



Disciplina - Categoria

POLISPORTIVO – MARCIA DI REGOALRITÀ

Età dei giocatori

≥ 10 anni

Titolo

MARCIATHLON

Materiale necessario

Tabella di marcia individuale o di gruppo - Registri dei cronometristi - Numeri di gara – Freccette segnaletiche - Materiale vario per le prove polisportive

Spazio necessario/come organizzarlo

Parco o zona pedonale

Durata attività

90 – 120 minuti.

Spiegazione attività

Ogni concorrente dovrà seguire l'itinerario, contrassegnato dalla traccia della pista ciclabile (linea gialla) ed indicato dalle frecce del CSI, mantenendo la velocità media oraria indicata sul proprio cartellino di gara. Per ogni secondo in più o in meno impiegato, rispetto al tempo ideale conosciuto solo dall'organizzazione, verrà assegnato un punto di penalità. Negli ultimi 50 metri del percorso non è consentito fermarsi pena l'attribuzione di 20 punti di penalità. I concorrenti verranno classificati in funzione del minor numero di penalità ottenute. Per mantenere il giusto ritmo di marcia, ci si può basare sul numero di passi da compiere ogni minuto rilevabile dalla sottostante tabella. È vietato l'uso di dispositivi elettronici per rilevare la distanza e la velocità, pena la squalifica del concorrente.

La gara può essere proposta individualmente o ad un gruppo di atleti, che è meglio non sia troppo numeroso (3 o 4 al massimo), anche in funzione dell'età dei partecipanti. Lo scopo della gara è mantenere un'andatura (velocità) costante nei vari settori del percorso predefinito. Il concorrente non conosce la distanza, ma solo la velocità da mantenere dall'inizio alla fine del settore. Il percorso può essere suddiviso in vari settori da percorrere a velocità differenti.

La lunghezza complessiva del percorso e di ogni settore è a discrezione dell'organizzatore considerando anche il tempo a disposizione per svolgere la gara. Conviene anche differenziare le velocità richieste per lo stesso settore in modo che gli atleti/gruppi non si seguano uno con l'altro.

Le velocità richieste vanno decise in funzione dell'età dei partecipanti, delle pendenze e lunghezze dei settori. Normalmente è compresa tra i 3 ai 5 Km orari.

La partenza deve essere effettuata a turno ad esempio facendo partire un atleta/gruppo ogni 30 secondi o 1 minuto.

I settori sono intervallati da tratti ad andatura libera e/o da soste in cui svolgere delle gare ludico-sportive (vedere gli esempi di giochi del presente sussidio).

I concorrenti/gruppi devono essere identificati da un numero, normalmente un pettorale indossato dal concorrente o capogruppo. È consigliabile consegnare ai concorrenti anche una tabella di marcia su cui gli stessi possono riportare gli orari di ingresso ed uscita da ogni settore e sulla quale riepilogare le regole della gara.

Il cronometraggio con precisione al secondo è fondamentale e deve essere rilevato con rigore applicando anche l'eventuale penalità per i concorrenti che si arrestano negli ultimi metri del percorso normalmente definiti quale tratto "NON STOP". I tempi di entrata ed uscita da ogni settore deve essere registrato dai cronometristi/giudici su un apposito modulo che servirà successivamente per l'attribuzione dei punteggi. Per facilitare il compito dei cronometristi si può adottare quale tempo ufficiale di gara quello fornito dal sito www.oraesattaitalia.it. Il tempo esatto di percorrenza di ogni settore, alle diverse andature previste, deve essere conosciuto solo dall'organizzazione e presuppone una preventiva misurazione della lunghezza di ogni settore. Per ogni secondo di anticipo o ritardo rispetto al tempo esatto viene attribuita una penalità.

Per aiutare i partecipanti neofiti a mantenere un'andatura costante si può consigliare la misurazione del proprio passo su un metro disegnato per terra. Normalmente si fanno compiere dieci passi rilevando la distanza percorsa e dividendola per 10.