REGLEMENT MARCHE NORDIQUE DE LA MONTLIARDAISE 2022

- Date : 6 Novembre 2022
- Conditions d'Age, tarif et départ : 18 ans et+ 12€ Départ à 9H15
- Inscriptions sur : https://lamontliardaise2022.ikinoa.com/
- Le respect, par les participants, des règles de la marche Nordique Compétition :
  - L'utilisation de deux bâtons spécifiques "marche nordique" est obligatoire.
  - Le marcheur nordique ne doit absolument pas courir.
  - A chaque instant, on doit avoir un pied et un bâton en contact avec le sol, le bras et la jambe doivent toujours être en opposition.
  - La main et le coude du bras d'attaque doivent passer au niveau de la fesse en fin de poussée avant d'attaquer à nouveau devant le corps.
  - Le pied qui avance doit attaquer le sol avec le talon. La jambe d'attaque ne doit pas être tendue lors de son passage à la verticale du bassin.
  - Le pas glissé en marche nordique est interdit. Définition du pas glissé : il consiste à allonger au maximum la foulée en attaquant par la plante du pied.
  - L'abaissement du centre de gravité est interdit.
  - La Fente glissée est interdite : Avancée prolongée du genou au-delà du pied
  - Alignement articulaires obligatoire : Pied, genou, bassin, épaule, en fin de propulsion de la jambe arrière, avec la main opposée derrière la hanche.
  - Oscillation : Le marcheur nordique ne doit pas osciller les épaules de haut en bas.
- - Possibilité de disqualification d'un participant si un bénévole sur le circuit, signale des marcheurs ayant un pas de course.
- - Aucune contestation sur le classement ne sera prise en compte par l'organisation sans que tous les marcheurs concernés, par celle-ci, se soient mis d'accord au préalable.
- Compte tenu du nombre de participants sur chaque épreuve (20 à 40) l'organisation n'est tenue que de récompenser les 3 premiers Femmes et Hommes. Les récompenses par catégorie ne sont pas obligatoires, donc pas de réclamation des participants auprès des organisations qui ne le feront pas.