

REGLAMENTO

Marcha Nórdica Competitiva
Comité Balear



ÍNDICE:

1. DEFINICIÓN Y OBJETIVOS
2. NORMAS DE LA MARCHA NÓRDICA COMPETITIVA
3. CATEGORÍAS
4. COPA BALEAR
5. CAMPEONATO DE BALEARES INDIVIDUAL
6. CAMPEONATO DE BALEARES POR CLUBS
7. RANKING BALEAR DE MARCHA NÓRDICA
8. OTRAS COMPETICIONES
9. AMONESTACIONES (TARJETAS)
10. TÉCNICA BÁSICA OBLIGATORIA
11. REQUISITOS DEL MARCHADOR DE OBLIGADO CUMPLIMIENTO
12. INDUMENTARIA DEPORTIVA
13. HIDRATACIÓN
14. RECLAMACIONES
15. SEGURIDAD
16. ZONAS DE SALIDA Y LLEGADA
17. AVITUALLAMIENTO
18. REUNIÓN INFORMATIVA

1. DEFINICIÓN Y OBJETIVOS

Se trata de una competición pedestre que se encuentra entre las disciplinas reconocidas por la «*Federació Balear de Muntanyisme i Escalada*» (FBME) y siempre bajo la supervisión de un equipo de árbitros homologados por la propia FBME, que consiste en caminar de forma natural impulsándose activamente con unos bastones diseñados específicamente, al máximo de su velocidad sobre cierto recorrido que puede ser único o mixto, de pista, asfalto, tierra, hierba, media montaña o campo través, sin utilizar la ayuda biomecánica del Trote, la Carrera o la Marcha Atlética, tal y como se regula seguidamente.

La especialidad deportiva de la Marcha Nórdica Competitiva se dispone de cara a ampliar y mejorar la diversificación de los deportes de montaña en el ámbito balear, siendo responsabilidad exclusiva de la «*Federació Balear de Muntanyisme y Escalada*», permitiendo su promoción.

Por lo tanto, la Marcha Nórdica Competitiva tiene como objetivo efectuar un recorrido siempre señalizado, en el mínimo tiempo posible y ejecutando una técnica correcta durante la competición.

El presente Reglamento establece las normas y condicionantes que deberán cumplir los marchadores durante la competición.

Este Reglamento está revisado y consensuado entre los miembros integrantes del Comité de Marcha Nórdica Competitiva de la FBME. Será el propio Comité la única entidad legalmente constituida con competencias efectivas en esta modalidad.

Este reglamento atenderá y regirá todas las carreras de competición que serán homologadas como Marcha Nórdica Competitiva y realizadas dentro del ámbito del territorio balear.

2. NORMAS DE LA MARCHA NÓRDICA COMPETITIVA

Este reglamento establece que los árbitros de Marcha Nórdica Competitiva han de avisar a los marchadores que por su forma de caminar o desarrollo de la técnica con los bastones corren el riesgo de cometer falta y, en el momento de cometerla, se utilizarán las tarjetas blanca, amarilla o roja (según la gravedad de la infracción).

3. CATEGORÍAS

Las categorías en las competiciones de marcha nórdica se dividen en dos grupos, género masculino y femenino, y son las siguientes:

- **Categoría Absoluta:** Todos los participantes mayores de 16 años
- **Categoría Junior:** de 16 a 17 años, que cumplan los 16 y no cumplan los 18 años el año de referencia.
- **Categoría Promesa:** 18 a 23 años, es decir que cumplan los 18 y no cumplan los 24 años el año de referencia.
- **Categoría Sénior:** 24 a 39 años. Que cumplan los 24 y no cumplan los 40 el año de referencia
- **Categoría Veterana A:** de 40 a 49 años que cumplan los 40 y no cumplan los 50 el año de referencia
- **Categoría Veterana B:** de 50 a 59 años. Que cumplan los 50 y no cumplan los 60 el año de referencia
- **Categoría Veterana C:** de 60 años cumplidos el año de referencia, en adelante.

En aquellos casos en los que se considere oportuno por parte de la Organización y, con el conocimiento y aprobación del Comité de Marcha Nórdica Competitiva, se podrán unificar varias categorías, teniendo siempre en cuenta no generalizar toda la competición, con el fin de evitar situaciones injustas y no equitativas entre los participantes.

La edad a tener en consideración para toda la temporada será la que el participante tenga el día 31 de diciembre del año de la competición. Si se da el caso, de la participación de un competidor menor de edad, será requisito obligatorio presentar al Organizador una autorización firmada por un los padres, tutor o representante legal.

De modo excepcional, la organización, siempre con el conocimiento y aprobación del Comité de Marcha Nórdica, puede añadir una categoría infantil, adaptando el recorrido a sus características.

4. COPA BALEAR

4.1 La Copa Balear es una competición individual basada en los resultados obtenidos por cada competidor en cada una de las pruebas que componen el calendario.

4.2 La edad a tener en consideración para toda la temporada será la que el participante tenga el día 31 de diciembre del año de la competición.

