

REGLAMENT

Marxa Nòrdica Competitiva

Comitè Balear de Marxa Nòrdica



ÍNDEX:

1. DEFINICIÓ i OBJECTIUS
2. NORMES DE LA MARXA NÒRDICA COMPETITIVA
3. CATEGORIES
4. COPA BALEAR
5. CAMPIONAT DE BALEARS INDIVIDUAL
6. CAMPIONAT DE BALEARS PER CLUBS
7. RÀNQUING BALEAR DE MARXA NÒRDICA
8. ALTRES COMPETICIONES
9. AMONESTACIONS (TARGETES)
10. TÈCNICA BÀSICA OBLIGATÒRIA
11. REQUISITS DEL MARXADOR D'OBLIGAT COMPLIMENT
12. INDUMENTÀRIA ESPORTIVA
13. HIDRATACIÓ
14. RECLAMACIONS
15. SEGURETAT
16. ZONES DE SORTIDA I ARRIBADA
17. AVITUALLAMENT
18. REUNIÓ INFORMATIVA

1. DEFINICIÓ I OBJECTIUS

Es tracta d'una competició pedestre que es troba entre les disciplines reconegudes per la «Federació Balear de Muntanya i Escalada» (FBME) i sempre sota la supervisió d'un equip d'àrbitres homologats per la mateixa FBME, que consisteix a caminar de forma natural impulsant-se activament amb uns bastons dissenyats específicament, al màxim de la seva velocitat sobre cert recorregut que pot ser únic o mixt, de pista, asfalt, terra, herba, mitja muntanya o camp través, sense utilitzar l'ajuda biomecànica del trot, la cursa o la marxa atlètica, tal com es regula seguidament.

L'especialitat esportiva de la Marxa Nòrdica Competitiva es disposa de cara a ampliar i millorar la diversificació dels esports de muntanya en l'àmbit balear, sent responsabilitat exclusiva de la «Federació Balear de Muntanya i Escalada», permetent la seva promoció.

Per tant, la Marxa Nòrdica Competitiva té com a objectiu efectuar un recorregut sempre senyalitzat, en el mínim temps possible i executant una tècnica correcta durant la competició.

El present Reglament estableix les normes i condicionants que hauran de complir els marxadors durant la competició.

Aquest Reglament està revisat i consensuat pels membres integrants del Comitè de Marxa Nòrdica Competitiva de la FBME. Serà el mateix Comitè l'única entitat legalment constituïda amb competències efectives en aquesta modalitat.

Aquest reglament atendrà i regirà totes les carreres de competició que seran homologades com a Marxa Nòrdica Competitiva i realitzades dins de l'àmbit del territori balear.

2. NORMES DE LA MARXA NÒRDICA COMPETITIVA

Aquest reglament estableix que els àrbitres de Marxa Nòrdica Competitiva han d'avisar als marxadors que per la seva forma de caminar o desenvolupament de la tècnica amb els bastons corren el risc de cometre falta i, al moment de cometre-la, s'utilitzaran les targetes blanca, groga o vermella (segons la gravetat de la infracció).

3. CATEGORIES

Les categories en les competicions de marxa nòrdica es divideixen en dos grups, gènere masculí i femení, i són les següents:

- **Categoria Absoluta:** Tots els participants majors de 16 anys.
- **Categoria Junior:** de 16 a 17 anys, que compleixin els 16 i no compleixin els 18 anys l'any de referència.
- **Categoria Promesa:** 18 a 23 anys, és a dir que compleixin els 18 i no compleixin els 24 anys l'any de referència.
- **Categoria Sènior:** 24 a 39 anys. Que compleixin els 24 i no compleixin els 40 l'any de referència.
- **Categoria Veterà/na A:** de 40 a 49 anys que compleixin els 40 i no compleixin els 50 l'any de referència.
- **Categoria Veterà/na B:** de 50 a 59 anys. Que compleixin els 50 i no compleixin els 60 l'any de referència.
- **Categoria Veterà/na C:** de 60 anys complerts l'any de referència, endavant.

En aquells casos en els quals es consideri oportú per part de l'Organització i, amb el coneixement i aprovació del Comitè de Marxa Nòrdica Competitiva, es podran unificar diverses categories, tenint sempre en compte no generalitzar tota la competició, amb la finalitat d'evitar situacions injustes i no equitatives entre els participants.

L'edat a tenir en consideració per a tota la temporada serà la que el participant tingui el dia 31 de desembre de l'any de la competició. Si es dóna el cas, de la participació d'un competidor menor d'edat, serà requisit obligatori presentar a l'organitzador una autorització signada per un dels pares, tutor o representant legal.

