



## **REGOLAMENTO NORDIC WALKING AGONISTICO**

***Formula “Combinata Biathlon”***  
*Addendum al regolamento standard*

## Sommario

PREMESSA	3
Modalità esecutive della gara	4
Combinata Biathlon con arma lunga	4
Combinata Biathlon con arma corta	4
Passaggio del “testimone”	4
Modalità di computo del punteggio	5
Calcolo del punteggio per l’arma lunga	5
Calcolo del punteggio per l’arma corta	5
Estrazione delle squadre	6
Dimensioni e figure regolamentari	6
Bersagli regolamentari	6

## PREMESSA

Il Nordic Walking Agonistico è la naturale evoluzione tecnica competitiva della disciplina sportiva che abitualmente viene praticata con finalità motorie, salutistiche, ludiche e ricreative.

Riconosciuto in Italia nelle tabelle CONI quale disciplina sportiva appartenente alla Atletica Leggera, l'attività agonistica si propone quale strumento promozionale di diffusione culturale del nordic walking in genere, utilizzando le competizioni quale collettore sportivo, adatto ad ogni età ed abilità, ovvero uno sport per tutti, uno sport di tutti.

Le competizioni di Nordic Walking Agonistico sono gare dove l'atleta, utilizzando una coppia di bastoncini specifici, impugnandone uno per ogni mano quale strumento attivo durante la fase di spinta e di avanzamento della marcia, può esprimere le proprie competenze tecniche e la velocità di percorrenza di un circuito.

La disciplina sportiva del Tiro Dinamico Arma Airsoft è una disciplina emergente nata pochi anni or sono ma in rapida espansione. Essa consiste nelle pratiche di tiro con repliche di armi funzionanti ad "aria soffice" che sparano pallini in materiale plastico oppure biodegradabile con una potenza misurata alla volata inferiore al Joule.

Essendo la disciplina del Nordic Walking nata inizialmente come allenamento estivo dello sci di fondo, ed esistendo la formula "Biathlon" nello stesso, nel quale il tiro avviene con carabine di piccolo calibro, l'ideatore di questa formula ha voluto rendere questa specialità una pratica interdisciplinare in grado di coinvolgere più atleti di specialità diverse. Ecco che nasce quindi il Nordic Walking agonistico formula "Combinata Biathlon" le quali regole sono elencate nel presente addendum al regolamento standard.

Le competizioni di Nordic Walking Agonistico sono gare individuali giudicate per la tecnica di esecuzione e sviluppate su percorrenza avente lunghezza totale di 400, 500 o 1.000 metri, da percorrere entro il limite massimo di 6, 8 o 15 minuti primi con partenza a sparo con cronometro individuale e si disputano su piste di atletica in sintetico, tartan, asfalto specifico o battuto di cemento con brecciolino o qualsiasi altro terreno privo di ostacoli che non superi la pendenza massima dell'otto per cento.

Alle competizioni di Nordic Walking Agonistico "Combinata Biathlon" possono partecipare tutti gli atleti, **senza distinzione di genere**, in possesso di **idoneità alla pratica sportiva agonistica obbligatoria** e tesseramento in corso di validità.

Le competizioni di Nordic Walking Agonistico "Combinata Biathlon" sono disciplinate da apposita normativa che ne regola il controllo della tecnica di marcia e di tiro al bersaglio da parte di un apposito collegio giudicante, attrezzature, tracciati e modalità di svolgimento delle gare, cronometraggio, classifiche e punteggi individuali per il singolo atleta e classifiche e punteggi di squadra.

Il presente addendum ed il regolamento completo deve essere messo a disposizione dagli organizzatori attraverso i più comuni mezzi di comunicazione, sia in fase di iscrizione di partecipazione da parte degli atleti e delle squadre, sia presso la Direzione di Gara durante lo svolgimento delle competizioni per consentire agli atleti ed alle squadre, che ne facessero richiesta, la più rapida consultazione.

## Modalità esecutive della gara

Una gara di “Combinata Biathlon” si svolge accoppiando per sorteggio uno o più nordic walker ad uno o più operatori airsoft. L'estrazione avverrà in modo da garantire una predominante equità tra uomini e donne all'interno delle squadre.

Per questa specialità verrà designato dal Direttore di Gara un Direttore di Tiro che supervisionerà le operazioni di svolgimento della parte relativa al tiro con arma airsoft

Inizialmente il Direttore di Gara congiuntamente al Direttore di Tiro illustreranno le modalità di svolgimento in un briefing congiunto tra gli atleti delle due specialità. Successivamente si disporranno gli atleti sui rispettivi circuiti.

### **Combinata Biathlon con arma lunga**

Nel caso di utilizzo di arma lunga (arma giocattolo replica di fucile) il campo di tiro consta in un percorso lineare sul quale viene posto alla distanza di dieci o quindici metri un bersaglio regolamentare con cinque centri oppure cinque bersagli regolamentari distinti come illustrato nelle figure in fondo al presente regolamento.