4.3 El calendario de la Copa Balear de Marcha Nórdica se basará en pruebas que organizan Clubs o secciones de Montaña afiliados a la FBME u otras entidades deportivas dentro del ámbito de las Islas Baleares. El Comité Balear de Marcha Nórdica Competitiva, vinculado a la FBME, será el encargado de aceptar y supervisar la inclusión de las diversas carreras dentro del calendario de la Copa.

4.4 Para poder competir en las pruebas de la Copa Balear, el Walker deberá estar en posesión de una licencia federativa en vigor expedida por la FBME, FEDME u federación autonómica o internacional, o abonar el seguro de un día a la FBME que cubra la responsabilidad civil propia para el desarrollo de la marcha nórdica competitiva.

SOLO PUNTUARÁN EN LA COPA BALEAR LOS MARXADORES FEDERADOS EN LA FBME.

4.5 El Comité de Marcha Nórdica Competitiva podrá limitar la concurrencia de participantes por exigencias normativas y regulaciones ambientales que se puedan establecer en los parajes naturales protegidos por donde transcurra el recorrido de la carrera. Se establecerá una cuota de participación revisable por el Órgano Ambiental que presentará la FBME y su Comité Técnico. Se promoverá la participación limitada de marchadores afiliados puntalmente a la FBME que no dispongan de licencia anual, siendo restringida su inscripción únicamente a través del Organizador. El Organizador tendrá derecho a reserva un 10% de las plazas totales de la carrera para sus compromisos institucionales o comerciales, abiertas a no federados, haciendo él la inscripción de los participantes.

4.6 PUNTUACIÓN DE LA COPA BALEAR: Las categorías en la Copa Balear de marcha nórdica se dividen en dos grupos, género masculino y femenino, y son las siguientes:

- **Categoría Junior:** de 16 a 17 años, que cumplan los 16 y no cumplan los 18 años el año de referencia.
- **Categoría Promesa:** 18 a 23 años, es decir que cumplan los 18 y no cumplan los 24 años el año de referencia.
- **Categoría Sénior:** 24 a 39 años. Que cumplan los 24 y no cumplan los 40 el año de referencia
- **Categoría Veterana A:** de 40 a 49 años que cumplan los 40 y no cumplan los 50 el año de referencia
- **Categoría Veterana B:** de 50 a 59 años. Que cumplan los 50 y no cumplan los 60 el año de referencia
- **Categoría Veterana C:** de 60 años cumplidos el año de referencia, en adelante.

4.7 Los marchadores compiten para conseguir el título que les acredite como Campeones de la Copa Balear de Marcha Nórdica Competitiva, tanto masculino como femenino. Esta competición pretende fomentar la regularidad y la participación de los marchadores en las distintas pruebas establecidas en el calendario.

Los competidores sumarán puntos en consonancia con el resultado cosechado en cada carrera. Los puntos se otorgarán por orden de llegada a meta, según su categoría. Los puntos otorgados en cada carrera con respecto a la posición obtenida serán los siguientes:

4.8 Independientemente de la distancia y el desnivel de la prueba, cada una de las pruebas que conforman la Copa de Baleares de Marcha Nórdica asignará la puntuación siguiente a los corredores participantes: 100-88-78-72-68-66-64-62-60-58-56-54-52-50-

48-46-44-42-40-38-36-34-32-30-28-26-24-22-20-18-16-14-12-10-8-6-4-2-2-2-2-2-2-2, etc... Siendo 100 para el primer clasificado, 88 para el segundo, 78 para el tercero y así, sucesivamente, hasta llegar al valor de 2 puntos que se mantendrá estable hasta el final de la clasificación, es decir el último participante obtendrá 2 puntos. El marchador que haya sido descalificado no recibirá ningún punto, aunque haya entrado por la línea de meta. Igualmente, no recibirá ningún punto en el caso de descalificación por acumulación de tarjetas amarillas o por descalificación directa.

4.9 La última prueba de la Copa de Baleares de Marcha Nórdica tendrá el 20% más de puntuación que el resto, es decir: 120-106-94-86-82-79-77-74-72-70-67-65-62-60-58- 55-53-50-48-46-43-41-38-36-34-31-29-26-24-22-19-17-14-12-10-7-5-2-2-2-2-2-2-2, etc...

A partir de la posición 38 en adelante se otorgarán 2 puntos a cada marchador que complete la carrera cruzando la línea de la meta. El marchador que haya sido descalificado no recibirá ningún punto, aunque haya entrado por la línea de meta. Igualmente, no recibirá ningún punto en el caso de descalificación por acumulación de tarjetas amarillas o por descalificación directa.

Para puntuar en la Copa de Baleares de Marcha Nórdica y por tanto, aparecer en la clasificación general final, se sumarán los siguientes resultados:

- En los casos en que la Copa tenga 3 o 4 pruebas, se sumarán los 3 mejores resultados obtenidos.
- En los casos en que la Copa tenga 5 o más pruebas, se sumarán todos los mejores resultados obtenidos, descartando el menos favorable.

En caso de empate a puntos, la clasificación se decidirá en relación a las mejores posiciones obtenidas (más primeros puestos, segundos, terceros, etc.). En caso de que la igualdad persista, el último mejor resultado es el que tendrá más valor.