De manera excepcional, l'organització, sempre amb el coneixement i aprovació del Comitè de Marxa Nòrdica, pot afegir una categoria infantil, adaptant el recorregut a les seves característiques.

4. COPA BALEAR

4.1 La Copa Balear és una competició individual basada en els resultats obtinguts per cada competidor en cadascuna de les proves que componen el calendari.

4.2 L'edat a tenir en consideració per a tota la temporada serà la que el participant tingui el dia 31 de desembre de l'any de la competició.

4.3 El calendari de la Copa Balear de Marxa Nòrdica es basarà en proves que organitzen clubs o seccions de muntanya afiliats a la FBME o altres entitats esportives dins de l'àmbit de les Illes Balears. El Comitè Balear de Marxa Nòrdica Competitiva, vinculat a la FBME, serà l'encarregat d'acceptar i supervisar la inclusió de les diverses curses dins del calendari de la Copa.

4.4 Per poder competir en les proves de la Copa Balear, el marxador haurà d'estar en possessió d'una llicència federativa en vigor expedida per la FBME, FEDME o federació autonòmica o internacional, o abonar l'assegurança d'un dia a la FBME, que cobreixi la responsabilitat civil pròpia per al desenvolupament de la marxa nòrdica competitiva.

NOMÉS PUNTUARAN EN LA COPA BALEAR ELS MARXADORS FEDERATS EN LA FBME.

4.5 El Comitè de Marxa Nòrdica Competitiva podrà limitar la concurrència de participants per exigències normatives i regulacions ambientals que es puguin establir en els paratges naturals protegits per on transcorre el recorregut de la cursa. S'establirà una quota de participació revisable per l'Òrgan Ambiental que presentarà la FBME i el seu Comitè Tècnic. Es promourà la participació limitada de marxadors afiliats puntualment a la FBME que no disposin de llicència anual, sent restringida la seva inscripció únicament a través de l'organitzador. L'organitzador tindrà dret a reservar un 10% de les places totals de la cursa per als seus compromisos institucionals o comercials, obertes a no federats, fent ell la inscripció dels participants.

4.6 PUNTUACIÓ DE LA COPA BALEAR: Les categories en la Copa Balear de marxa nòrdica es divideixen en dos grups, gènere masculí i femení, i són les següents:

- **Categoria Absoluta:** Tots els participants majors de 16 anys.
- **Categoria Junior:** de 16 a 17 anys, que compleixin els 16 i no compleixin els 18 anys l'any de referència.
- **Categoria Promesa:** 18 a 23 anys, és a dir que compleixin els 18 i no compleixin els 24 anys l'any de referència.
- **Categoria Sènior:** 24 a 39 anys. Que compleixin els 24 i no compleixin els 40 l'any de referència.
- **Categoria Veterà/na A:** de 40 a 49 anys que compleixin els 40 i no compleixin els 50 l'any de referència.
- **Categoria Veterà/na B:** de 50 a 59 anys. Que compleixin els 50 i no compleixin els 60 l'any de referència.

- **Categoria Veterà/na C:** de 60 anys complerts l'any de referència, endavant.

4.7 Els marxadors competeixen per aconseguir el títol que els acrediti com a Campions de la Copa Balear de Marxa Nòrdica Competitiva, tan masculí com a femení. Aquesta competició pretén fomentar la regularitat i la participació dels marxadors en les diferents proves establertes al calendari.

Els competidors sumaran punts d'acord amb el resultat obtinguts en cada cursa. Els punts s'atorgaran per ordre d'arribada a meta, segons la seva categoria.

Els punts atorgats en cada cursa pel que fa a la posició obtinguda seran els següents:

4.8 Independentment de la distància i el desnivell de la prova, cadascuna de les proves que conformen la Copa de Balears de Marxa Nòrdica assignarà la puntuació següent als corredors participants: 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., sent 100 per al primer classificat, 88 per al segon, 78 per al tercer i així, successivament, fins a arribar al valor de 2 punts que es mantindrà estable fins al final de la classificació, és a dir, l'últim participant obtindrà 2 punts.

El marxador que hagi estat desqualificat no rebrà cap punt, encara que hagi entrat per la línia de meta. Igualment, no rebrà cap punt en el cas de desqualificació per acumulació de targetes grogues o per desqualificació directa.

4.9 L'última prova de la Copa de Balears de Marxa Nòrdica tindrà el 20% més de puntuació que la resta, és a dir: 120-106-94-86-82-79-77-74-72-70-67-65-62-60-58-55-53-50-48-46-43-41-38-36-34-31-29-26-24-22-19-17-14-12-10-7-5-2-2-2-2-2-2-2-2, etc.

