

CAMPIONATO ITALIANO DI ESKIMO

REGOLAMENTO PER LE COMPETIZIONI DI ESKIMO

ORGANIZZAZIONE

Le competizioni devono essere coordinate da:

1. un Comitato Organizzatore;
2. un Comitato di Giuria.

Il **Comitato Organizzatore** si identifica nel Club promotore della manifestazione.

Il Comitato Organizzatore è responsabile della registrazione dei risultati, della contabilità, delle relazioni esterne con il pubblico e della presenza di un adeguato numero di Giudici; a suo carico è il lavoro relativo alla scelta del luogo, agli inviti, alla promozione e alla pubblicità dell'evento, ai prezzi, alla modulistica, alle iscrizioni, ai premi, alla presenza di medici, alla cura del servizio di sicurezza e di salvamento

Il **Comitato di Giuria** è composto da:

1. il Presidente del Club promotore;
2. il Giudice capo;
3. due Giudici assistenti;
4. il Giudice cronometrista.

Il Comitato di Giuria prende le decisioni sui ricorsi e sulle squalifiche.

DISCIPLINE

Le discipline previste per l'edizione 2010 del Campionato Italiano di eskimo sono le seguenti:

1. Gare di eskimo con kayak fluviali.
2. Gare di eskimo con kayak marini.

GARE DI ESKIMO FLUVIALE

Le specialità previste sono due:

- a. gara individuale di eskimo con la pagaia in velocità (1 minuto)
- b. gara individuale di eskimo con le mani in velocità (1 minuto)

Le categorie di età sono così suddivise:

- a. Ragazzi fino a 17 anni
- b. Donne Senior da 17 a 35 anni
- c. Donne Master 1 da 37 a 50 anni
- d. Donne Master 2 da 50 a 65 anni
- e. Donne Master 3 da 65 anni in su
- f. Uomini Senior da 17 a 35 anni
- g. Uomini Master 1 da 35 a 50 anni
- h. Uomini Master 2 da 50 a 65 anni
- i. Uomini Master 3 da 65 anni in su
- j. Donne Open (comprendente Senior e Master 1-3)
- k. Uomini Open (comprendente Senior e Master 1-3)

Note sull'apertura delle categorie di età:

Le varie categorie per le diverse fasce di età sono attivate in presenza di almeno 3 iscritti per ciascuna categoria; in caso contrario, gli iscritti verranno inseriti nelle categorie Open di base, attivate con un qualunque numero di iscritti.

Note sul punteggio e sulle regole:

- I concorrenti dovranno eseguire il maggior numero possibile di eskimi per una o per entrambe le specialità nella frazione di tempo indicata.
- Per ogni tipo di eskimo la manovra dovrà essere eseguita partendo sempre dallo stesso lato e dalla medesima posizione.
- Se la pagaia dovesse rompersi durante la competizione potrà essere rimpiazzata.
- Viene squalificato chi disturba un altro concorrente, chi riceve aiuto o assistenza durante l'esecuzione delle manovre, chi utilizza attrezzatura impropria durante la competizione.
- La giuria si riserva il diritto di valutare eventuali comportamenti scorretti e di non ammettere alla competizione alcuni concorrenti.

GARE DI ESKIMO MARINO

La specialità prevista è la seguente:

- a. gara individuale di eskimo groenlandese.

Le categorie di età sono così suddivise:

- a. Ragazzi fino a 17 anni
- b. Donne Senior da 17 a 35 anni
- c. Donne Master 1 da 37 a 50 anni
- d. Donne Master 2 da 50 a 65 anni
- e. Donne Master 3 da 65 anni in su
- f. Uomini Senior da 17 a 35 anni
- g. Uomini Master 1 da 35 a 50 anni
- h. Uomini Master 2 da 50 a 65 anni
- i. Uomini Master 3 da 65 anni in su
- j. Donne Open (comprendente Senior e Master 1-3)
- k. Uomini Open (comprendente Senior e Master 1-3)

Note sull'apertura delle categorie di età:

Le varie categorie per le diverse fasce di età sono attivate in presenza di almeno 3 iscritti per ciascuna categoria; in caso contrario, gli iscritti verranno inseriti nelle categorie Open di base, attivate con un qualunque numero di iscritti.