Premios «COPA BALEAR»:

4.10 En todas las carreras que componen la Copa Balear se otorgarán premios, como mínimo, a los tres primeros clasificados de cada categoría masculina y femenina (véase el apartado 5.1 del presente Reglamento). Los premios podrán consistir en trofeos, copas o cualquier otra mención/obsequio que decida ofrecer el Organizador del evento deportivo. Una vez otorgados los premios a las categorías oficiales de la Copa Balear, el Organizador podrá otorgar otros premios a aquellas categorías que considere oportunas (p.e. local, infantil, etc.).

4.11 Las únicas pruebas que puntuarán para la Copa Balear serán las que el Comité de Marcha Nórdica Competitiva publique en su calendario anual. El Campeonato de Baleares Absoluto Individual y el Campeonato de Clubs no puntuarán para la Copa Balear.

5. CAMPEONATO DE BALEARES INDIVIDUAL

5.1 El Campeonato de Baleares Absoluto de Marcha Nórdica Competitiva se disputará en una sola prueba, en la fecha y sobre el recorrido que determine en su momento el Comité de Marcha Nórdica Competitiva. La participación en el Campeonato de Baleares no generará puntos para la Copa Balear ni para el Campeonato de Baleares de Clubs, pero sí para el ranquin.

5.2 Si el Organizador de la prueba ha invitado a marchadores no federados o de otras comunidades o países, éstos no podrán optar a ser considerados campeones de Baleares.

Premios «CAMPEONATO DE BALEARES»:

5.3 Como se trata de un campeonato a una única carrera, además de otorgar premios a las categorías ya establecidas masculinas y femeninas, se establecerá una clasificación adicional: Absoluta Femenina y Absoluta Masculina. Los premios no son acumulables en ninguna de las categorías establecidas.

Habrán premios, como mínimo, para los tres primeros clasificados de cada categoría masculina y femenina:

- **Categoría Absoluta:** Todos los participantes mayores de 16 años
- **Categoría Junior:** de 16 a 17 años, que cumplan los 16 y no cumplan los 18 años el año de referencia.
- **Categoría Promesa:** 18 a 23 años, es decir que cumplan los 18 y no cumplan los 24 años el año de referencia.
- **Categoría Sénior:** 24 a 39 años. Que cumplan los 24 y no cumplan los 40 el año de referencia
- **Categoría Veterana A:** de 40 a 49 años que cumplan los 40 y no cumplan los 50 el año de referencia
- **Categoría Veterana B:** de 50 a 59 años. Que cumplan los 50 y no cumplan los 60 el año de referencia
- **Categoría Veterana C:** de 60 años cumplidos el año de referencia, en adelante.

La edad a tener en consideración para toda la temporada será la que el participante tenga el día 31 de diciembre del año de la competición. Si se da el caso, de la participación de un competidor menor de edad, será requisito obligatorio presentar al Organizador una autorización firmada por uno de los padres o por el tutor o representante legal.

6. CAMPEONATO DE BALEARES DE CLUBS:

6.1 Se establece un Campeonato de Baleares por Clubs con equipos masculinos y femeninos. Se tomará como referencia el nombre del Club que figure en la licencia federativa en vigor del participante. En la clasificación por Clubs podrá constar publicidad o patrocinio.

6.2 Inscripciones: a la hora de efectuarlas, los Clubes con participación en dicho Campeonato presentarán su lista de deportistas al organizador y al Comité Balear de Marcha Nórdica, detallando nombre, apellidos, DNI y fecha de nacimiento, utilizando para ello el formulario establecido. Los deportistas sólo podrán representar al club con el que han tramitado la licencia federativa habilitada del año en curso.

6.3 Solo se podrá inscribir oficialmente 1 equipo masculino y 1 equipo femenino por cada Club, y solo obtendrán puntos aquellos corredores que formen parte de equipos oficiales. La inscripción se llevará a cabo con un máximo de **48 horas antes** de la celebración de la carrera.

6.4 La edad a tener en consideración para toda la temporada será la que el participante tenga el día 31 de diciembre del año de la competición. Si se da el caso, de la participación de un competidor menor de edad, será requisito obligatorio presentar al Organizador una autorización firmada por uno de los padres o por el tutor o representante legal.

6.5 Sistema de puntuación del Campeonato de Baleares de Clubs: A cada uno de los componentes se les otorgarán puntos de acuerdo a la posición de entrada a meta conseguida por cada uno de ellos según su categoría. Sólo puntuarán los 6 primeros de cada categoría.

POSICIÓN	PUNTUACIÓN
1º	7 puntos
2º	5 puntos
3º	4 puntos
4º	3 puntos
5º	2 puntos
6º	1 punto

6.6 El Equipo del Club que obtenga más puntuación será proclamado Campeón de Baleares. En caso de empate, prevalecerá el equipo que tenga el marchador mejor clasificado, o los dos mejores o los tres mejores en caso de sucesivos empates, tanto en categoría masculina como femenina.

7. RANKING BALEAR DE MARCHA NÓRDICA

El **Ranking Balear de Marcha Nórdica** se define como la lista con los mejores resultados obtenidos por los deportistas que participan en las distintas pruebas reconocidas oficialmente por el Comité Balear de Marcha Nórdica de la FBME y que se organizan a lo largo del año en todo el territorio insular balear. El Ranking de Marcha

Nórdica Balear será independiente de cualquier otra lista de puntuaciones que se pueda confeccionar (p.e. Copa Balear).

