

## Règlement de L'ACCOLOISE

Marche Nordique chronométrée d'une distance est de 12.100 km, le départ est fixé à 10h20.

Cette épreuve est ouverte à toute personne homme ou femme née avant le 31 décembre 2007 inclus (des catégories cadets à masters), licenciée ou non. Une autorisation parentale sera demandée pour les personnes mineures. Présentation obligatoire d'une licence ou un certificat médical de moins d'un an à la date de la manifestation, sur laquelle doit apparaître la non-contre-indication à la pratique du sport en compétition, de l'Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition ou de la marche

La présence de chien accompagnant (même en laisse et muselé) n'est pas autorisée.

### **Equipement :**

Seuls les bâtons de Marche Nordique sont autorisés. Les bâtons de randonnée, multibrins ou télescopiques sont interdits.

### **Inscription, Classements et podiums :**

Tarif 12€ et un lot offert à chaque participant.

Seuls les marcheurs ayant franchis la ligne d'arrivée et en ayant effectué la totalité du parcours seront classés. Un podium récompensera les 3 premiers scratch homme/femme.

### **Juges et Pénalités :**

La marche sera encadrée des juges fixes et mobiles habilités par l'organisation, ils circuleront sur le parcours pour vérifier le bon respect des règles techniques.

Le pas de course et le pas-glissé qui consiste à allonger au maximum la foulée en attaquant par la plante du pied sont interdits. La main et le coude du bras d'attaque doivent passer devant le buste puis derrière la fesse en fin de poussée (Amplitude du geste). Le pied qui avance doit attaquer le sol avec le talon. 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

Une boucle de 150 m est prévue pour être utilisée comme « boucle de pénalités ». Elle se situera à 200 mètres de l'arrivée. Elle permettra aux marcheurs d'effectuer leurs éventuelles pénalités. Si le marcheur n'a pas effectué sa boucle de pénalité, une « pénalité temps » de 4 minutes lui sera infligée et rajoutée sur son temps réalisé. A la 4ème pénalité, le marcheur aura un carton rouge et il sera disqualifié.