

**Regolamento CAMPIONATO NAZIONALE
NORDIC WALKING AGONISTICO
LIBERTAS – ENWO 2021**

INDICE

SEZIONE A - PREMESSE DI CARATTERE GENERALE

- I. Declaratoria e caratteristiche
- II. Fondamenti delle tecniche di marcia
- III. Diffusione delle norme regolamentarie

SEZIONE B - ATTREZZATURA

- I. Bastoni
- II. Calzature
- III. Altro

SEZIONE C - TECNICA DI GARA

- I. Principi generali
- II. Conduzione del bastone

SEZIONE D - SVOLGIMENTO DELLA GARA

- I. Briefing pre-gara
- II. Partenza
- III. Comportamento in gara
- IV. Comportamento nelle aree di servizio
- V. Utilizzo delle coaching-areas
- VI. Utilizzo delle changing-areas
- VII. Utilizzo delle aree di rifornimento
- VIII. Uscita dalle aree di servizio
- IX. Cronometraggio e costruzione della classifica finale

SEZIONE E – GIUDICI DI GARA

- I. Caratteristiche generali
- II. Attività
- III. Dotazioni

SEZIONE F – SANZIONI

- I. Generalità
- II. Richiamo verbale

III. Ammonizione

IV. Squalifica

V. Varie

SEZIONE G – DIRITTI E DOVERI DEL CONCORRENTE

I. Diritti

II. Doveri

SEZIONE H – VERBALE DI GARA

Generalità

A. PREMESSE DI CARATTERE GENERALE

Declaratoria e caratteristiche

1. Il Nordic Walking Agonistico è una disciplina podistica, appartenente al settore della marcia;
2. Caratteristiche fondamentali del Nordic Walking Agonistico sono:
 - a. L'utilizzo durante la marcia di due appositi bastoni, impugnati uno per mano e meglio descritti al punto C del presente regolamento;
 - b. L'utilizzo attivo ed evidente dei bastoni durante la fase di spinta e di avanzamento, come più dettagliatamente trattato nel punto D del presente regolamento;
 - c. Il mantenimento continuo del contatto con il terreno da parte dell'atleta, come più dettagliatamente trattato nel punto D del presente regolamento;
 - d. Il controllo della tecnica di marcia da parte di apposita giuria;
3. Le competizioni di Nordic Walking Agonistico si effettuano mediante gare di velocità, con partenza di gruppo o a cronometro individuale, su terreni omogenei e pianeggianti, ovvero comprendenti lievi variazioni altimetriche;
4. Il Nordic Walking Agonistico non comprende eventi privi di giuria, o nei quali i Giudici di gara non siano in possesso delle credenziali di cui al punto F del presente regolamento (es: eventi giudicati da istruttori di Nordic Walking o da Giudici di altre specialità sportive);
5. Il Nordic Walking Agonistico non comprende eventi, che non riconoscano e utilizzino per gli eventi agonistici il presente regolamento nella sua integrità, senza alcuna aggiunta, modifica o riduzione.
6. Il presente regolamento è fruibile esclusivamente per la realizzazione di eventi organizzati da enti e/o organismi sportivi aderenti alla European New Walking Organization o ad organismi ad essi affiliati per tramite di convenzione intersocietaria;

B. ATTREZZATURA

Bastoni

1. I bastoni devono essere dotati di apposito lacciolo da Nordic Walking, atto a mantenere il controllo del bastone anche durante l'eventuale fase di apertura della mano, nonché di

impugnatura che, in concorso con il lacciolo, consenta il completo controllo e sospensione del bastone quando l'atleta estende posteriormente e completamente il braccio con la mano aperta e in posizione prono-supinata;

2. Non sono ammessi bastoni da trekking, né alcuna altra tipologia di bastone non specificatamente concepito per il Nordic Walking;
3. Non sono ammessi bastoni di fabbricazione artigianale; i bastoni devono essere prodotti da aziende riconosciute nel settore e devono garantire adeguate caratteristiche di resistenza e sicurezza;
4. I bastoni devono essere di lunghezza identica;
5. In caso di bastoni curvati, la sagoma dei due bastoni deve essere identica;
6. La lunghezza dei bastoni deve essere tale da creare al gomito un angolo di 90° (novanta gradi), con tolleranza $\pm 10^\circ$ (dieci gradi);