Al inicio de cada temporada, con la suficiente antelación y publicidad, el Comité Balear de Marcha Nórdica dará a conocer las pruebas que formarán parte del calendario oficial de competiciones. Se considerará una prueba oficial como aquella que esté avalada por el Comité Balear de Marcha Nórdica y FBME, que se rija por el Reglamento de Competiciones vigente de Marcha Nórdica. Todas las pruebas oficiales de marcha nórdica, incluido el Campeonato Individual de Baleares, otorgarán puntos para el Ranking Balear. Sólo podrán conseguir puntos aquellos deportistas que dispongan de licencia FBME en vigor del año en curso.

Los clubes u organizadores que deseen incluir una prueba en la puntuación del Ranking Balear de Marcha Nórdica deberán solicitarlo durante el año en curso al Comité de Marcha Nórdica de la FBME para su aprobación y publicación para el siguiente año.

7.1 Puntuación Ranking Balear: se considerarán siempre los puestos obtenidos en la clasificación Absoluta de cada prueba y se establecerá un ranking femenino y uno masculino. Cada marchador federado obtendrá puntos en función de su orden de llegada a meta en cada competición en la que participe, y aplicadas las distintas penalizaciones. Los puntos serán acumulables y serán los mismos que se otorgan en la Copa Balear (ver punto 4.3). El Campeonato de Baleares Individual generará un 20% más de puntos para el Ranking Balear, es decir, 120-106-94-86-82-79-77-74-72-70-67-65-62-60-58-55-53-50-48-46-43-41-38-36-34-31-29-26-24-22-19-17-14-12-10-7-5-2-2-2-2-2-2-2, etc...

Un marchador que haya sido descalificado en una prueba recibirá 0 puntos, aunque entre por la línea de meta (descalificación por acumulación de tarjetas amarillas o roja directa).

El Comité Balear de Marcha Nórdica será el encargado de confeccionar el Ranking Balear y actualizarlo tras la finalización de cada prueba, dando a conocer los resultados de forma pública.

En caso de empate en el Ranking Balear, se tendrá en cuenta lo siguiente para desempatar:

- Se valorará primero la mejor puntuación obtenida en el Campeonato de Baleares Individual.
- Si persiste el empate, se considerará el puesto obtenido como ex aequo.

El Ranking Balear de Marcha Nórdica no genera trofeos ni premios, aunque los organizadores de las pruebas oficiales tendrán en cuenta esta valoración a la hora de asignar puestos de salida en las competiciones oficiales de la temporada.

8. OTRAS COMPETICIONES:

El Comité de Marcha Nórdica podrá regular cualquier otra prueba que pueda organizarse o que sea solicitada por un Club, como por ejemplo: contra-reloj, por etapas, relevos etc.

9. AMONESTACIONES (TARJETAS)

- | | |
|--------------------------|--|
| ➤ Tarjeta blanca: | advertencia verbal / falta leve |
| ➤ Dos tarjetas blancas: | equivalen a una tarjeta amarilla (dos minutos) |
| ➤ Tarjeta amarilla (1ª): | dos minutos |
| ➤ Tarjeta amarilla (2ª): | cuatro minutos (2+4=6 minutos) |
| ➤ Tarjeta amarilla (3ª): | descalificación de la carrera por acumulación. |
| ➤ Tarjeta roja: | descalificación directa de la carrera. |

Nota: Las tarjetas son acumulativas

9.1 Tarjeta BLANCA (Advertencia/Falta Leve): Amonestación verbal a un participante que incumple alguna norma de la técnica básica de marcha nórdica especificada en los puntos del 10.1 al 10.9 de este Reglamento.

- El árbitro enseñará la TARJETA BLANCA al participante sancionado y siempre que sea posible, se informará al marchador del motivo de la advertencia.
- No tiene sanción en tiempo.

Causas:

1. No ejecutar correctamente la técnica de Marcha Nórdica.
2. No llevar el dorsal visible.
3. Llevar auriculares puestos durante la competición (impiden escuchar las indicaciones de los árbitros o personal de la organización).

9.2 TARJETA AMARILLA (Falta Grave):

- El árbitro enseñará la TARJETA AMARILLA al participante sancionado y, si es posible, verbalmente le comunicará la sanción y el motivo.

Causas:

1. Anticiparse a la señal de salida
2. Trotar, Saltar, Deslizarse, Marcha Atlética, Bajar el centro de gravedad del cuerpo flexionando las piernas, Arrastrar los bastones.
3. Impedir ser adelantado o obstaculizar el paso a otros participantes.

4. Recortar itinerario aunque sea de forma involuntaria.
5. Rellenar los elementos de hidratación fuera de las zonas determinadas por la organización.
6. Protestar al árbitro
7. Cualquier falta efectuada en el último kilómetro.
8. Incumplir la normativa en cuanto a la utilización obligatoria de tacos de goma (pads).
9. Desenganchar las dragoneras fuera de las zonas delimitadas para ello.
10. No detenerse para efectuar alguna acción que requiera pararse y que está especificada en el reglamento.
11. No estar presente o llegar tarde a la cámara de salida (véase 11.21)

9.3 TARJETA ROJA (Falta Muy Grave): Descalificación

- El árbitro, con la información disponible, enseñará la TARJETA ROJA al participante sancionado, y verbalmente le comunicará la sanción y el motivo. A no ser que sean tarjetas acumulativas, las cuales quedaran expuestas en las hojas de amonestaciones al final de la carrera en un tablón de anuncios.
- El participante deberá abandonar la competición en ese momento y entregar el dorsal al árbitro. No obtendrá puntos pero se tendrá en cuenta su participación a efectos de cómputo de pruebas realizadas.

