

Regolamento Tecnico della Disciplina Nordic Power

1. Introduzione e Definizione della Disciplina

Il *Nordic Power* è una disciplina sportiva derivante dal *Nordic Walking* da cui si distingue per l'uso di bastoncini appesantiti. Il Nordic Power, infatti, è inquadrato nell'ambito della pesistica - cultura fisica, poiché per la sua pratica necessita di accessori zavorrati utili per l'appesantimento dei bastoncini da Nordic Walking, al fine di aumentare il lavoro muscolare ed ottenere così maggiori benefici dalla camminata con i bastoncini. I bastoncini utilizzati sono dotati di un set di zavorre di diversi pesi. Oltre ai bastoncini appesantiti vengono utilizzati degli appositi elastici (*Power Bands*) che permettono di svolgere ulteriori esercizi sia prima che durante e dopo l'allenamento.

2. Obiettivo e Finalità

Il Nordic Power mira a migliorare la forza, l'agilità, la resistenza ed il benessere fisico in modo completo, sfruttando il movimento naturale del camminare, insieme all'impiego di bastoncini appesantiti per un maggiore coinvolgimento muscolare, in particolare nella parte superiore del corpo.

3. Riferimento Normativo

Il presente regolamento è redatto in conformità a tutti i regolamenti interni **ASI - Associazioni Sportive e Sociali Italiane** (a titolo esemplificativo e non esaustivo: Statuto, Regolamento Organico, Linee Guida) ed a tutte le disposizioni regolamentari, sia nazionali che locali.

La ratifica da parte della Giunta Esecutiva del presente regolamento si intende per sola presa visione ed il fiduciario si impegna a rispettare le istruzioni delle competenti Direzioni, Tecnica e Sportiva, garantendone l'esecuzione secondo quanto sopra descritto.

Il presente regolamento deve essere applicato in tutti i corsi, le competizioni e le attività che si svolgono sotto l'egida di ASI.

4. Equipaggiamento

- **Bastoncini.** I bastoncini utilizzati nella disciplina devono essere appesantiti, con un peso variabile da 0 a 1.000 grammi per ciascun bastoncino. La lunghezza dei bastoncini deve essere proporzionata all'altezza dell'atleta e gli stessi devono essere dotati delle apposite impugnature con lacciolo ed appositi puntali per garantire una buona aderenza e stabilità durante il movimento.
- **Elastici (*Power Bands*).** Elastici appositi che permettono di svolgere ulteriori esercizi sia prima che durante e dopo l'allenamento. Gli elastici sono predisposti per essere utilizzati abbinati ai bastoncini oppure anche senza di essi, con la finalità di massimizzare l'efficacia dell'allenamento.
- **Abbigliamento.** Gli atleti devono indossare abbigliamento tecnico adatto all'attività fisica, che consenta la libertà di movimento e scarpe con suola antiscivolo per evitare infortuni durante l'allenamento.

5. Modalità di Esecuzione

- **Postura.** Il praticante deve mantenere una postura eretta durante l'esercizio, con la schiena dritta, il petto aperto e il bacino leggermente inclinato in avanti per favorire l'andatura naturale.
- **Tecnica di Camminata.** La camminata deve seguire i principi del Nordic Walking, con un movimento alternato delle braccia e delle gambe. I bastoncini devono essere utilizzati per spingere il corpo in avanti, generando una spinta muscolare che coinvolge la parte superiore del corpo. La tecnica di spinta deve essere controllata e fluida per evitare danni alle articolazioni e per garantire una performance ottimale.
- **Frequenza e Intensità.** L'intensità dell'esercizio può variare in base alla preparazione dell'atleta. È possibile praticare Nordic Power sia a ritmo moderato che a ritmo intenso, a seconda degli obiettivi fisici e di fitness dell'atleta.