A partir de la posició 38 endavant s'atorgaran 2 punts a cada marxador que completi la cursa creuant la línia de meta. El marxador que hagi estat desqualificat no rebrà cap punt, encara que hagi entrat per la línia de meta. Igualment, no rebrà cap punt en el cas de desqualificació per acumulació de targetes grogues o per desqualificació directa.

Per puntuar en la Copa de Balears de Marxa Nòrdica i per tant, aparèixer en la classificació general final, se sumaran els següents resultats:

- En els casos en què la Copa tingui 3 o 4 proves, se sumaran els 3 millors resultats obtinguts.
- En els casos en què la Copa tingui 5 o més proves, se sumaran tots els millors resultats obtinguts, descartant el menys favorable.

En cas d'empat a punts, la classificació es decidirà en relació a les millors posicions

obtingudes (més primers llocs, segons, tercers, etc.). En cas que la igualtat persisteixi, l'últim millor resultat és el que tindrà més valor.

Premis «COPA BALEAR»:

4.10 En totes les curses que componen la Copa Balear s'atorgaran premis, com a mínim, als tres primers classificats de cada categoria masculina i femenina (vegeu l'apartat 5.1 del present Reglament). Els premis podran consistir en trofeus, copes o qualsevol altre esment/obsequi que decideixi oferir l'organitzador de l'esdeveniment esportiu. Una vegada atorgats els premis a les categories oficials de la Copa Balear, l'organitzador podrà atorgar altres premis a aquelles categories que consideri oportunes (local, infantil, etc.).

4.11 Les úniques proves que puntuaran per a la Copa Balear seran les que el Comitè de Marxa Nòrdica Competitiva publiqui al seu calendari anual. El Campionat de Balears Absolut Individual i el Campionat de Clubs no puntuaran per a la Copa Balear.

5. CAMPIONAT DE BALEARS INDIVIDUAL

5.1 El Campionat de Balears Absolut de Marxa Nòrdica Competitiva es disputarà en una sola prova, en la data i sobre el recorregut que determini al seu moment el Comitè de Marxa Nòrdica Competitiva. La participació en el Campionat de Balears no generarà punts per a la Copa Balear ni per al Campionat de Balears de Clubs, però sí pel rànquing.

5.2 Si l'organitzador de la prova ha convidat a marxadors no federats o d'altres comunitats o països, aquests no podran optar a ser considerats campions de Balears.

Premis «CAMPIONAT DE BALEARS INDIVIDUAL»:

5.3 Com es tracta d'un campionat a una única cursa, a més d'atorgar premis a les categories ja establertes masculines i femenines, s'establirà una classificació addicional: Absoluta Femenina i Absoluta Masculina. Els premis no són acumulables en cap de les categories establertes. Hi haurà premis, com a mínim, pels tres primers classificats de cada categoria masculina i femenina:

- **Categoria Absoluta:** Tots els participants majors de 16 anys.
- **Categoria Junior:** de 16 a 17 anys, que compleixin els 16 i no compleixin els 18 anys l'any de referència.
- **Categoria Promesa:** 18 a 23 anys, és a dir que compleixin els 18 i no compleixin els 24 anys l'any de referència.

- **Categoria Sènior:** 24 a 39 anys. Que compleixin els 24 i no compleixin els 40 l'any de referència.
- **Categoria Veterà/na A:** de 40 a 49 anys que compleixin els 40 i no compleixin els 50 l'any de referència.
- **Categoria Veterà/na B:** de 50 a 59 anys. Que compleixin els 50 i no compleixin els 60 l'any de referència.
- **Categoria Veterà/na C:** de 60 anys complerts l'any de referència, endavant.

L'edat a tenir en consideració per a tota la temporada serà la que el participant tingui el dia 31 de desembre de l'any de la competició. Si es dona el cas, de la participació d'un competidor menor d'edat, serà requisit obligatori presentar a l'organitzador una autorització signada per un dels pares o pel tutor o representant legal.

6. CAMPIONAT DE BALEARS DE CLUBS:

6.1 S'estableix un Campionat de Balears per Clubs amb equips masculins i femenins. Es prendrà com a referència el nom del Club que figuri en la llicència federativa en vigor del participant. En la classificació per Clubs podrà constar publicitat o patrocini.

6.2 Inscripcions: a l'hora d'efectuar-les, els Clubs amb participació en aquest Campionat presentaran la seva llista d'esportistes a l'organitzador i al Comitè Balear de Marxa Nòrdica, detallant nom, llinatges, DNI i data de naixement, utilitzant per a això el formulari establert. Els esportistes només podran representar al club amb el qual han tramitat la llicència federativa habilitada de l'any en curs.

6.3 Només es podrà inscriure oficialment 1 equip masculí i 1 equip femení per cada Club, i només obtindran punts aquells corredors que formin part d'equips oficials. La inscripció es durà a terme amb un màxim de 48 hores abans de la celebració de la cursa.