Regole sulle tecniche di capovolgimento groenlandese:

1. Appoggio laterale (appoggio alto a pala lunga - Side Scull): la pala è completamente estesa e la mano interna la impugna vicino all'estremità e non sulla punta. La posizione dell'appoggio alto (palmi rivolti verso l'alto) è essenzialmente la stessa della manovra per l'eskimo standard groenlandese (Standard Greenland Roll). La manovra è corretta quando la schiena è completamente in acqua, il kayak non si chiude sul petto e la pressione maggiore è esercitata sulla gamba più bassa una volta che il busto è entrato in acqua. La corretta esecuzione comporta 2 punti.

2. Appoggio di torace (appoggio basso a pala lunga - Chest Scull): la pala è completamente estesa e la mano interna la impugna vicino all'estremità e non sulla punta. La posizione dell'appoggio basso (palmi rivolti verso il basso) è essenzialmente la stessa della manovra di eskimo di poppa a pala lunga (Reverse

Sweep Roll). La manovra è corretta quando il petto è completamente in acqua ed il kayak può chiudersi sul busto. La corretta esecuzione comporta 2 punti.

3. Eskimo groenlandese standard (eskimo di prua a pala lunga - Standard Greenland Roll): è il più comune degli eskimi eseguiti secondo lo stile groenlandese; è un eskimo molto efficace e richiede un ridotto dispendio di energie. La spazzata di prua è fatta in appoggio alto (palmi rivolti verso l'alto) ma una volta recuperata la posizione è comune mantenere l'equilibrio passando ad un appoggio basso (palmi rivolti verso il basso). La corretta esecuzione comporta 3 punti.

4. Eskimo con spazzata contraria (eskimo di poppa a pala lunga - Reverse Sweep Roll): è un eskimo groenlandese molto comune ed è eseguito in appoggio basso (palmi rivolti verso il basso). La spazzata è eseguita partendo da poppa verso prua e si finisce reclinati in avanti, mantenendo la pala esterna sollevata dall'acqua; la pala raggiungere la posizione orizzontale e la sua galleggiabilità aiuta a recuperare la posizione di equilibrio. Anche con il pozzetto aperto si imbarca poca acqua. La corretta esecuzione comporta 3 punti.

5. Eskimo con pagaia nella piega del gomito (eskimo di prua con pagaia nel braccio - Paddle in Crook of Arm): è un eskimo particolare che riproduce le antiche tecniche di caccia con gli arpioni ed i legni da lancio. La spazzata di prua è fatta in appoggio alto (palmi rivolti verso l'alto) ed una mano impugna il legno da lancio o ne simula l'impugnatura. La corretta esecuzione comporta 3 punti.

6. Eskimo con pagaia all'ascella (eskimo di prua - Armpit Roll): la pagaia è sistemata lungo il braccio e l'estremità della pala è sistemata verso l'ascella (ma non sotto l'ascella); la spazzata viene eseguita in appoggio alto (palmi verso l'alto). La galleggiabilità della pagaia estesa facilita la manovra e non è necessario il colpo d'anca. E' un eskimo molto utile quando si ha un braccio occupato o danneggiato. La corretta esecuzione comporta 3 punti.

7+8. Eskimo da tempesta (Storm Roll): come suggerisce il nome, è un tipo di eskimo molto utile in caso di maltempo e consente di recuperare velocemente la posizione di equilibrio. Può essere eseguito sia a pala lunga che a pala corta, a seconda dell'estensione della pala, ma in entrambi i casi i palmi saranno rivolti verso il basso. La manovra richiede una accortezza particolare per sfilare la pagaia dall'acqua. La corretta esecuzione comporta 3 punti.

9+10. Eskimo standard con pagaia dietro il collo (eskimo di prua e di poppa - Paddle Held Behind Back): il braccio passa dietro al collo. Eseguito di prua in appoggio alto (palmi rivolti verso l'alto) non differisce molto dall'eskimo groenlandese standard; eseguito di poppa in appoggio basso, invece, crea un certo disorientamento spaziale. La corretta esecuzione comporta 3 punti di prua (9) e 4 punti di poppa (10).