Causas:

1. Tercera TARJETA AMARILLA o acumulación de tarjetas.
2. Correr.
3. No llevar el material obligatorio por reglamento o el requerido de forma expresa por la organización.
4. No hacer caso a las indicaciones de la organización y árbitros.
5. Manipular o modificar las dimensiones del dorsal o rehusar llevarlo.
6. No pasar el control de salida o llegar después de la salida.
7. Retrasar voluntariamente la hora de salida de la competición.
8. Utilizar cualquier medio de transporte en cualquier momento de la competición.
9. Recibir cualquier tipo de ayuda externa fuera de las zonas determinadas por la organización.
10. Quitar o cambiar las marcas del recorrido ubicadas por la organización.
11. No guardar respeto absoluto a las normas deportivas, ni respeto a la naturaleza.
12. Cualquier desconsideración y violencia verbal o física contra cualquier persona vinculada con la competición: Otros participantes, Organización, Árbitros, Público, Autoridades...
13. Provocar un accidente de forma voluntaria.
14. Tomar alcohol o fumar durante la competición.

15. Tirar basura, aun de forma involuntaria, fuera de los contenedores previstos por la organización.
16. No prestar ayuda a un competidor accidentado.
17. No pasar por un control de paso.
18. No detenerse si rompe un bastón.
19. Todos los corredores que queden en carrera tras la hora de cierre de un control o meta prevista por la organización.
20. Subir al podio en la entrega de premios con una bandera o símbolo que no sean los oficiales de la Comunidad Autónoma o Club al que representan.
21. Participar bajo una identidad falsa o suplantando a otra persona.
22. Cortar o acortar el recorrido de manera intencionada, saliendo del itinerario señalado.
23. Será motivo de descalificación, así como la retirada de la acreditación deportiva en todos los ámbitos, la ingestión de productos de dopaje declarados por la Agencia Mundial de Antidopaje (AMA). En este caso, el Comité de Marcha Nórdica Competitiva elaborará un informe que remitirá al Responsable Técnico de la FBME, para que tome las medidas disciplinarias pertinentes con lo que dicte la agencia antidopaje.
24. No respetar el **DECALOGO DE BUENAS PRACTICAS** del Comité Balear de Marcha Nórdica

9.4 CONSIDERACIONES ESPECIALES:

La clasificación final vendrá determinada por el tiempo total realizado en la carrera, que será el indicado por la organización encargada de realizar el cronometraje. A los tiempos finales cronometrados habrá que sumar los correspondientes a las amonestaciones producidas, si conllevan tiempo de penalización, salvo que no haya recibido una tarjeta roja de descalificación.

Para tener toda la información sobre penalizaciones, los marchadores deberán esperar hasta el término de la reunión arbitral post-competición. Durante la prueba, se puede dar el caso:

- El árbitro no pueda avisar o informar al marchador que ha recibido una penalización.
- Se han podido acumular tarjetas y amonestaciones entre diferentes árbitros.
- Algún árbitro no ha podido comunicar a sus compañeros o al árbitro principal alguna de sus amonestaciones.

En caso de empate de tiempo de cronometraje prevalecerá el marchador con menos infracciones. En el caso que los marchadores empatados no tengan penalización, se tendrá en cuenta su posición en el ranquin oficial.

Las infracciones se notificarán a los afectados por parte de los árbitros o el director de la carrera antes de la entrega de premios. Se considerará suficiente la colocación del listado de los sancionados en el tablón de anuncios dónde se colocan las clasificaciones de la carrera.

Las infracciones podrán ser estudiadas por el Comité de Competición quien determinará si redacta los expedientes deportivos para una inhabilitación temporal en competiciones.

10. TÉCNICA BÁSICA OBLIGATORIA

La Marcha Nórdica debe ser ejecutada de modo que:

10.1 En todo momento el pie y el bastón de la mano contraria del marchador mantendrá siempre el contacto con el suelo.

10.2 El apoyo de los bastones y el empuje se efectuará siempre en diagonal.

10.3 El bastón debe clavarse asiendo firmemente la empuñadura, y siempre en el espacio comprendido entre los dos pies.

10.4 La fase de impulso: en el movimiento del brazo hacia atrás, la mano rebasará la cadera liberando la empuñadura antes de ir hacia delante.

10.5 La fase de recobro: en el movimiento del brazo hacia delante el codo rebasará el torso antes de ir hacia atrás.

10.6 El pie de avance debe contactar el suelo con el talón.

10.7 No está permitido bajar el centro de gravedad del cuerpo flexionando ambas piernas.

10.8 La pierna atrasada deberá ir estirada totalmente antes de que el pie pierda el contacto con el suelo.

10.9 No está permitido ninguno de los siguientes supuestos: Correr, Trotar, Saltar, Deslizarse, Marcha Atlético, Obstaculizar el paso, Arrastrar los bastones.



