

## **4.21 REGOLAMENTO GIMKANA**

### **4.21.1 Gimkana Individuale**

La gimkana Individuale è una competizione a cronometro su un percorso delimitato e segnalato con l'obiettivo di sviluppare o consolidare le capacità coordinative specifiche dello sci di fondo.

#### **4.21.1.1 Distanza**

0,8 k - 1,5 km.

#### **4.21.1.2 Tecnica**

La gimkana può essere effettuata sia in Tecnica Classica che Libera. Nella gimkana con Tecnica Libera, solo per le categorie Baby e Cuccioli, dovrà essere predisposta la traccia a fianco del percorso. Nella gimkana con Tecnica Classica dovrà essere predisposta la tracciatura del binario/i lungo tutto il percorso fatta eccezione, dove necessario, per l'area dove è previsto l'esercizio. Per ogni esercizio dovrà essere predisposta una linea di inizio dell'esercizio (blu) e una linea di fine dell'esercizio (rosso). Nelle gimkana in Tecnica Classica, tra le due linee, è consentita la Tecnica Libera.

#### **4.21.1.3 Ordine di partenza**

A sorteggio senza gruppi di merito.

#### **4.21.1.4 Sciolinatura**

Per entrambe le tecniche è consigliata la sciolinatura uguale per tutti i concorrenti. Le Società Sportive o i CR potranno accordarsi per una preparazione comune del materiale.

#### **4.21.1.5 Ricognizione**

I concorrenti iscritti e un tecnico per Società potranno effettuare la ricognizione del percorso di gara sia il giorno precedente (a discrezione della Società organizzatrice il percorso potrebbe anche non essere attrezzato) che il giorno della manifestazione fino a 1 ora prima della partenza del primo concorrente.

Nell'eventualità di avverse condizioni meteo e della neve, la Società organizzatrice potrà decidere di annullare la ricognizione. In questo caso i concorrenti potranno visionare il tracciato dall'esterno senza attrezzatura. Durante la ricognizione del percorso è opportuna la presenza dei controlli.

#### **4.21.1.6 Ostacoli e difficoltà**

Potranno essere inseriti esercizi di slalom in salita, discesa e piano (minimo 4 porte); salti (con costrizione che permetta una controllata fase aerea); gobbe e cunette (anche in tratti di piano o salita); gobbe e cunette sfalsate; giro a 360°; retromarcia (in leggera discesa o piano); tratto in mezza costa; tratto di fuori pista (neve sconnessa o fresca); otto (in direzione avanzamento o trasversale); ostacoli trasversali a sci paralleli (h. 10/20 cm.); curva/e 180° a parabolica (in discesa anche in successione); tratto scivolata spinta (obbligo di eseguire la scivolata spinta all'interno di delimitazioni come fettucce e paletti); pettine (serie di cambi di direzione con paletti snodati in linea in piano o leggera discesa); sotto passaggio o tunnel (passaggio obbligato sotto pali flessibili in piano o discesa); "giungla" (serie di ostacoli vari, paletti flessibili, ciuffetti, coni, disposti in ordine sparso che determinano scelta di traiettorie ideali in piano o leggera discesa); spina di pesce (per la gimkana in Tecnica Classica); tratto senza bastoncini. La Società organizzatrice potrà comunque ideare difficoltà innovative a piacere. La difficoltà degli ostacoli e degli esercizi dovrà essere proporzionata alle abilità dei concorrenti.

All'interno del percorso di gara dovrà essere inserito almeno un esercizio ogni 100 mt. Predisporre percorsi che abbiano almeno 10 esercizi. Il medesimo ostacolo o difficoltà può essere inserito al massimo due (2) volte lungo il percorso.

Per gli esercizi che possono provocare collisioni, code e cadute in caso di errore (slalom, otto, giro a 360°, pettine, sottopassaggio o tunnel, retromarcia e altro) prevedere due percorsi paralleli (con particolare attenzione agli ostacoli disposti sul tratto finale del tracciato).

Per gli ostacoli che prevedono un ritorno del concorrente al punto dell'errore (salto di una porta nello slalom in discesa e altro) predisporre un corridoio parallelo al tracciato per la risalita.

Il percorso, gli ostacoli e le difficoltà dovranno essere segnalati in modo chiaro e inequivocabile, onde evitare errori di interpretazione, con l'utilizzo di cartelli esplicativi, frecce, ciuffetti, colorazioni sulla neve e altro che consenta letture oggettive dell'ostacolo da affrontare. La Società organizzatrice dovrà predisporre una pianta del percorso con le indicazioni delle difficoltà/ostacoli che verrà consegnata alle Società in sede di riunione di Giuria.

#### **4.21.1.7 Sicurezza**

La scelta del percorso (anche se non omologato), l'utilizzo dei materiali (materassi, paletti snodati, ciuffetti e altro) e la disposizione degli ostacoli lungo il percorso dovranno essere valutati attentamente per la massima sicurezza dei concorrenti onde permettere l'ottimale svolgimento della manifestazione.

#### **4.21.1.8 Controlli e penalità**

Dovrà essere previsto un numero adeguato di controlli e assistenza lungo tutto il percorso con particolare attenzione agli esercizi con possibilità di errore (slalom, passaggi obbligati, retromarcia, otto ecc.).

In caso di errore, il concorrente dovrà ripetere il percorso dal punto dove l'errore è stato commesso.

Nel caso un atleta non dovesse effettuare un esercizio o proseguisse senza ripetere l'esercizio verrà applicata una penalità di 30".

Si consiglia di evitare la squalifica dei concorrenti.

**N.B.:** si consiglia per le categorie Pulcini l'utilizzo della medesima attrezzatura (in particolare sci e scarpe) per entrambe le tecniche.