11+12. Eskimo con pagaia dietro la schiena (eskimo di prua e di poppa - Paddle Held behind back): il braccio passa dietro la schiena poggiando sul ponte posteriore. Eseguito di prua in appoggio alto (palmi rivolti verso l'alto) non è molto differente dall'eskimo groenlandese standard; eseguito di poppa in appoggio basso, invece, richiede una certa perizia nella spazzata della pagaia. La posizione della mano esterna può variare: a coppa sulla punta della pagaia (più facile), col palmo rivolto verso l'alto (leggermente più difficile), col palmo rivolto verso il basso (molto più difficile). Si conclude la manovra con la pagaia sempre tenuta dietro la schiena ed inclinati fortemente in avanti. E' consentito il bratto. La corretta esecuzione comporta 3 punti di prua (11) e 4 punti di poppa (12).

13. Eskimo con pagaia verticale in aria (Spine Roll): è un eskimo groenlandese molto scenografico ed è eseguito in appoggio alto (palmi rivolti verso l'alto). La pagaia è in posizione verticale dietro la schiena, lungo la colonna vertebrale e si proietta sopra la testa; prima di entrare in acqua ci si deve piegare in avanti sul ponte anteriore e dopo la spazzata si deve fare attenzione a ritirare la pagaia sul ponte posteriore. È permesso impugnare la pagaia nei modi previsti per l'eskimo con la pagaia dietro la schiena (Paddle Held Behind Back). La corretta esecuzione comporta 3 punti.

14. Eskimo con pagaia verticale in acqua (Vertical Sculling Roll): questa manovra richiede di capovolgersi e di recuperare la posizione dallo stesso lato. E' un tipo di eskimo particolarmente difficile perché la pagaia è completamente immersa, la pala è rivolta verso l'osservatore e nella spazzata non deve diventare troppo orizzontale (pena la squalifica). Si esegue con la pagaia estesa tenuta in appoggio basso (palmi rivolti verso il basso), si solleva il braccio esterno verso l'alto in maniera tale che la mano

sia in prossimità della fronte, ci si capovolge e si compie il bratto tenendo la pagaia verticale, recuperando la posizione iniziale o stando piegati leggermente in avanti. La corretta esecuzione comporta 4 punti.

15. Eskimo con braccia incrociate (Cross-Arm Roll): è virtualmente simile all'eskimo da tempesta, salvo che per la posizione incrociata della mani; se eseguito l'eskimo capovolgendovi a sinistra, il braccio sinistro sarà posizionato sopra al braccio destro. Come l'eskimo da tempesta, anche questo è eseguito in appoggio basso (palmi rivolti verso il basso) ed il colpo di anca deve sincronizzarsi perfettamente con l'estrazione della pala. La corretta esecuzione comporta 5 punti.

16. Eskimo con la pagaia sotto il kayak (Under the hull Sculling Roll): questo eskimo richiede un kayak di basso volume o braccia particolarmente lunghe. La manovra è eseguita a pala lunga e gioca sull'angolo di inclinazione della pala immersa: dapprima di immersione, poi perfettamente verticale, diventa infine di ascesa, senza alcun cambio di posizione di mani, braccia e busto. La corretta esecuzione comporta 5 punti.

17. Eskimo da tempesta in velocità: rapida successione di eskimi da tempesta eseguiti in 10 secondi. Si conquistano 3 punti solo se si eseguono almeno 3 eskimi da tempesta (chi ne esegue meno non ottiene alcun punteggio); si conquista un punto in più per ogni eskimo in più eseguito nello stesso arco di tempo (4 punti per 4 eskimi da tempesta in 10 secondi etc). La corretta esecuzione comporta 3 punti.

18. Eskimo standard in velocità: rapida successione di eskimi standard eseguiti in 10 secondi. Si conquistano 3 punti solo se si eseguono almeno 3 eskimi standard (chi ne esegue meno non ottiene alcun punteggio); si conquista un punto in più per ogni eskimo in più eseguito nello stesso arco di tempo (4 punti per 4 eskimi standard in 10 secondi etc). La corretta esecuzione comporta 3 punti.

19+20+21. Eskimo con il legno da lancio (Throwing Stick Roll): tre diversi tipi di eskimo con il legno da lancio (norsaq), secondo la posizione di partenza e di arrivo: prua/prua = partenza ed arrivo con busto reclinato sul ponte anteriore; prua/poppa = partenza con busto reclinato sul ponte anteriore ed arrivo con schiena adagiata sul ponte posteriore; poppa/prua = partenza con schiena reclinata sul ponte posteriore ed arrivo con busto reclinato sul ponte anteriore. Se ne può eseguire anche un quarto molto più semplice: poppa/poppa = partenza ed arrivo con schiena reclinata sul ponte posteriore.