Su segnalazione del Direttore di Tiro l'operatore comincerà il primo turno composto da cinque tiri su cinque bersagli distinti. L'operatore avrà a disposizione 60 secondi per effettuare i tiri. Nei primi 30 secondi non verranno applicate penalità; nei successivi verranno aggiunti al tempo totale di gara il doppio dei secondi “extra” impiegati al tiro. Allo scadere dei sessanta secondi consentiti l'operatore dovrà sospendere il tiro e verranno considerati nulli i colpi restanti. Verranno considerati come “sparati” i colpi che eventualmente dovessero partire accidentalmente dall'arma dal momento in cui l'operatore raggiungerà la linea di tiro.

Ogni operatore dovrà sparare con un ginocchio a terra e l'altra gamba appoggiata a 90 gradi, nella classica posizione del soldato di prima fila (vedi figure esplicative in fondo al presente regolamento). Non è consentito sparare a brandeggio. Ogni arma giocattolo non dovrà superare il limite di legge, ovvero la potenza dovrà essere inferiore al Joule. Ogni arma giocattolo dovrà sparare pallini “bio” da 6mm. Regolamentari per il gioco del softair. Ogni arma giocattolo potrà essere dotata di “dot” oppure “acog” oppure “tacche di mira” purché solidali all'arma. Non sono consentite ottiche con moltiplicatore o comunque differenti dal fattore 1x. Non sono consentiti puntatori laser o ogni altro tipo di puntamento diverso dalle “mire ottiche”.

### **Combinata Biathlon con arma corta**

Nel caso di utilizzo di arma corta (arma giocattolo replica di pistola) il campo di tiro consta in un percorso delimitato da apposito fettuccciato sul quale verranno poste alla distanza di cinque (bersagli mini) o dieci (bersagli standard) metri le sagome da colpire. Dette sagome replicano quelle utilizzate nel tiro dinamico con arma da fuoco IPSC elencate nel regolamento ufficiale **“Regolamento I.P.S.C. - Handgun”** alle pagg. 98 e 99 dell'edizione gennaio 2019.

Il percorso potrà variare di lunghezza sulla base della disponibilità del campo di tiro o a discrezione del Direttore di Tiro o dell'organizzatore o per esigenze di gara.

Su segnalazione del Direttore di Tiro l'operatore comincerà a percorrere il fettuccciato raggiungendo le predisposte postazioni di tiro. L'operatore, per poter considerare valido il tiro, dovrà fermarsi e sparare da posizione statica, non sono consentiti “tiri a volo” durante il movimento in rincorsa o comunque in camminata dell'operatore. È discrezione dell'operatore il numero di pallini da sparare sulla sagoma; verrà considerato un solo colpo ed uno soltanto: quello che otterrà il miglior punteggio.

Ogni arma giocattolo non dovrà superare il limite di legge, ovvero la potenza dovrà essere inferiore al Joule. Ogni arma giocattolo dovrà sparare pallini “bio” da 6mm. Regolamentari per il gioco del

softair. Ogni arma giocattolo potrà essere dotata di “dot” oppure “acog” oppure “tacche di mira” purché solidali all’arma. Non sono consentite ottiche con moltiplicatore o comunque differenti dal fattore 1x. Non sono consentiti puntatori laser o ogni altro tipo di puntamento diverso dalle “mire ottiche”.

### ***Passaggio del “testimone”***

Al termine del turno di tiro l’operatore si alzerà o si sposterà dalla propria postazione e correrà verso il walker che partirà per la sua frazione soltanto dopo essere stato “toccato” dall’operatore.

Il walker che disputa la prima frazione dovrà percorrere 400, 500 o 1.000 metri per raggiungere il secondo frazionista che percorrerà a ritroso o nuovamente la distanza; si differenzia la staffetta lineare da quella a giro per le modalità di svolgimento ma entrambi i walker dovranno percorrere tassativamente la medesima distanza.

Terminato il percorso, il secondo frazionista “toccherà” l’operatore che correrà in postazione e, posizionandosi, comincerà il secondo turno di tiri rispecchiando la modalità di posizionamento e sparo in maniera analoga al primo turno.

Al termine il Direttore di Tiro fermerà il tempo totale e verificherà i tiri a bersaglio.

## **Modalità di computo del punteggio**

### ***Calcolo del punteggio per l’arma lunga***

Ogni bersaglio è marcato con cerchi concentrici che sono numerati da 1 (esterno) a 9 (interno) più un centrino piccolo più interno ancora che varrà 20. In base a dove viene colpito il bersaglio verranno sottratti i secondi corrispondenti al punteggio raggiunto. Esempio: 10 tiri che realizzano il seguente punteggio: 2, 4, 4, 5, 6, 6, 9, 9, 20, 3. La somma risulta essere 68, ovvero 1 minuto e 8 secondi che verranno sottratti al tempo totale di percorrenza della squadra.

Supponiamo che l’operatore abbia tirato i cinque colpi in 40 secondi invece di restare entro i primi 30; in quel caso verranno aggiunti 20 secondi “extra” (il doppio dei dieci oltre i 30 concessi) al tempo totale realizzato dalla squadra.

Il risultato sarà quindi di 1 minuto e 28 secondi che andranno aggiunti al tempo di percorrenza del/dei walker della rispettiva squadra.

