

Complément règlement marche nordique chronométrée 2018/2019

Règlement de la Marche Nordique Nature Chronométrée

Article 1- L'utilisation de deux bâtons spécifiques "marche nordique" est obligatoire.

Article 2- Le marcheur nordique ne doit absolument pas courir.

Article 3- 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.

Article 5- 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.

Article 6- 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.

Article 7- 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.

Article 8- L'abaissement du centre de gravité est interdit. - La Fente glissée est interdite : Avancée prolongée du genou au-delà du pied

Article 9- Alignement articulaires obligatoire : Pied, genou, bassin, épaule, en fin de propulsion de la jambe arrière, avec la main opposée derrière la hanche.

Article 10- Oscillation: Le marcheur nordique ne doit pas osciller les épaules de haut en bas