ricevere informazioni sulla sanzione dal giudice che l'ha assegnata, fino al momento dell'annuncio dei risultati ufficiali.
5. Il giudice può rinunciare alla sanzione in caso di una disfunzione documentata che impedisca la corretta tecnica di camminata NW. In assenza di documentazione, l'atleta può partire ed es**sere valutato secondo le regole generali oppure essere classificato come e-start.**

§ 8.

Educazione

1. Il giudice può istruire l'atleta al fine di migliorare gli elementi della tecnica di camminata NW.
2. L'educazione nie comporta una sanzione e non viene annotata nel verbale del giudice.

§ 9.

Ammonizione (Cartellino bianco)

1. L'ammonizione viene assegnata dal giudice in caso di errori nella tecnica di camminata NW indicati nel § 6 e nel caso di cui al § 18 comma 3, prima frase.
2. La ricezione di più ammonizioni comporta l'assegnazione di un cartellino giallo, rispettivamente per le diverse distanze:

- circa 5 km – 2 ammonizioni,
- circa 10 km – 3 ammonizioni,
- circa 20 km e 42 km – 4 ammonizioni.

§ 10.

Cartellino giallo

1. Il cartellino giallo viene assegnato dal giudice in caso di:

a) errori gravi nella tecnica di camminata NW, di cui al § 6 e nei casi specificati al § 18 comma 3 seconda frase, commi 4 e 6.

b) mancato rispetto delle norme di sicurezza che potrebbero causare lesioni a un altro atleta, ad esempio: entrambe le mani con i bastoncini sollevate in una zona

contrassegnata come pericolosa, sollevamento di entrambe le mani durante la camminata (anche dopo aver tagliato il traguardo), controllo del tempo, della frequenza cardiaca e di altri parametri della camminata sui cronometri. Al di fuori della zona contrassegnata come pericolosa, l'atleta può sollevare una mano per controllare i parametri della camminata o per compiere azioni necessarie, come ad esempio asciugarsi il sudore dalla fronte, ecc., nel rispetto delle norme di sicurezza.

2. La ricezione di più cartellini gialli non comporta l'assegnazione di un cartellino rosso.
3. Il cartellino giallo comporta l'applicazione di una penalità di tempo per ogni cartellino, rispettivamente per le diverse distanze:

- circa 5 km – 30 secondi,
- circa 10 km – 1 minuto,
- circa 20 km e 42 km – 2 minuti.

§ 11.

Cartellino rosso

1. Il cartellino rosso viene assegnato per:

   a) comportamenti non conformi ai principi del fair play;

   b) condotta antisportiva nei confronti, tra gli altri, di concorrenti e giudici (ad es. comportamento volgare o aggressivo);

   c) mancata osservanza delle istruzioni del giudice;

   d) impedimento del sorpasso;

   e) corsa (fase di volo);

   f) accorciamento del percorso;

   g) movimento al di fuori del percorso, ad eccezione dei casi di cui al § 19;

   h) comportamento che minaccia la sicurezza di atleti, spettatori e giudici, con conseguenti danni o lesioni.

2. Il concorrente può ricevere il cartellino rosso prima della partenza e durante la camminata.

3. Il concorrente che ha ricevuto un cartellino rosso prima della partenza ha il diritto di partecipare alla gara e di essere valutato secondo le regole generali. Tuttavia, non sarà classificato, a meno che non presenti un reclamo che venga accolto favorevolmente.
4. Il concorrente che ha ricevuto un cartellino rosso durante la camminata ha il diritto di continuare la marcia. Tuttavia, non sarà classificato, a meno che non presenti un reclamo che venga accolto favorevolmente.
5. Il cartellino rosso comporta la squalifica nel caso in cui il concorrente non presenti un reclamo o se il reclamo presentato venga respinto.

§ 12.
Squalifica del concorrente

1. Il concorrente che, al termine della camminata, si comporta in modo antisportivo nei confronti dei giudici o degli altri partecipanti viene squalificato e non ha il diritto di presentare un reclamo.
2. Esiste la possibilità di squalificare un concorrente per comportamento antisportivo sul percorso di gara in caso di presentazione di materiale video che riveli tale condotta, esclusivamente fino al termine del periodo di ricezione dei reclami, ovvero fino all'annuncio dei risultati ufficiali. Il materiale video deve mostrare situazioni che giustifichino la squalifica del concorrente.
3. Il Giudice Capo si riserva il diritto di squalificare un concorrente, previa revisione del materiale video, entro un termine non superiore a 48 ore dalla fine della gara.

§ 13. Cartellino verde

1. Il cartellino verde viene assegnato al concorrente in caso di una tecnica di camminata NW d'eccellenza.
2. Il giudice può assegnare un punto per il cartellino verde e ha l'obbligo di comunicare tale fatto al concorrente.
3. Il singolo giudice non può assegnare direttamente il cartellino verde. Il cartellino verde è la somma dei punti ricevuti dai giudici e ammonta, rispettivamente per le diverse distanze, a:
    - circa 5 km – due punti,
    - circa 10 km – tre punti,
    - circa 20 km e 42 km – quattro punti.

4. **La ricezione di un'ammonizione comporta l'annullamento di un punto per il cartellino verde (regola 1:1).**
5. **La ricezione di un cartellino giallo comporta l'annullamento di tutti i punti per il cartellino verde.**

§ 14. Atleti con disabilità

1. Gli atleti con disabilità sono soggetti alla valutazione dei giudici secondo le regole generali indicate nel presente regolamento.