11. REQUISITOS DEL MARCHADOR DE OBLIGADO CUMPLIMIENTO

11.1 Es obligatorio que el marchador conozca el **Reglamento de Marcha Nórdica Competitiva de la FBME y el Decálogo de Buenas Prácticas Medioambientales**, aceptando las modificaciones que pueda adoptar el Comité de Carrera por causas excepcionales, o ajenas a la organización, antes y/o durante la competición. Su desconocimiento no exime de la responsabilidad.

11.2 Los bastones deben ser los específicos para la práctica de la Marcha Nórdica. Sus elementos primordiales son: cuerpo o caña, empuñadura ergonómica, dragonera específica para la Marcha Nórdica que se ajusta a la muñeca, puntera rígida y tacos de goma (pads) extraíbles especiales para la Marcha Nórdica.

11.3 Todos los marchadores no federados deberán inscribirse a más tardar el JUEVES antes en la carrera (hasta las 20 h). Con posterioridad a este día ya no se pueden realizar más inscripciones ya que el seguro de asistencia/accidentes se formaliza de forma oficial

desde FBME el viernes por la mañana. Por tanto, **ningún marchador no federado podrá ser inscrito con posterioridad al jueves anterior a la carrera.**

11.4 Todo marchador debe prestar auxilio a otro participante que esté en peligro o accidentado, estando obligado a comunicarlo inmediatamente al control más cercano. La negación de auxilio estará penalizada con la descalificación inmediata.

Nota: en caso de que un marchador se detenga a prestar ayuda a un competidor accidentado, los árbitros podrán tener en consideración el posible tiempo empleado por el prestador de la ayuda y, si se da el caso, este será rebajado del tiempo final.

Nota: El marchador accidentado, si tiene que abandonar la competición, no podrá obtener puntos pero se tendrá en cuenta su participación a efectos de cómputo de pruebas realizadas.

11.5 Los competidores que decidan retirarse de una carrera deberán comunicarlo a la organización a través del control o árbitro más cercano al lugar de la retirada y despojarse de su dorsal. El marchador no obtendrá puntos por abandono.

11.6 Todos los marchadores deberán tener una condición física adecuada. Se recomienda una revisión médica deportiva realizada dentro del propio año de la temporada en vigor.

11.7 Todos los participantes inscritos en una carrera oficial del Campeonato de Baleares y de la Copa Balear deberán presentar como mínimo la Licencia modalidad **AUT1** de la FBME o superior y su DNI el día de la carrera para poder recoger el dorsal y tomar la salida, siendo recomendable llevar la licencia federativa durante el transcurso de la carrera para el caso de tener que acudir a algún centro sanitario adscrito a la póliza sanitaria contratada.

11.8 Es responsabilidad de los marchadores llevar el equipo y material adecuado para cada una de las carreras, y disponer como mínimo de cortavientos en competiciones con alerta meteorológica naranja. También es responsabilidad de cada competidor haber obtenido los conocimientos teóricos y prácticos necesarios para poder participar en las carreras.

11.9 Los marchadores están obligados a conocer y cumplir las restricciones en referencia al uso de sustancias dopantes que perjudican la salud e interfieren en los resultados de la competición (listado de prohibiciones publicado y mantenido por la Agencia Mundial de Antidopaje, (AMA). En caso de ser detectado el uso de estas sustancias, el competidor será descalificado y penalizado.

11.10 El dorsal irá colocado en la parte frontal de la camiseta (y en la trasera cuando se dispongan 2 dorsales) y deberá ser visible durante toda la carrera. En caso de llevar cortavientos el dorsal debe ser visible bajando la cremallera.

11.11 Se podrá competir con cinturones porta dorsales siempre que dicho dorsal esté visible durante toda la carrera.

11.12 Por medidas de seguridad no se podrá competir llevando auriculares puestos ni ningún otro elemento que pueda distraer al marchador de la competición.

11.13 Cumplir con el recorrido completo respetando las señalizaciones e indicaciones de la organización, de los Policías de tránsito locales, Protección Civil y personal colaborador que trabajen durante la competición. No respetarlo o no pasar por alguno de los controles establecidos, será causa de penalización o descalificación.

11.14 No entablar discusión entre participantes, con el público árbitros, así como hacer indicaciones a los árbitros sobre supuestas infracciones de otros marchadores participantes.

11.15 Respetar la decisión del Árbitro, sobre todo después de haber cometido una falta o infracción.

11.16 Un competidor deberá retirarse si así se lo indica el personal médico oficial y si éste se recupera podrá ingresar de nuevo a la carrera. Si debe retirarse una segunda vez, ya no se le permitirá reingresar a la competición. Un examen médico realizado a un marchador por personal médico autorizado no será considerado una asistencia.

11.17 Si durante la competición, un marchador tiene la necesidad de ajustar los bastones o sustituir los tacos de goma (pads), necesariamente deberá **hacerse a un lado del circuito y detenerse** para realizar esta operación, sin obstaculizar a los demás marchadores. Siempre se aplicará el máximo cuidado manteniendo los bastones verticales y tomando las precauciones necesarias para no herir a otros participantes. Los bastones no podrán depositarse en el suelo durante la carrera.