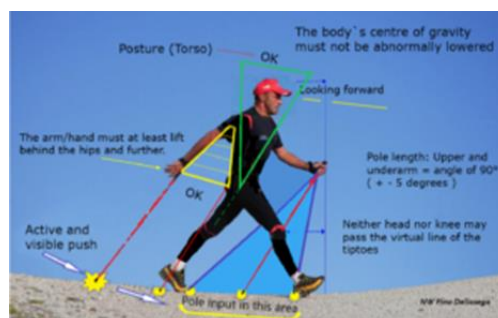
Altro

1. I concorrenti devono indossare il numero pettorale, fornito dall'organizzazione, in maniera visibile sulla parte anteriore e posteriore del busto; non è ammesso agganciare il pettorale lateralmente ai pantaloncini o sul dorso, al fine di consentire un pronto riconoscimento del concorrente da parte dei giudici di gara;
2. Non è permesso l'uso di capi di abbigliamento particolarmente larghi o che comunque non consentano ai giudici una adeguata valutazione del gesto tecnico ed atletico;

C. TECNICA DI GARA

Principi generali

1. La tecnica di marcia ammessa in gara è diretta conseguenza dei principi di correttezza biomeccanica contenuti al punto A del presente regolamento;



2. E' espressamente proibita ogni fase di corsa o comunque di sospensione visibile ad occhio: un piede deve sempre essere in contatto con il suolo e, conseguentemente, il piede anteriore deve

toccare il suolo prima che il posteriore si sollevi;

3. Il primo contatto del piede con il suolo deve avvenire a livello del calcagno e la rullata del piede deve comprendere l'intera area plantare (inizio del passo dal calcagno, corretta elica podalica, come descritto dalla biomeccanica umana, con coinvolgimento successivo dell'area del V° metatarsale e del I° metatarsale, uscita del passo dall'alluce);

4. E' ammesso solo il passo alternato, (altrimenti definito tecnica diagonale), anche nelle eventuali fasi di lieve salita o discesa; sono espressamente proibiti il passo doppio, altrimenti definito passo parallelo o polacco ed ogni altra tecnica diversa dal passo alternato;

5. Non sono ammesse eccessive flessioni della gamba posteriore ed abbassamenti del bacino; (come nel "passo strisciato" dello sci da fondo);

6. Il passo alternato non può essere interrotto per nessun motivo (asciugarsi il sudore, controllare il cronometro, ecc.) tranne che all'interno delle aree di servizio, come meglio dettagliato al punto E del presente regolamento

Conduzione del bastone

1. L'appoggio al suolo del bastone deve avvenire tra il calcagno del piede anteriore e l'alluce del piede posteriore;

2. La spinta sul bastone deve essere evidente (attiva e potente) e deve protrarsi almeno fino al posizionamento della mano dell'atleta completamente oltre l'asse dell'anca;

3. Se il bastone viene portato ulteriormente oltre l'anca, esso deve continuare a fornire una evidente spinta in tutta la fase di conduzione, anche durante l'eventuale apertura della mano;

4. Durante la spinta del bastone l'atleta non deve subire fasi di evidente sollevamento rispetto alla linea di avanzamento; la spinta del bastone deve essere esercitata prevalentemente in senso antero – posteriore;

5. Al termine della spinta del bastone entrambe le gambe e braccia dell'atleta devono risultare naturalmente distese e comunque non evidentemente piegate;

6. La conduzione del bastone deve comunque essere tale da non creare ostacolo o pericolo per i concorrenti più prossimi.

7. In modo particolare il bastone non deve essere condotto con le braccia eccessivamente allargate, né "lanciato" posteriormente nella fase di recupero

D. SVOLGIMENTO DELLA GARA

Briefing pre-gara

1. Prima dell'inizio della gara il Direttore convoca i capisquadra, i concorrenti non rappresentati da una squadra ed i Giudici di gara per lo svolgimento del briefing pre gara;
2. Il briefing pre gara viene svolto nella lingua ufficiale dell'evento; è facoltà della direzione avvalersi di interpreti per dare comunicazioni in lingue diverse;
3. Nel corso del briefing pre gara vengono illustrate le principali norme regolamentarie;
4. Particolare attenzione verrà altresì data alla dimostrazione dell'utilizzo dei cartelli segnaletici di infrazione, affinché la comunicazione tra giudici e concorrenti risulti al massimo semplificata;
5. La mancata presenza al briefing pre gara non pregiudica la possibilità di partenza; non saranno tuttavia accettati reclami da parte di concorrenti che non siano stati presenti di persona o per procura al briefing.