### ***Calcolo del punteggio per l’arma corta***

Il punteggio per la Combinata Biathlon con arma corta verrà computato nel seguente modo: verrà calcolato il tempo di esecuzione del percorso dal momento del segnale del Direttore di Tiro al momento di uscita dell’operatore dalla linea di fine percorso. A questo tempo verranno sottratti cinque secondi per ogni centro all’interno dell’area piccola della sagoma (area A) e 3 per ogni centro nell’area media (area C) ed un solo secondo per ogni centro nell’area più esterna della sagoma (area D); si vedano a tal proposito le sagome regolamentari nelle illustrazioni in fondo al presente regolamento.

Non verranno sottratti secondi per ogni pallino che avrà colpito qualsiasi altra parte esterna della sagoma. Il tempo totale così ottenuto andrà ad aggiungersi al tempo di percorrenza del/dei walker/s della rispettiva squadra.

## Estrazione delle squadre

Per fare in modo che le squadre siano composte in maniera sì casuale ma anche senza favoritismi, i primi cinque classificati assoluti della gara “ufficiale” estrarranno i compagni di staffetta partendo dal 5° classificato che avrà così a disposizione per l'estrazione tutti i nominativi dei secondi cinque classificati. Successivamente il 4°, 3°, 2° e per ultimo il primo classificato avrà a disposizione soltanto l'ultimo nominativo rimasto. Per un buon equilibrio delle squadre si estrarranno le categorie opposte a quella dell'estrattore; es. se il primo classificato è maschio estrarrà una femmina, nel caso di prima classificata ovviamente estrarrà un maschio. In questo modo verrà garantita la parità di genere nella squadra. Qualora vi sia un netto sbilanciamento nel numero di maschi e femmine disponibili si procederà ad una estrazione il più possibile bilanciata.

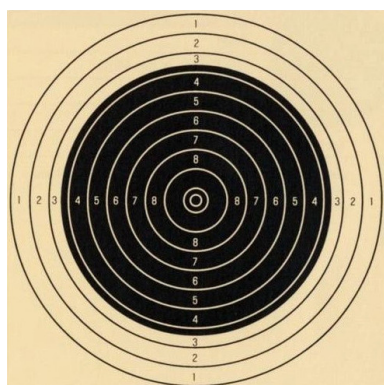
## Figure e dimensioni regolamentari per il tiro con arma lunga

### Posizione dell'operatore

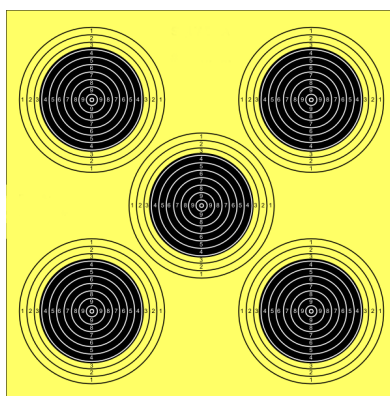


### Bersagli regolamentari

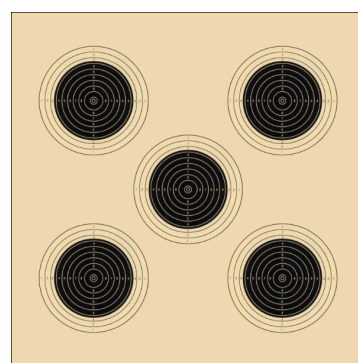
#### mono bersaglio 20x20



#### bersagli multipli 21x21



#### bersagli multipli 14x14



#### colori possibili per bersagli multipli 21x21



## Figure e dimensioni regolamentari per il tiro con arma corta

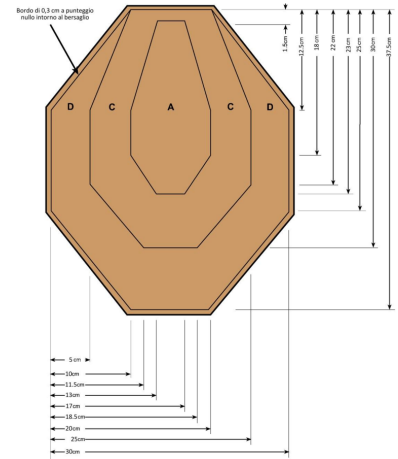
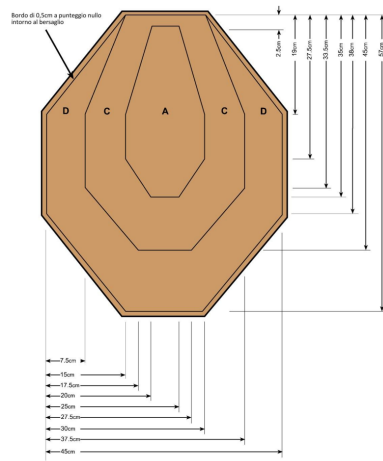
Posizione dell'operatore

Bersagli regolamentari



bersaglio standard 10 mt.

mini bersaglio 5 mt.



## FINE REGOLAMENTO

Il presente regolamento è composto da numero 8 pagine totali, compresa la copertina ed il sommario.