6.4 L'edat a tenir en consideració per a tota la temporada serà la que el participant tingui el dia 31 de desembre de l'any de la competició. Si es dona el cas, de la participació d'un competidor menor d'edat, serà requisit obligatori presentar a l'organitzador una autorització signada per un dels pares o pel tutor o representant legal.

6.5 Sistema de puntuació del Campionat de Balears de Clubs: A cadascun dels components se'ls atorgaran punts d'acord a la posició d'entrada a meta aconseguida per cadascun d'ells segons la seva categoria. Només puntuaran els 6 primers de cada categoria.

POSICIÓ	PUNTUACIÓ
1r	7 punts
2n	5 punts
3r	4 punts
4t	3 punts
5è	2 punts
6è	1 punts

6.6 L'Equip del Club que obtingui més puntuació serà proclamat Campió de Balears. En cas d'empat, prevaldrà l'equip que tingui el marxador millor classificat, o els dos millors o els tres millors en cas de successius empats, tant en categoria masculina com a femenina.

7. RÀNQUING BALEAR DE MARXA NÒRDICA

El **Rànquing Balear de Marxa Nòrdica** es defineix com la llista amb els millors resultats obtinguts pels esportistes que participen en les diferents proves reconegudes oficialment pel Comitè Balear de Marxa Nòrdica de la FBME i que s'organitzen al llarg de l'any en tot el territori insular balear.

El Rànquing de Marxa Nòrdica Balear serà independent de qualsevol altra llista de puntuacions que es pugui confeccionar (Copa Balear).

A l'inici de cada temporada, amb la suficient antelació i publicitat, el Comitè Balear de Marxa Nòrdica donarà a conèixer les proves que formaran part del calendari oficial de competicions. Es considerarà una prova oficial aquella que estigui avalada pel Comitè Balear de Marxa Nòrdica i per la FBME, i es regeixi pel Reglament de Competicions vigent de Marxa Nòrdica.

Totes les proves oficials de marxa nòrdica, inclòs el Campionat Individual de Balears, atorgaran punts per al Rànquing Balear. Només podran aconseguir punts aquells esportistes que disposin de llicència FBME en vigor de l'any en curs.

Els clubs o organitzadors que desitgin incloure una prova en la puntuació del Rànquing Balear de Marxa Nòrdica hauran de sol·licitar-ho durant l'any en curs al Comitè de Marxa Nòrdica de la FBME per a la seva aprovació i publicació per al següent any.

7.1 Puntuació Rànquing Balear: es consideraran sempre els llocs obtinguts en la classificació Absoluta de cada prova i s'establirà un rànquing femení i un de masculí.

Cada marxador federat obtindrà punts en funció de la seva ordre d'arribada a meta en cada competició en la qual participi, i aplicades les diferents penalitzacions. Els punts seran acumulables i seran els mateixos que s'atorguen en la Copa Balear (vegeu punt 4.3).

El Campionat de Balears Individual generarà un 20% més de punts per al Rànquing Balear, és a dir, 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 marxador que hagi estat desqualificat en una prova rebrà 0 punts, encara que entri per la línia de meta (desqualificació per acumulació de targetes grogues o vermella directa).

El Comitè Balear de Marxa Nòrdica serà l'encarregat de confeccionar el Rànquing Balear i actualitzar-ho després de la finalització de cada prova, donant a conèixer els resultats de forma pública.

En cas d'empat en el Rànquing Balear, es tindrà en compte el següent per desempatar:

- Es valorarà primer la millor puntuació obtinguda en el Campionat de Balears Individual.
- Si persisteix l'empat, es considerarà el lloc obtingut com ex aequo.

El Rànquing Balear de Marxa Nòrdica no genera trofeus ni premis, encara que els organitzadors de les proves oficials tendran en compte aquesta valoració a l'hora d'assignar llocs de sortida en les competicions oficials de la temporada.

8. ALTRES COMPETICIONS

El Comitè de Marxa Nòrdica podrà regular qualsevol altra prova que pugui organitzar-se o que sigui sol·licitada per un Club, com per exemple: contra-rellotge, per etapes, relleus, etc.

9. AMONESTACIONS (TARGETES)

- Targeta blanca: advertiment verbal / falta lleu
- Dues targetes blanques: equivalen a una targeta groga (dos minuts)
- Targeta groga (1a): dos minuts
- Targeta groga (2a): quatre minuts (2+4=6 minuts)
- Targeta groga (3a): desqualificació de la cursa per acumulació.
- Targeta vermella: desqualificació directa de la cursa.

Nota: Les targetes són acumulatives.

9.1 Targeta BLANCA (Advertiment/Falta Lleu):

Amonestació verbal a un participant que incompleix alguna norma de la tècnica bàsica de marxa nòrdica especificada en els punts del 10.1 al 10.9 d'aquest Reglament.