Partenza

1. Gli atleti devono presentarsi sullo schieramento di partenza almeno dieci minuti prima dello start, onde consentire il riconoscimento personale ed il controllo del materiale;
2. La partenza può avvenire sia in blocco che a cronometro individuale o per piccoli gruppi;
3. E' ammessa la partenza contemporanea della gara maschile e femminile;
4. E' ammessa la partenza in blocco suddivisa per gruppi di merito, onde consentire un migliore sviluppo della gara ed evitare incidenti in partenza o intasamenti sul percorso;
5. In eventi la cui classifica venga redatta per categorie di età, è ammessa la partenza suddivisa nelle suddette categorie, come descritto al punto D, comma "IX", art. 9 del presente regolamento;
6. In caso di partenza in blocco per gruppi di merito, gli atleti saranno suddivisi in funzione del tempo di accredito, basato sul tempo realizzato nell'ultimo evento ufficiale tenutosi sul medesimo percorso o, in mancanza di ciò, sul tempo previsto, dichiarato in fase di iscrizione;

III. Comportamento in gara

1. Ogni concorrente deve marciare in maniera da non costituire né ostacolo né pericolo per gli avversari;

2. In modo particolare il bastone deve essere sempre condotto nel pieno rispetto del punto precedente;
3. In curva il concorrente più avanzato ha diritto di scegliere la traiettoria, purché ciò non comporti rischio od ostacolo per l'azione del concorrente che segue;
4. E' proibito creare qualunque causa di disturbo visivo, acustico o materiale agli altri concorrenti;
5. I concorrenti non possono uscire dal tracciato, od effettuare deviazioni, pena l'esclusione dalla gara.
6. Il concorrente che decide di ritirarsi deve:
 - a. uscire immediatamente dal tracciato, badando di non ostacolare altri concorrenti;
 - b. informare il giudice più vicino della sua decisione;
 - c. levare il pettorale;
 - d. rientrare alla partenza con i propri mezzi o usufruendo del servizio recupero, se disponibile, prestando attenzione a non interferire con altri concorrenti ancora in gara e di non transitare su rilevatori cronometrici in caso di uso di pettorali dotati di microchip

IV. Comportamento nelle aree di servizio

1. I concorrenti si avvalgono, lungo il tracciato, di tre diverse tipologie di aree di servizio:
 - a. coaching areas
 - b. changing areas
 - c. aree di rifornimento
2. All'interno delle aree di servizio possono essere interrotti sia l'uso dei bastoni che della tecnica alternata, fermo restando il divieto di correre;
3. All'interno di queste aree il concorrente può sollevare, sganciare o sfilare uno o entrambi i bastoni;
4. Tali facoltà hanno inizio e termine quando il piede più avanzato supera la linea di demarcazione dell'area di servizio.

V. Utilizzo delle coaching-areas

1. All'interno delle coaching-areas si possono posizionare esclusivamente tecnici ed allenatori, riconosciuti dall'organizzazione della gara.
2. All'interno delle coaching-areas tecnici ed allenatori possono fornire assistenza tecnica agli atleti

(es. sostituzione di bastoni rotti) ed indicazioni tattiche e cronometriche;

3. Nelle coaching-areas non può essere fornito alcun tipo di rifornimento (cibo e/o bevande) agli atleti;

4. Eventuali bastoni rotti, o parti di essi, possono essere sostituiti esclusivamente nelle coaching areas;

5. L'atleta che avesse rotto uno od entrambi i bastoni, può proseguire fino alla coaching-area più vicina, mantenendo comunque il passo alternato e la corretta rullata del passo;