§ 15. Atleti – bambini fino a 9 anni

1. Per quanto riguarda i bambini fino a 9 anni, il giudice valuta la tecnica esclusivamente in forma educativa.
2. In caso di una tecnica di camminata NW d'eccellenza, il giudice può assegnare al bambino un punto per il cartellino verde. Si applicano le disposizioni del § 13.
3. Le sanzioni saranno applicate solo in caso di comportamento antisportivo o corsa (fase di volo).

§ 16. Sorpasso

1. È consentito sorpassare un atleta.
2. L'atleta che effettua il sorpasso deve, per sicurezza, comunicare all'atleta sorpassato **"attenzione: sinistra/destra sorpasso"**, a seconda del lato da cui intende passare. **La persona sorpassata, dopo aver udito questa comunicazione, non può cambiare la propria traiettoria di marcia.** Questa regola si applica anche ai bambini e alle persone con disabilità.
3. Durante il sorpasso di persone con disabilità e bambini, è necessario prestare la massima cautela.

§ 17. Cuffie e auricolari

1. Non è consentito l'uso di cuffie sovraurali o auricolari intraurali durante le gare. In casi giustificati, è permesso l'uso di un singolo auricolare intraurale, solo previa autorizzazione del Giudice Capo.

2. L'uso di cuffie o auricolari comporta il fermo dell'atleta e l'ordine di rimuoverli. La mancata osservanza dell'ordine del giudice comporta il cartellino rosso.
3. È consentito l'uso di cuffie a conduzione ossea durante la gara. In tal caso, l'atleta deve informare il Giudice Capo dell'uso di tali cuffie prima della partenza. L'obbligo di informare il Giudice Capo riguarda anche le persone che utilizzano apparecchi acustici.

§ 18. Idratazione e alimentazione

1. L'idratazione avviene in una zona contrassegnata come pericolosa. L'atleta che usufruisce dell'idratazione è obbligato a sganciare un bastoncino dalla mano che preleva la bevanda. L'atleta che non usufruisce dell'idratazione non ha l'obbligo di sganciare il bastoncino, ma la sua marcia deve avvenire sulla traiettoria più distante dal punto di distribuzione delle bevande, mantenendo la massima cautela durante il passaggio in tale zona.
2. Nella zona di idratazione possono essere predisposti corridoi separati per chi usufruisce e chi non usufruisce dell'idratazione. Si applicano le disposizioni del comma 1.
3. In caso di mancato sgancio del bastoncino, l'atleta riceve un'ammonizione. Nel caso in cui venga creato un pericolo reale per le persone presenti in tale zona, l'atleta viene punito con un cartellino giallo.
4. Nel caso in cui, nonostante lo sgancio del bastoncino, l'atleta crei un pericolo reale per le persone presenti nella zona, viene punito con un cartellino giallo.
5. Nella zona di idratazione non viene valutata la tecnica di camminata NW.
6. In caso di necessità di idratazione, consumo di gel energetici, glucosio o altri integratori in un luogo diverso dalla zona designata, l'atleta deve fermarsi in un luogo sicuro (non deve ostacolare la marcia degli altri atleti) e sganciare il bastoncino. Dopo il consumo, rientra nel percorso di gara senza causare collisioni. Il mancato rispetto di queste condizioni comporta il cartellino giallo.
7. È consentito l'uso di contenitori portatili tipo "camelbag", zaini o sacche idriche che permettano il consumo di liquidi senza l'uso delle mani. In questo caso non vi è l'obbligo di fermarsi.
8. È consentito l'allestimento di postazioni supplementari di idratazione e alimentazione ("support") solo nelle zone di idratazione designate, nel rispetto delle regole definite ai commi 1-5, esclusivamente previa autorizzazione dell'organizzatore, che ne informa il Giudice Capo.

§ 19. Uscita dal percorso

1. È consentito all'atleta abbandonare il percorso in casi giustificati. Se possibile, l'atleta deve informare il giudice. L'atleta rientra nel percorso esclusivamente nel punto in cui lo ha abbandonato.
2. L'atleta che ha sbagliato strada può rientrarvi e continuare la marcia dal punto in cui ha commesso l'errore.

Oto tłumaczenie końcowych paragrafów regulaminu na język włoski:

§ 20. Il giudice come concorrente

L'atleta in possesso di una licenza di giudice NW che partecipa alla gara, senza svolgere compiti legati a tale competizione, è trattato alla pari degli altri atleti.

§ 21. Presentazione dei reclami

1. L'atleta ha il diritto di presentare un reclamo contro la decisione di un giudice previo versamento di una cauzione nell'importo stabilito dall'organizzatore.
2. I reclami possono essere presentati dopo la fine della marcia fino al momento dell'annuncio dei risultati ufficiali.
3. In caso di esito negativo del reclamo, la cauzione non è rimborsabile.

§ 22. Disposizioni aggiuntive

1. Sul percorso di gara possono essere presenti solo gli atleti che partecipano alla determinata distanza, nonché le guide e gli accompagnatori degli atleti di cui ai § 14 e 15.
2. Il tifo è consentito al di fuori del percorso, senza possibilità di accedervi, e nie deve ostacolare il lavoro dei giudici o del personale di gara.
3. L'atleta iscritto alla partenza in forma stazionaria che ha subito un infortunio che gli impedisce la camminata NW conforme alla tecnica (ad es. braccio rotto), può partecipare alla gara, ma sarà classificato come e-start.
4. Il presente regolamento si applica anche alle competizioni a staffetta per quanto non diversamente disciplinato dal Regolamento Staffette.

§ 23.

Il presente regolamento è in vigore per tutte le gare organizzate da ONWF/NWPL nel 2026.