➤ L'àrbitre mostrarà la TARGETA BLANCA al participant sancionat i sempre que sigui possible, s'informarà al marxador del motiu de l'advertiment o falta.

➤ No té sanció en temps.

Causes:

1. No executar correctament la tècnica de Marxa Nòrdica.
2. No portar el dorsal visible.
3. Portar auriculars posats durant la competició (impedeixen escoltar les indicacions dels àrbitres o personal de l'organització).

9.2 TARGETA GROGA (Falta Greu):

➤ L'àrbitre mostrarà la TARGETA GROGA al participant sancionat i, si és possible, verbalment li comunicarà la sanció i el motiu.

Causes:

1. Anticipar-se al senyal de sortida.
2. Trotar, botar, lliscar-se, marxa atlètica, baixar el centre de gravetat del cos flexionant les cames, arrossegant els bastons.
3. Impedir ser avançat o obstaculitzar el pas a altres participants de forma intencionada.
4. Retallar itinerari encara que sigui de forma involuntària.
5. Emplenar els elements d'hidratació fora de les zones determinades per l'organització.
6. Protestar a l'àrbitre.
7. Qualsevol falta efectuada en l'últim quilòmetre.
8. Incomplir la normativa quant a la utilització obligatòria de tacs de goma (pads).
9. Desenganxar les dragoneres fora de les zones delimitades per a això.
10. No detenir-se per efectuar alguna acció que requereixi aturar-se i que està especificada en el reglament.
11. No estar present o arribar tard a la càmera de sortida (vegeu 11.21).

9.3 TARGETA VERMELLA (Falta Molt Greu):

Desqualificació:

➤ L'àrbitre, amb la informació disponible, mostrarà la TARGETA VERMELLA al participant sancionat, i verbalment li comunicarà la sanció i el motiu. Tret que siguin targetes acumulatives, les quals quedaran exposades en els fulls d'amonestacions al final de la cursa en un tauler d'anuncis.

➤ El participant haurà d'abandonar la competició en aquest moment i lliurar el dorsal a l'àrbitre. No obtindrà punts però es tindrà en compte la seva participació en l'efecte de còmput de proves realitzades.

Causes:

1. Tercera TARGETA GROGA o acumulació de targetes.
2. Córrer.
3. No portar el material obligatori per reglament o el requerit de forma expressa per l'organització.
4. No fer cas a les indicacions de l'organització i àrbitres.
5. Manipular o modificar les dimensions del dorsal o refusar portar-ho.
6. No passar el control de sortida o arribar després de la sortida.
7. Retardar voluntàriament l'hora de sortida de la competició.
8. Utilitzar qualsevol mitjà de transport a qualsevol moment de la competició.
9. Rebre qualsevol tipus d'ajuda externa fora de les zones determinades per l'organització.
10. Llevar o canviar les marques del recorregut situades per l'organització.
11. No guardar respecte absolut a les normes esportives, ni respecte a la naturalesa.
12. Qualsevol desconsideració i violència verbal o física contra qualsevol persona vinculada amb la competició: altres participants, organització, àrbitres, públic, autoritats...
13. Provocar un accident de forma voluntària.
14. Prendre alcohol o fumar durant la competició.
15. Tirar fems, fins i tot de forma involuntària, fora dels contenidors previstos per l'organització.
16. No ajudar a un competidor accidentat.
17. No passar per un control de pas.
18. No aturar-se si romp un bastó.
19. Tots els corredors que quedin en cursa després de l'hora de tancament d'un control o meta prevista per l'organització.
20. Pujar al podi en el lliurament de premis amb una bandera o símbol que no siguin els oficials de la Comunitat Autònoma o Club al qual representen.
21. Participar sota una identitat falsa o suplantant a una altra persona.
22. Tallar o escurçar el recorregut de manera intencionada, sortint de l'itinerari senyalitzat.
23. Serà motiu de desqualificació, així com la retirada de l'acreditació esportiva en tots els àmbits, la ingestió de productes de dopatge declarats per l'Agència Mundial d'Antidopatge (AMA). En aquest cas, el Comitè de Marxa Nòrdica Competitiva elaborarà un informe que remetrà al Responsable Tècnic de la FBME, perquè prengui les mesures disciplinàries pertinents amb el que dicti l'agència antidopatge.
24. No respectar el **DECÀLEG DE BONES PRACTIQUES** del Comitè Balear de Marxa Nòrdica.

9.4 CONSIDERACIONS ESPECIALS:

La classificació final vendrà determinada pel temps total realitzat en la cursa, que serà l'indicat per l'organització encarregada de realitzar el cronometratge.