11.18 Hay que evitar caminar en grupo, de tal manera que se impida el normal progreso de los demás marchadores. Si un participante desea ir más rápido, deberá indicar sus intenciones de adelantar dando una señal amable.

11.19 Cuando el evento o competición se celebre sobre asfalto u otros suelos duros, se debe cubrir las puntas de los bastones con tacos de goma (pads), evitando así lesiones, obteniendo un mayor agarre y reduciendo el ruido que se genera.; en recorridos mixtos (asfalto, tierra, hierba o campo través) deberán quitarse o colocar según requiera el terreno, siempre bajo la supervisión de la organización o del equipo arbitral. Igualmente, se puede determinar la obligatoriedad en un tramo, para lo que se señalará una zona especial de no más de 25 metros, donde los marchadores, **sin detenerse**, podrán soltarse las dragoneras para colocar los pads e igualmente para quitarlos otros 25 metros como máximo. Es recomendable llevar un par pads de repuesto.

11.20 Los marchadores que participen en una competición en la que también haya otra modalidad tendrán una salida específica para ellos. El margen de tiempo y el momento de la salida lo decidirá el Árbitro Principal.

11.21 Los marchadores deberán estar presentes en la cámara de salida, como mínimo, quince (15) minutos antes de la hora oficial de iniciación de la competición, a fin de permitir el reconocimiento, control del material y últimas instrucciones del Árbitro Principal en la reunión previa a la competición. Se penalizará con 2 minutos sobre el tiempo de llegada.

11.22 Los marchadores serán respetuosos con el medio ambiente y asimismo deberán llevarse sus desperdicios, latas, papeles, etc. hasta la llegada o lugares señalados por la organización.

12. INDUMENTARIA DEPORTIVA

12.1 Los marchadores podrán vestir prendas ligeras de su gusto, shorts, lycras, franelas y cualquier indumentaria acorde al decoro del propio deporte, evitando portar publicidad ofensiva en general.

12.2 Todos los marchadores deberán llevar el calzado deportivo adecuado para realizar la carrera (admitiéndose el calzado deportivo con características estructurales).

13. HIDRATACIÓN

13.1 El organizador deberá informar a los marchadores sobre los puntos de hidratación durante el recorrido.

13.2 El marchador puede llevar consigo hidratación personal, pudiendo solicitar al organizador que en los controles de avituallamiento se le suministre su propia hidratación la cual le será entregada por personal de la organización o personas autorizadas por el propio organizador o árbitros.

13.3 El participante, al llegar a una zona habilitada por la organización para el avituallamiento o hidratación podrá, veinticinco (25) metros antes y veinticinco (25) metros después, tener desenganchadas sus dragoneras de los bastones para evitar molestias o tropiezos con los otros marchadores, con la obligación de tener los bastones en posición vertical con las puntas hacia abajo y pegados a su propio cuerpo. (Véase punto 17).

13.4 Si un marchador durante la competición tuviera la emergencia o necesidad de tomar sus propios líquidos, alimentos o para asistencia personal fuera de la zona habilitada por la organización para el avituallamiento o hidratación, deberá **hacerse a un lado, detenerse** y tener desenganchadas las dragoneras de los bastones, procurando llevarlos en posición vertical cerca del cuerpo y con las puntas hacia abajo.

14. RECLAMACIONES

14.1 Las reclamaciones se llevarán a cabo a través de un modelo de reclamación que facilitará la organización, pagando un depósito de cincuenta (50) euros en efectivo (que se devolverá si ésta prospera) al final de cada carrera y sólo dentro del mismo día de la carrera.

14.2 Si la reclamación se hiciera basándose en el punto 11 del apartado "Requisitos del marchador de obligado cumplimiento" se tendrá que esperar al informe que dicte la agencia antidopaje.

15. SEGURIDAD

15.1 En las zonas con peligros objetivos en que no se pueda evitar el riesgo residual se deberá destinar controles orientativos de una/s persona/s para alertar del peligro.

15.2 Los árbitros de marcha nórdica deberán inspeccionar el itinerario con el fin de asegurarse de que se está cumpliendo con el reglamento y la normativa vigentes.

15.3 La organización deberá disponer de un médico con el equipo adecuado para garantizar la asistencia sanitaria necesaria en todas las pruebas. Se podrá contar con la colaboración de Cruz Roja, Protección Civil, etc.

15.4 En cualquier punto del recorrido, el médico de carrera o los árbitros podrán determinar la retirada de competición de un corredor si éste muestra síntomas evidentes de agotamiento u otro síntoma que aconseje la no continuidad de participante en la competición.

15.5 La organización deberá disponer de un grupo de salvamento y material adecuado para ello, para actuar en el caso de producirse un accidente, asegurando la evacuación y traslado del herido a un hospital con la máxima rapidez. (Prever el supuesto de que, por condiciones adversas, no se pueda realizar un salvamento aéreo).