6. In caso di sostituzione di uno od entrambi i bastoni, deve essere mantenuta la lunghezza degli stessi;

7. Il tecnico o allenatore deve conservare i bastoni sostituiti, compresi quelli eventualmente rotti e renderli disponibili su richiesta all'organizzazione della gara per le verifiche del caso;

8. Sostituzioni con bastoni di lunghezza diversa comportano l'immediata esclusione dalla gara.

VI. Utilizzo delle changing-areas

1. All'interno delle changing-areas possono essere applicati o rimossi gli asphalt pads;

2. Gli asphalt pads devono essere montati/rimossi sui bastoni in uso dall'atleta all'atto dell'ingresso della changing-area; non è ammesso ricevere nuovi bastoni nella changing-area.

3.. Eventuali asphalt pads perduti durante il percorso possono essere sostituiti anche al di fuori delle changing-areas, ma l'atleta deve arrestarsi completamente durante le operazioni di sostituzione, posizionarsi a lato del tracciato e comunque in posizione tale da non costituire intralcio per gli altri concorrenti;

4. L'atleta deve altresì informare il Giudice di gara più prossimo della sua volontà di arrestarsi per il cambio e ottenere il suo assenso;

VII. Utilizzo delle aree di rifornimento

1. Nelle aree di rifornimento l'atleta può assumere cibi e/o bevande sia di proprietà che forniti dall'organizzazione;

2. Eventuali rifornimenti personali (bibite, cibi, ecc.) sono ammessi solo previa autorizzazione della giuria; devono essere contrassegnati dal numero di gara del concorrente e posizionati presso le aree di rifornimento, dove saranno consegnati al concorrente da parte di un addetto indicato dalla giuria;

3. La Giuria si riserva di analizzare il contenuto dei rifornimenti personali;
4. E' espressamente proibito ricevere qualsiasi forma di rifornimento lungo il tracciato da parte di allenatori, tecnici, pubblico.

VIII. Uscita dalle aree di servizio

1. La corretta tecnica alternata deve essere ripresa al più tardi quando il primo piede si appoggia oltre la linea colorata di fine dell'area di servizio, segnalata dal cartello verticale con la scritta "end".

IX. Cronometraggio e costruzione della classifica finale

1. Il cronometraggio dell'evento deve essere affidato a cronometristi ufficiali, riconosciuti da un organismo nazionale o internazionale;
2. E' da privilegiare il cronometraggio tramite microchip, sia incorporato nel pettorale, sia da indossare in altra sede (es: laccio delle scarpe);
3. In caso di cronometraggio tramite microchip, il tempo di partenza viene preso al passaggio dell'atleta sul sensore posizionato in corrispondenza della linea di start (cronometraggio "real time");
4. Il riscontro cronometrico finale, eventualmente sommato alle sanzioni cronometriche, come meglio descritto al punto G del presente regolamento, rappresenta l'unico strumento di costruzione della classifica finale;
5. E' ammessa, a discrezione degli organizzatori, anche la suddivisione dei riscontri cronometrici finali per classi di età, secondo le categorie ufficiali di età previste dagli organismi nazionali o internazionali in ambito di atletica leggera.
6. Qualora in una classe di età fossero presenti meno di tre concorrenti, gli stessi saranno classificati nella classe di età immediatamente inferiore.
7. Categorie di età:

Gli eventi agonistici sono aperti ad atleti dai 16 anni in su.

Fa fede l'anno di nascita e non l'effettiva data di compimento degli anni (atleti nati dal 1° gennaio al 31 dicembre dello stesso anno vengono inseriti nella stessa categoria di età, indipendentemente dal fatto che alla data dell'evento essi abbiano effettivamente già compiuti gli anni; su.

Per le gare ufficiali sono previste le seguenti classi di età:

Europa Cup

W/M JUN Età 16-19

W/M 20 Età 20/29

W/M 30 Età 30/39

W/M 40 Età 40/49

W/M 50 Età 50/59

W/M 60 Età 60/69

W/M 70 Età 70/79

W/M 80+ Età 80 e oltre

Campionati Europei

W/M JUN Età 16-19

W/M 20 Età 20-29

W/M 30 Età 30-34

W/M 35 Età 35-39

W/M 40 Età 40-44

W/M 45 Età 45-49

W/M 50 Età 50-54

W/M 55 Età 55-59

W/M 60 Età 60-64

W/M 65 Età 65-69

W/M 70+ Età 70 ed oltre

E. GIUDICI DI GARA

I. Caratteristiche generali

1. Sono riconosciuti quali Giudici di gara esclusivamente i soggetti preparati da un Formatore ufficiale europeo designato da European New Walking Organization.