In tutti i casi la mano libera deve rimanere ancorata allo scafo ed un energico colpo d'anca può aiutare molto. Gli eskimi con il legno da lancio sono considerati particolarmente difficili e richiedono una certa scioltezza e flessibilità. La corretta esecuzione comporta 6 punti.

22+23+24. Eskimo con le mani (Hand Roll): tre diversi tipi di eskimo con le mani, secondo la posizione di partenza e di arrivo, esattamente come per gli eskimi con il legno da lancio. Gli eskimi con le mani, ancor più che quelli con il legno da lancio, sono considerati molto difficili e richiedono una buona dose di scioltezza, flessibilità e velocità. La corretta esecuzione comporta 7 punti.

25. Eskimo con una mano chiusa a pugno (Hand Roll with a clenched fist): stessa tecnica dell'eskimo con le mani e stesse varianti a seconda della posizione di partenza e di arrivo (la più semplice è ovviamente quello prua/poppa). L'esecutore stringe una pallina da ping-pong per dimostrare di mantenere la mano chiusa a pugno durante la manovra. La corretta esecuzione comporta 8 punti.

26. Eskimo con le mani e con un mattone (Hand Roll with 8 kg brick): un eskimo molto pesante. Dal 2005 sono state inserite anche le altre varianti dell'eskimo con le mani. Il peso del mattone rischia di tenervi sotto se la spazzata non è decisa e se non lo è ancora di più il colpo d'anca!

La corretta esecuzione comporta 9 punti.

27. Eskimo con il gomito (Elbow Roll): simile all'eskimo con le mani prua/poppa, salvo per un particolare: il braccio libero non è completamente disteso ma piegato all'altezza del gomito, e deve rimanere in questa posizione durante l'intera esecuzione della manovra. La corretta esecuzione comporta 10 punti.

28. Eskimo con la camicia di forza (Straight Jacket or No-Hand Roll): è l'eskimo groenlandese più difficile, da matti! Si esegue senza mani, incrociate sotto il mento ed ancorate al petto per tutta la durata della manovra. Movimento fluido e potente colpo d'anca per ritornare alla posizione di partenza. La corretta esecuzione comporta 11 punti.

Punteggio delle tecniche di capovolgimento groenlandesi:

Manovra	Destra	Sinistra
1. Appoggio laterale	2	2
2. Appoggio di torace	2	2
3. Eskimo groenlandese standard	3	3
4. Eskimo con spazzata contraria	3	3
5. Eskimo con pagaia nella piega del gomito	3	3
6. Eskimo con pagaia all'ascella	3	3
7. Eskimo da tempesta a pala lunga	3	3
8. Eskimo da tempesta a pala corta	3	3
9. Eskimo standard con pagaia dietro il collo	3	3
10. Eskimo con spazzata contraria con pagaia dietro il collo	4	4
11. Eskimo standard con pagaia dietro la schiena	3	3
12. Eskimo con spazzata contraria con pagaia dietro la schiena	4	4
13. Eskimo con pagaia verticale in aria	3	3
14. Eskimo con pagaia verticale in acqua	4	4
15. Eskimo con braccia incrociate	5	5
16. Eskimo con pagaia sotto il kayak	5	5
17. Eskimo da tempesta in velocità	3	3
18. Eskimo standard in velocità	3	3
19. Eskimo con il legno da lancio prua/prua	6	6
20. Eskimo con il legno da lancio prua/poppa	6	6
21. Eskimo con il legno da lancio poppa/prua	6	6
22. Eskimo con le mani prua/prua	7	7
23. Eskimo con le mani prua/poppa	7	7
24. Eskimo con le mani poppa/prua	7	7
25. Eskimo con una mano chiusa a pugno	8	8
26. Eskimo con la mani e con un mattone	9	9
27. Eskimo con il gomito	10	10
28. Eskimo con la camicia di forza	11	11

Note sul punteggio e sulle regole:

- Ogni manovra può essere eseguita sia sul lato destro che su quello sinistro. Il punteggio di ogni lato è segnato in modo separato.
- Se si fallisce il primo tentativo di una manovra, si può provare di nuovo. Se il secondo tentativo ha successo, viene segnato un punto di meno della lista soprastante. Se il secondo tentativo fallisce nessun punto verrà assegnato e si dovrà passare alla manovra seguente oppure all'altro lato.
- Un kayaker può eseguire quante manovre egli crede. È buona educazione interrompere il proprio turno quando si ritiene di non essere più in grado di eseguire altre manovre.
- Se due kayakers finiscono con lo stesso punteggio, sarà riconosciuta priorità a colui che ha compiuto le manovre impiegando minore tempo.
- Se la pagaia dovesse rompersi durante la competizione potrà essere rimpiazzata.
- Viene squalificato chi disturba un altro concorrente, chi riceve aiuto o assistenza durante l'esecuzione delle manovre, chi utilizza attrezzatura impropria durante la competizione.
- La giuria si riserva il diritto di valutare eventuali comportamenti scorretti e di non ammettere alla competizione alcuni concorrenti.

PROCEDURA

Quote e modalità di registrazione:

Le iscrizioni dovranno pervenire entro e non oltre il giorno 1.3.2010 **mediante versamento** sul Conto corrente n. 5000/1000/00006548 intestato alla Associazione sportiva dilettantistica TATIYAK - Banca Prossima - Filiale di Milano - Via Manzoni ang. Via Verdi - 20121 Milano - IBAN **IT79G0335901600100000006548** - **specificando nella causale "Campionato Italiano di Eskimo 2010"**.

La quota di iscrizione è fissata in € 20,00.

La quota di iscrizione comprende: iscrizione al campionato, assistenza in acqua e a bordo vasca, omaggio di ricordo dell'incontro, medaglia di partecipazione e premi per i primi classificati di ogni categoria.

La quota non comprende: vitto e alloggio per le giornate di sabato e domenica.

Le quote di partecipazione non saranno rimborsabili in nessun caso.

Le iscrizioni dovranno essere confermate **mediante e-mail** all'indirizzo di posta elettronica tatiyak@tatianacappucci.it oppure **mediante fax** al numero 0331-549924 **allegando la ricevuta dell'avvenuto versamento bancario e specificando il proprio nome, cognome e data di nascita**.

Le iscrizioni non saranno considerate valide in assenza della richiesta conferma via e-mail o via fax.

Registrazione partecipanti:

1. Pagamento/controllo iscrizione.
2. Presentazione/controllo documento identità e della tessera di appartenenza ad uno dei sotto riportati enti.
3. Presentazione/controllo certificato medico per attività sportiva non agonistica.

La partecipazione è aperta a tutti i canoisti fluviali e marini, ed è subordinata, per ragioni assicurative e di sicurezza, alla preventiva iscrizione ad uno dei seguenti enti: FICT - FICK - UISP.

Coloro che non risultassero ancora iscritti ad uno dei suddetti enti, potranno perfezionare la propria iscrizione direttamente la mattina di sabato 13 marzo 2010 presso il punto di ritrovo ed accoglienza dei partecipanti.

N.B. La partecipazione non è consentita agli atleti che non presentino il richiesto certificato medico e la richiesta tessera di appartenenza ad uno degli enti indicati.

Briefing pre gara:

Le competizioni saranno precedute da un briefing tecnico e da una verifica dell'attrezzatura personale (pagaia, legno da lancio, gonnellino paraspruzzi, tappa naso, tappi per le orecchie, occhialini o maschera).

Verifica dell'attrezzatura:

Al fine di garantire prestazioni paritarie, saranno utilizzati per la competizione unicamente i kayak forniti dal Comitato Organizzatore e adatti alle discipline previste.

Per ragioni di sicurezza ed igiene non saranno ammessi nel campo di gara altri kayak se non quelli forniti dal Comitato Organizzatore.

Premiazioni:

Le premiazioni avverranno al termine delle gare.

Sono previste medaglie offerte dagli enti patrocinatori e premi offerti dagli sponsor della manifestazione.

Ulteriori informazioni:

Sarà possibile pernottare presso la palestra della piscina (con attrezzatura propria) prenotando entro il giorno 1.3.2010 mediante e-mail all'indirizzo di posta elettronica tatiyak@tatianacappucci.it e versando la somma simbolica di €3,00 a persona al momento dell'arrivo. Sarà disponibile il parcheggio antistante la piscina per la sosta di auto e/o camper.