Als temps finals cronometrats caldrà sumar els corresponents a les amonestacions produïdes, si comporten temps de penalització, tret que no hagi rebut una targeta vermella de desqualificació.

Per tenir tota la informació sobre penalitzacions, els marxadors hauran d'esperar fins al terme de la reunió arbitral després de la competició. Durant la prova, es pot donar el cas:

- L'àrbitre no pugui avisar o informar al marxador que ha rebut una penalització.
- S'han pogut acumular targetes i amonestacions entre diferents àrbitres.
- Algun àrbitre no ha pogut comunicar als seus companys o a l'àrbitre principal alguna de les seves amonestacions.

En cas d'empat de temps de cronometratge prevaldrà el marxador amb menys infraccions. En el cas que els marxadors empatats no tinguin penalització, es tindrà en compte la seva posició en el rànquing oficial.

Les infraccions es notificaran als afectats per part dels àrbitres o el director de la cursa abans del lliurament de premis. Es considerarà suficient la col·locació del llistat dels sancionats en el tauler d'anuncis on es col·loquen les classificacions de la cursa.

Les infraccions podran ser estudiades pel Comitè de Competició qui determinarà si redacta els expedients esportius per a una inhabilitació temporal en competicions.

10. TÈCNICA BÀSICA OBLIGATÒRIA

La Marxa Nòrdica ha de ser executada de manera que:

10.1 En tot moment el peu i el bastó de la mà contrària del marxador mantindrà sempre el contacte amb el terra.

10.2 El suport dels bastons i l'empenta s'efectuarà sempre en diagonal.

10.3 El bastó s'ha de clavar agafant fermament l'empunyadura, i sempre a l'espai comprès entre els dos peus.

10.4 La fase d'impuls: en el moviment del braç cap enrere, la mà traspasarà la pelvis alliberant l'empunyadura abans d'anar cap endavant.

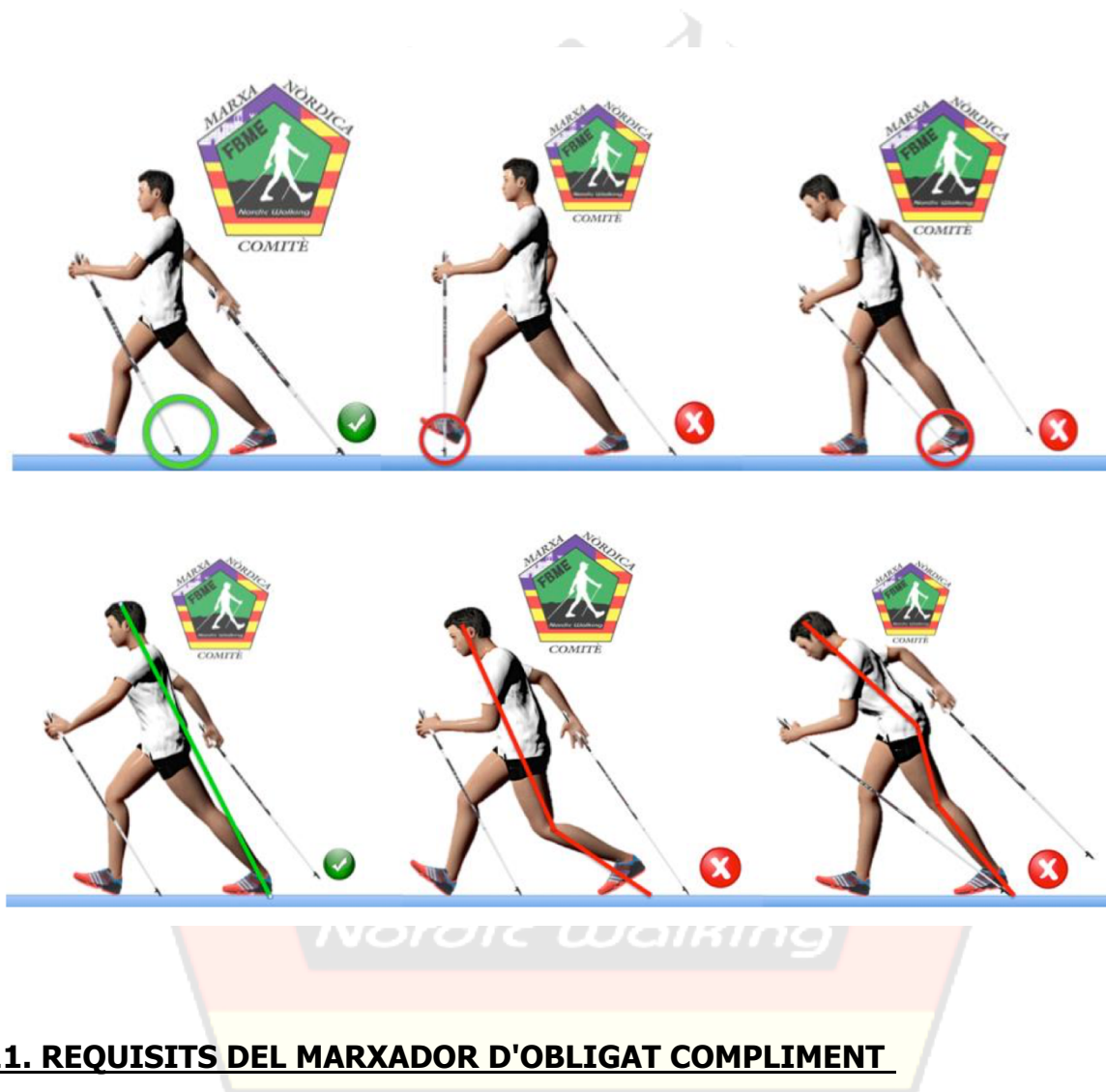
10.5 La fase de recobrament: en el moviment del braç cap a davant el colze traspasarà el tors abans d'anar cap enrere.