II. Attività

1. I Giudici di gara devono essere chiaramente visibili e riconoscibili sul percorso;

2. Sono previsti giudici fissi e giudici mobili;

3. I Giudici fissi devono essere posizionati a distanze tali da consentire il contatto visivo tra Giudici;

4. Un Giudice fisso deve stazionare nelle immediate vicinanze delle aree di servizio, per rilevare anticipate sospensioni del passo alternato all'ingresso delle stesse o tardive riprese del passo alternato all'uscita;

5. I Giudici di gara:

a. Prima della partenza partecipano al briefing pre gara e dimostrano ai concorrenti la tecnica di marcia accettata in gara;

b. Verificano che i concorrenti siano dotati di attrezzatura idonea, con particolare riguardo alla tipologia e lunghezza dei bastoni, all'abbigliamento ed alla tipologia delle calzature;

c. Verificano che i concorrenti dotati di bastoni telescopici abbiano provveduto a bloccare adeguatamente i meccanismi di serraggio, onde evitare riduzioni di lunghezza del bastone all'atto della partenza;

d. Annotano e marcano le lunghezze adottate da parte dei concorrenti dotati di bastoni telescopici;

e. Vigilano sull'applicazione del presente regolamento ed eventualmente sanzionano come indicato al punto G del presente regolamento;

f. Comunicano prontamente alla Direzione di gara i numeri degli atleti richiamati, ammoniti e/o squalificati, affinché vengano riportati sull'apposito tabellone situato in prossimità dell'arrivo;

g. Contribuiscono, in concorso con la Direzione di gara, alla gestione dei reclami, fornendo adeguate motivazioni riguardo alle sanzioni comminate ai concorrenti;

III. Dotazioni

1. Ogni Giudice è dotato di un REFERTO CARTACEO, sul quale riporta:

a. Il numero pettorale dei concorrenti richiamati verbalmente e le motivazioni;

b. Il numero pettorale dei concorrenti ammoniti (cartellino giallo) e le motivazioni;

c. Il numero pettorale dei concorrenti squalificati (cartellino rosso) e le motivazioni;

2. Ogni Giudice è dotato di cartellino rosso e giallo per indicare la tipologia di sanzione comminata all'atleta;

3. Ogni Giudice è dotato dei quattro cartelli segnaletici di infrazione con i quali segnalare i più comuni errori tecnici:

F. SANZIONI

I. Generalità

1. In caso di inosservanze al presente regolamento, di infrazioni e di scorrettezze nei confronti di altri atleti o dei Giudici di gara, sono previste le seguenti sanzioni:

- a. Richiamo;
- b. Ammonizione (cartellino giallo con penalità cronometrica);
- c. Squalifica (cartellino rosso con immediata esclusione dalla gara).

II. Uso della cartellonistica

1. Le sanzioni vengono comminate verbalmente o, quando possibile, mostrando il cartello segnaletico di infrazione descrittivo dell'irregolarità rilevata; in particolar modo:

il cartello segnaletico di infrazione numero 1



Sigla: AP

viene utilizzato per segnalare al concorrente di rendere evidente il lavoro del bastone, mediante una più attiva azione di inforcata al suolo;

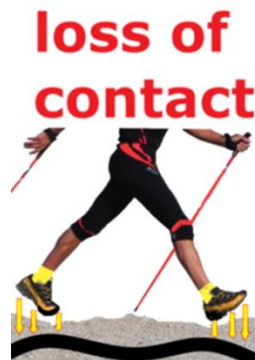
il cartello segnaletico di infrazione numero 2



Sigla: HB

viene utilizzato per segnalare al concorrente di rendere più evidente la spinta della mano e del braccio oltre la linea dell'anca;

il cartello segnaletico di infrazione numero 3



Sigla: LC

viene utilizzato per segnalare al concorrente che sta incorrendo in fasi di sospensione, con entrambi i piedi sollevati dal suolo;

il cartello segnaletico di infrazione numero 4



Sigla: AI

viene utilizzato per segnalare al concorrente di inforcare il bastone in maniera energica ed attiva nella corretta zona di input, compresa tra il calcagno del piede anteriore e l'alluce del piede posteriore.

