



Disciplina - Categoria

MARCHIA DI REGOLARITÀ

Età dei giocatori

≥ 12 anni

Titolo

MARCIA DI REGOLARITÀ

Materiale necessario

Tabella di marcia – Segnalazioni del percorso – Registri di passaggio per i cronometristi

Spazio necessario/come organizzarlo

Parco, pista ciclabile, sentieri o percorsi extra urbani.

.....

Durata attività

90 – 120 minuti.

Spiegazione attività

La gara può svolgersi individualmente o anche in gruppo.

Gli atleti/gruppi partiranno distanziati uno dall'altro di almeno 30 secondi e dovranno percorrere le tappe del percorso mantenendo tutti la stessa media oraria, ovvero completare la tappa nel tempo stabilito dall'organizzazione; ogni secondo in più o in meno, rispetto al tempo ideale, determinerà il numero di penalità con cui verranno classificati i partecipanti.

La velocità media da mantenere in ogni tappa può variare anche in funzione del tipo di terreno e dei dislivelli in salita o discesa da superare.

Al termine di ogni tappa verrà rilevato l'orario di passaggio del concorrente (o dell'ultimo componente del gruppo). Attenzione: negli ultimi 20 metri non ci si può fermare!

Ad ogni atleta/gruppo viene assegnato un numero di gara e consegnata una tabella di marcia con indicata la media oraria da mantenere in ogni tappa. Per mantenere il giusto ritmo di marcia ci si può basare sul numero di passi al minuto rilevabile solo con un cronometro (nessun altro sistema di misurazione è consentito, pena la squalifica).