10.6 El peu d'avanç ha de contactar el sòl amb el taló.

10.7 No està permès baixar el centre de gravetat del cos flexionant ambdues cames.

10.8 La cama endarrerida haurà d'anar estirada totalment abans que el peu perdi el contacte amb el terra.

10.9 No està permès cap dels següents supòsits: córrer, trotar, botar, lliscar-se, marxa atlètica, obstaculitzar el pas, arrossegar els bastons.



11. REQUISITS DEL MARXADOR D'OBLIGAT COMPLIMENT

11.1 És obligatori que el marxador conegui el Reglament de Marxa Nòrdica Competitiva de la FBME i el Decàleg de Bones Pràctiques Mediambientals, acceptant les modificacions que pugui adoptar el Comitè de Cursa per causes excepcionals, o alienes a l'organització, abans i/o durant la competició. El seu desconeixement no eximeix de la responsabilitat.

11.2 Els bastons han de ser els específics per a la pràctica de la Marxa Nòrdica. Els seus elements primordials són: cos o canya, empunyadura ergonòmica, dragonera específica per a la Marxa Nòrdica que s'ajusta al canell, punta rígida i tacs de goma (pads) extraïbles especials per a la Marxa Nòrdica.

11.3 Tots els marxadors no federats hauran d'inscriure's com a tard el DIJOUS abans de la cursa (fins a les 20 h). Amb posterioritat a aquest dia ja no es poden realitzar més inscripcions, perquè l'assegurança d'assistència/accidents es formalitza de forma oficial des de FBME el divendres al matí. Per tant, **cap marxador no federat podrà ser inscrit amb posterioritat al dijous anterior a la cursa.**

11.4 Tot marxador ha d'auxiliar al participant que estigui en perill o accidentat, estant obligat a comunicar-ho immediatament al control més proper. La negació d'auxili estarà penalitzada amb la desqualificació immediata.

Nota: en cas que un marxador s'aturi a ajudar a un competidor accidentat, els àrbitres podran tenir en consideració el possible temps emprat pel marxador que ajudi i, si es dóna el cas, aquest serà rebaixat del temps final.

Nota: El marxador accidentat, si ha d'abandonar la competició, no podrà obtenir punts però es tindrà en compte la seva participació en l'efecte de còmput de proves realitzades.

11.5 Els competidors que decideixin retirar-se d'una cursa hauran de comunicar-ho a l'organització a través del control o àrbitre més proper al lloc de la retirada fent l'entrega del seu dorsal. El marxador no obtindrà punts per abandó.

11.6 Tots els marxadors hauran de tenir una condició física adequada. Es recomana una revisió mèdica esportiva realitzada dins del mateix any de la temporada en vigor.

11.7 Tots els participants inscrits en una cursa oficial del Campionat de Balears i de la Copa Balear hauran de presentar com a mínim la Llicència modalitat **AUT1** de la FBME o superior i el seu DNI el dia de la cursa per poder recollir el dorsal i prendre la sortida, és recomanable portar la llicència federativa durant el transcurs de la cursa per al cas d'haver d'acudir a algun centre sanitari adscrit a la pòlissa sanitària contractada.

11.8 És responsabilitat dels marxadors portar l'equip i material adequat per a cadascuna de les curses, i disposar com a mínim de tallavents en competicions amb alerta meteorològica taronja. També és responsabilitat de cada competidor haver obtingut els coneixements teòrics i pràctics necessaris per poder participar en les curses.