III. Richiamo

1. Il richiamo sarà comminato ad insindacabile parere del Giudice di gara per infrazioni di lieve entità e non comporta nessuna penalità;

2. Il richiamo potrà essere comminato mediante l'esposizione di un cartello segnaletico di

infrazione o verbalmente, se l'irregolarità rilevata non rientra nelle casistiche previste nei cartelli;

3. Il secondo richiamo per medesima motivazione comporta l'ammonizione (cartellino giallo).

IV. Ammonizione

1. L'ammonizione (cartellino giallo) sarà comminata ad insindacabile parere del Giudice di gara in caso di:

- a. SECONDO richiamo verbale dallo stesso Giudice di gara;
- b. Carenze tecniche e/o scorrettezze più significative, con particolare riguardo ai punti D ed E del presente regolamento;
- d. Scorrettezze nei confronti di concorrenti o giudici;

2. All'atto dell'ammonizione verranno computate le seguenti penalità:

- a. Primo cartellino giallo: 30 secondi gara 5 km o 60 secondi gara 10 km o 120 secondi mezza maratona.
 - b. Secondo cartellino giallo: 30 secondi gara 5 km o 60 secondi gara 10 km o 120 secondi mezza maratona.
3. Ogni concorrente può ricevere un massimo di 2 cartellini gialli di penalità; un'eventuale terzo cartellino giallo comporterà l'immediata esclusione dalla gara (CARTELLINO ROSSO);
4. Il concorrente ammonito deve confermare al Giudice di avere compreso di essere incorso in una sanzione.

V. Squalifica

1. La squalifica (cartellino rosso) sarà comminata ad insindacabile parere del Giudice di gara in caso di:

- a. Passo di corsa o qualunque fase di volo, con l'esclusione di quelle evidentemente accidentali (es. inciampi); non è previsto alcun richiamo precedente;
- b. Gravi scorrettezze nei confronti di concorrenti o giudici;
- c. Terza ammonizione (cartellino rosso);
- d. Deviazioni dal tracciato di gara;
- e. Rifornimenti non autorizzati;
- f. Ogni altra forma di assistenza ricevuta al di fuori delle coaching-areas con l'esclusione delle forme di assistenza riconducibili al "gioco di squadra" (es: avvalersi dell'assistenza di una "lepre" sul tracciato);

2. Sarà altresì comminato il cartellino rosso, al concorrente che, ad insindacabile parere del Giudice di gara o del medico, qualora presente, non appaia psico-fisicamente in grado di proseguire sul percorso a seguito di:

- a. Infortunio
- b. Malore
- c. Evidente stato di malessere che non gli consenta di raggiungere in sicurezza il traguardo.

Questa decisione non è appellabile e non è quindi oggetto di possibile reclamo;

3. Il concorrente squalificato deve immediatamente fermarsi, uscire dal tracciato di gara e levare il numero pettorale; potrà rientrare autonomamente alla partenza od usufruire del servizio recupero, se presente.

VI. Varie

1. Le sanzioni devono essere comminate dal Giudice di gara mediante l'esposizione di un cartello segnaletico di infrazione o verbalmente, se l'irregolarità rilevata non rientra nelle casistiche previste dai cartelli e mostrando il cartellino (giallo o rosso) relativo alla sanzione stessa.

2. Le sanzioni devono essere comminate, arrestando il concorrente ed esplicitando i punti seguenti, nella lingua ufficiale dell'evento:

- a. Infrazione rilevata (se non già indicata nel cartello segnaletico di infrazione)
- b. Tipo di sanzione comminata
- c. Identificativo del giudice
- d. Annotazione della sanzione sul pettorale
- e. Richiesta di comprensione della sanzione.