15.6 Un sector del itinerario ya supervisado y aprobado la víspera de la competición que se vea afectado por un peligro objetivo (peligro de riada, desprendimientos de piedras, etc.), del cual no se pueda disminuir su riesgo hasta minimizarlo al residual, por motivos de seguridad, podrá ser anulado. La organización en este caso no está obligada a sustituirlo con otro tramo de las mismas características, aunque esto afecte al desnivel y distancia total de la prueba.

15.7 La organización tiene que garantizar la seguridad de los marchadores y árbitros de la competición de Marcha Nórdica. Para ello el recorrido deberá estar enteramente cerrado al tráfico o en caso contrario estar vigilado y supervisado por policías de tránsito local, personal subalterno o Protección Civil.

16. ZONAS DE SALIDA Y LLEGADA

16.1 Zona de salida:

- La zona de salida tendrá en lo posible un frente de 10 m. La zona de salida estará debidamente balizada formando un recinto cerrado, con un paso obligado de acceso para poder realizar las verificaciones oportunas.
- La zona de salida estará equipada con un cronómetro conectado a la llegada que se pondrá en funcionamiento en el momento de dar la salida.
- Antes de acceder a la zona de salida, los competidores deberán pasar los controles siguientes: Dorsales y Material.

16.2 Zona de llegada:

- El punto de llegada cronometrado estará situado donde lo establezca la organización, pudiendo ser el mismo o distinto que el de salida.
- La entrada en meta de los corredores se determinará por la parte anterior del tórax.
- Como mínimo los últimos 50 metros será aconsejable que deban estar balizados de forma fácilmente identificable, con el fin de evitar el cruce de personas en esta zona y sólo podrá acceder al interior del mismo el personal acreditado.
- En el interior del recinto de llegada se encontrará un sistema de cronometraje, una zona equipada debidamente con una o varias mesas para realizar el control de material, una zona reservada para el avituallamiento y una zona adecuada que facilite el trabajo de los árbitros (una mesa, sillas...).

16.3 La organización, siempre que sea posible, deberá prever una zona de vestuario, lavabos y duchas para ser utilizados por los participantes, antes y después de la competición.

16.4 La organización, siempre que sea posible, deberá prever un servicio de guardarropía, recogida y guarda de material de los competidores, para que éste pueda ser recuperado por ellos mismos a su llegada a meta.

16.5 Es aconsejable que la organización tenga previsto un equipo de apertura y cierre de competición, que permita tener el control de los marchadores que van en cabeza y los de las últimas posiciones.

17. AVITUALLAMIENTO

17.1 Durante el recorrido se situarán puntos de avituallamiento en intervalos no superiores a 5 kilómetros. Estos controles estarán provistos, como mínimo, de líquidos.

17.2 La zona de avituallamiento comprende los veinticinco (25) metros antes y los veinticinco (25) metros después de la mesa de avituallamiento.

17.3 En cada competición existirá como mínimo un avituallamiento líquido a mitad del recorrido. Siempre y cuando no sea superior a 5 km.

17.4 La organización dotará de un avituallamiento sólido y líquido al finalizar la prueba en el recinto de llegada.

17.5 Si la Organización proporciona sólidos en algún avituallamiento, deberá también mantener una papelera 25 m después del mismo para los residuos.

17.6 Está prohibido el avituallamiento y la ayuda durante el desarrollo de la competición de cualquier persona, sea competidor o no, exceptuando los servidos por la Organización y/o los autorizados por el Comité de Carrera en las zonas previstas.

17.7 El marchador, al llegar a una zona habilitada por la organización para el avituallamiento o hidratación, deberá tener desenganchadas ambas dragoneras de los bastones para evitar molestias o tropiezos con los otros marchadores, con la obligación de tener los bastones con las puntas hacia abajo, en vertical y pegados a su propio cuerpo. Quedará prohibido correr en esa zona.

17.8 Se recomienda llevar vaso/recipiente para la hidratación durante la prueba con el fin de cumplir con las normas medioambientales. La Organización no proporcionará vasos, envases individuales o similares.

18. REUNIÓN INFORMATIVA:

18.1 El equipo arbitral, juntamente con la organización deberá realizar una reunión informativa (breafing) como mínimo 15 minutos antes de la salida de la competición. En ella, se informará a los marchadores de:

- Itinerario previsto, características: longitud y desnivel.
- Ubicación de los controles.
- Avituallamientos.
- Tipo de señalización
- Tiempo máximo de finalización de la carrera.
- Situación de lugares conflictivos.
- Meteorología prevista.
- Respeto al medio ambiente.
- Modificaciones de última hora.

18.2 Está reunión previa a la competición es obligatoria para todos los marchadores. La no asistencia implica penalización (Véase punto 11.21)

18.3 Si el Comité Balear de Marcha Nórdica lo cree oportuno, por las características de la competición (Campeonato de Baleares individual, Campeonato de clubs...) se deberá hacer una reunión informativa el día antes de la prueba. Se recomienda preparar la reunión informativa entre organización, árbitros y supervisores y documentar la descripción del itinerario con proyección informática de esta.

**Comitè de Marxa Nòrdica
Federació Balear de Muntanyisme i Escalada**

Casal de Federacions del Palma Arena

c/ Uruguai, s/n.

07010 Palma de Mallorca

Telf.: 971 29 13 74

cmarxanordicafbme@gmail.com