6. Regolamento per le Competizioni

Il regolamento per le competizioni specifiche di Nordic Power è in fase di studio, considerato che al momento non vengono effettuate. Attualmente vi sono competizioni di Nordic Walking nell'ambito delle quali vengono utilizzati i bastoncini appesantiti da Nordic Power e che seguono le seguenti linee generali:

- **Durata della Gara.** Le gare possono avere una durata che varia tra i 30 e i 90 minuti, a seconda della categoria e della difficoltà del percorso.
- **Percorso.** Il percorso di gara deve essere indicato chiaramente prima dell'inizio della competizione. Deve essere sicuro, con superfici compatte e prive di ostacoli per evitare incidenti. Può includere tratti asfaltati, sterrati e naturali, ma deve essere accessibile a tutti i partecipanti.
- **Partenza e Arrivo.** La partenza deve avvenire su una linea di partenza chiaramente segnalata. L'arrivo deve essere ben definito e sicuro, con aree di recupero per i partecipanti.
- **Classifiche e Premi.** Le classifiche sono stilate in base al tempo impiegato per completare il percorso, ma anche e soprattutto valutando la correttezza dell'esecuzione tecnica del gesto. Sono previsti premi per i primi classificati di ogni categoria.
- **Sicurezza.** Durante la competizione è obbligatorio che siano presenti medici e personale di soccorso.
- **Certificato medico.** Come da normativa del CONI per chi partecipa alle competizioni è obbligatorio il certificato medico per la pratica dello sport agonistico.

8. Formazione e Certificazione

- I Personal Trainer di Nordic Power (tecnici di Primo Livello) ed i Personal Coach di Nordic Power (tecnici di Secondo Livello) devono essere certificati da ASI.
- Per ottenere la qualifica di Personal Trainer di Nordic Power ASI bisogna innanzitutto possedere almeno la qualifica di tecnico di primo livello di Nordic Walking e va poi seguito un apposito corso di due giornate con un Formatore ASI di Nordic Power per un totale di 16 ore. Il corso si divide tra parte teorica e parte pratica.
- Per ottenere la qualifica di Personal Coach di Nordic Power ASI, bisogna innanzitutto avere la qualifica di Personal Trainer di Nordic Walking ASI. E' necessario quindi seguire un successivo percorso formativo con un Formatore di Nordic Power ASI che prevede di dover frequentare i seguenti corsi di approfondimento in successione obbligatoria: "Laboratorio

del Movimento” (di due giorni e 16 ore totali), “Basi dell’allenamento aerobico-anaerobico” (di due giorni e 16 ore totali), “Basi dell’allenamento funzionale e della forza” (di due giorni e 16 ore totali), una fase di “ tirocinio” di 6 mesi e quindi il corso “La pianificazione dell’allenamento benessere” con esame finale (durata di due giorni e 16 ore totali).

- È importante che ogni Personal Trainer e Personal Coach di Nordic Power segua corsi di aggiornamento periodici per rimanere aggiornato sulle tecniche, la sicurezza e le migliori pratiche.
- I praticanti devono partecipare a corsi di avvicinamento alla disciplina, nei quali riceveranno un’adeguata formazione teorica e pratica sull’uso corretto dei bastoncini appesantiti e sulle tecniche di camminata.

9. Attività e Programmi di Allenamento

- **Allenamenti Individuali e di Gruppo.** Gli allenamenti possono essere individuali o di gruppo, a seconda delle esigenze e delle preferenze dei partecipanti.
- **Programmi Personalizzati.** È possibile seguire programmi personalizzati che combinano sessioni di Nordic Power con altre discipline fisiche per migliorare la forza muscolare e la resistenza cardiovascolare.
- **Monitoraggio.** È consigliato monitorare i progressi dell'atleta attraverso l'uso di dispositivi tecnologici, come cardiofrequenzimetri per valutare l'efficacia degli allenamenti.
- **Certificato medico.** Come da normativa del CONI per chi partecipa agli allenamenti/camminate è obbligatorio il certificato medico per la pratica dello sport non agonistico.

10. Responsabilità degli Atleti e degli Organizzatori

- **Atleti.** Ogni atleta è responsabile della propria salute e sicurezza durante la pratica del Nordic Power. È obbligatorio dichiarare eventuali condizioni di salute preesistenti che potrebbero influenzare la prestazione fisica.
- **Organizzatori.** Gli organizzatori sono tenuti a garantire che l'attività sia condotta in conformità con le norme di sicurezza e che le infrastrutture siano idonee per lo svolgimento delle competizioni.

11. Disposizioni Finali

- **Modifiche al Regolamento.** Il regolamento può essere soggetto a modifiche periodiche da parte di ASI per adeguarsi alle nuove normative, esigenze e sviluppi della disciplina.
- **Adesione al Regolamento.** La partecipazione a qualsiasi evento o attività legata al Nordic Power comporta l'accettazione incondizionata di tutte le disposizioni contenute nel presente regolamento.