4. In caso di presenza di atleti con deficit uditivo, sarà cura del Direttore di Gara concordare ulteriori segnali gestuali, oltre ai cartelli segnaletici di infrazione, per rendere possibile la comunicazione.

5. Il mancato arresto del concorrente allo stop del Giudice, la sua ripartenza prima del via e ogni forma di contestazione verbale o gestuale viene considerata grave scorrettezza nei confronti del Giudice ed è passibile di cartellino rosso;

6. I Giudici di gara provvederanno ad annotare sul pettorale del concorrente la tipologia della

sanzione comminata (1° giallo, 2° giallo, rosso squalifica).

7. I Giudici di gara comunicheranno prontamente alla Direzione di gara i numeri degli atleti richiamati, ammoniti e/o squalificati;

8. I numeri degli atleti ammoniti e/o squalificati saranno riportati su un apposito tabellone situato in prossimità del traguardo, onde consentire di esercitare il diritto di reclamo;

9. Eventuali reclami per ammonizioni e/o squalifiche vanno depositati entro 30 minuti primi dall'arrivo dell'ultimo concorrente o dalla scadenza del tempo massimo, unitamente ad una quota pari al costo dell'iscrizione o altra cifra decisa dall'organizzazione e comunque non superiore al costo dell'iscrizione;

10. In caso di accoglimento del reclamo, la quota sarà integralmente restituita.

G. DIRITTI E DOVERI DEL CONCORRENTE

I. Diritti

1. Col pagamento della quota di iscrizione il concorrente acquisisce il diritto a:

- a. Partecipare alla gara;
- b. Usufruire delle infrastrutture e degli altri servizi riservati ai concorrenti;
- c. Usufruire del servizio di cronometraggio
- d. Usufruire dei rifornimenti previsti sul tracciato;
- e. Usufruire del servizio di recupero, ove previsto;
- f. Esercitare la propria facoltà di reclamo in caso di sanzioni.

II. Doveri

1. Col pagamento della quota di iscrizione il concorrente:

- a. Dichiara di essere psico-fisicamente idoneo a partecipare alla gara;
- b. Dichiara di essere in grado di percorrere l'intero tracciato e di concluderlo entro un tempo ragionevole;
- c. Dichiara di godere di adeguata copertura assicurativa e sanitaria;
- d. Solleva l'organizzazione da ogni responsabilità in caso di incidenti, malori, furti di materiale e da ogni eventuale diritto di rivalsa per qualsivoglia evento che si verificasse nell'ambito della manifestazione sportiva;
- e. Dichiara di essere a conoscenza del presente regolamento;

- f. Si impegna a rispettare il presente regolamento;
- g. Si impegna a gareggiare con correttezza, nel rispetto degli altri concorrenti, dei giudici di gara e delle decisioni da loro prese, secondo i canoni dello spirito olimpico.
- h. Acconsente al trattamento dei dati personali e delle immagini all'organizzazione

F. VERBALE DI GARA

I. Generalità

1. La Direzione di gara ha il compito di produrre un verbale conclusivo in formato cartaceo o elettronico;
2. Il verbale deve contenere:
 - f. Nome e luogo della manifestazione;
 - g. Tipo, ora e data della gara;
 - h. Planimetria del tracciato;
 - i. Eventuali modifiche alla planimetria e relative motivazioni;
 - j. Nome o ragione sociale dell'organizzatore;
 - k. Nome del Direttore di gara;
 - l. Nome/i dei Giudici di gara;
 - m. Nome del responsabile del cronometraggio;
 - n. Nomi dei partecipanti iscritti;
 - o. Nomi dei concorrenti che non si sono presentati alla partenza;
 - p. Nomi dei concorrenti classificati;
 - q. Nomi dei concorrenti che non hanno concluso la gara per ritiro;
 - r. Numeri dei concorrenti ammoniti;
 - s. Numeri dei concorrenti squalificati;
 - t. Motivazioni delle sanzioni, allegando i cartellini dei Giudici;
 - u. Elenco dei reclami;
 - v. Risultati dei reclami;
 - w. Altri commenti ritenuti utili;
3. Il verbale deve essere reso disponibile ai concorrenti che ne facessero richiesta.