11.9 Els marxadors estan obligats a conèixer i complir les restriccions en referència a l'ús de substàncies dopants que perjudiquen la salut i interfereixen en els resultats de la competició (l'listat de prohibicions publicat i mantingut per l'Agència Mundial d'Antidopatge -AMA-). En cas de ser detectat l'ús d'aquestes substàncies, el competidor serà desqualificat i penalitzat.

11.10 El dorsal anirà col·locat en la part frontal de la samarreta (i en la posterior quan es disposin 2 dorsals) i haurà de ser visible durant tota la cursa. En cas de portar tallavents el dorsal ha de ser visible baixant la cremallera.

11.11 Es podrà competir amb cinturons porta dorsals, sempre que el dorsal estigui visible durant tota la cursa.

11.12 Per mesures de seguretat no es podrà competir amb auriculars posats ni cap altre element que pugui distreure al marxador de la competició.

11.13 Complir amb el recorregut complet respectant les senyalitzacions i indicacions de l'organització, dels Polícies de trànsit locals, Protecció Civil i personal col·laborador que treballin durant la competició. No respectar-ho o no passar per algun dels controls establerts, serà causa de penalització o desqualificació.

11.14 No emprendre discussió entre participants, amb el públic, àrbitres, així com fer indicacions als àrbitres sobre suposades infraccions d'uns altres marxadors participants.

11.15 Respectar la decisió de l'Àrbitre, sobretot després d'haver comès una falta o infracció.

11.16 Un competidor haurà de retirar-se si així li ho indica el personal mèdic oficial, i si aquest es recupera, podrà ingressar de nou a la cursa. Si ha de retirar-se una segona vegada, ja no se li permetrà reingressar a la competició. Un examen mèdic realitzat a un marxador per personal mèdic autoritzat no serà considerat una assistència.

11.17 Si durant la competició, un marxador té la necessitat d'ajustar els bastons o substituir els tacs de goma (pads), necessàriament **haurà de fer-se a un costat del circuit i aturar-se** per realitzar aquesta operació, sense obstaculitzar als altres marxadors. Sempre s'aplicarà la màxima cura mantenint els bastons verticals i prenent les precaucions necessàries per no ferir a altres participants. Els bastons no podran dipositar-se en el terra durant la cursa.

11.18 Cal evitar caminar en grup, de tal manera que s'impedeixi el normal progrés dels altres marxadors. Si un participant desitja anar més de pressa, haurà d'indicar les seves intencions d'avançar donant un senyal amable.

11.19 Quan l'esdeveniment o competició se celebri damunt asfalt o altres terrenys durs, s'ha de cobrir les puntes dels bastons amb tacs de goma (pads), evitant així lesions, obtenint un major adherència i reduint el soroll que es genera.; en recorreguts mixtes (asfalt, terra, herba o camp través) hauran de llevar-se o col·locar segons requereixi el terreny, sempre sota la supervisió de l'organització o de l'equip arbitral.

Igualment, es pot determinar l'obligatorietat en un tram, pel que es senyalitzarà una zona especial de no més de 25 metres, on els marxadors, **sense aturar-se**, podran desenganxar-se les dragoneres per col·locar els tacs de goma i igualment per llevar-los, altres 25 metres com a màxim. És recomanable portar un parell de tacs de goma de recanvi.

11.20 Els marxadors que participin en una competició en la qual també hi hagi una altra modalitat tindran una sortida específica per a ells. El marge de temps i el moment de la sortida ho decidirà l'Àrbitre Principal.

11.21 Els marxadors hauran d'estar presents en la càmera de sortida, com a mínim, quinze (15) minuts abans de l'hora oficial d'iniciació de la competició, a fi de permetre el reconeixement, control del material i últimes instruccions de l'Àrbitre Principal en la reunió prèvia a la competició. La no presència es penalitzarà amb 2 minuts sobre el temps d'arribada.

11.22 Els marxadors seran respectuosos amb el medi ambient i així mateix hauran de emportar-se els seus residus, llaunes, papers, etc., fins a l'arribada o llocs assenyalats per l'organització.

12. INDUMENTÀRIA ESPORTIVA

12.1 Els marxadors podran vestir peces lleugeres del seu gust (shorts, lycres, franel·les, etc), i qualsevol indumentària d'acord amb el mateix esport, evitant portar publicitat ofensiva en general.

12.2 Tots els marxadors hauran de portar el calçat esportiu adequat per realitzar la cursa (admetent-se el calçat esportiu amb característiques estructurals).

13. HIDRATACIÓ

13.1 L'organitzador haurà d'informar als marxadors sobre els punts d'hidratació durant el recorregut.

13.2 El marxador pot portar hidratació personal, podent sol·licitar a l'organitzador que en els controls d'avituallament se li subministri la seva pròpia hidratació, la qual li serà lliurada per personal de l'organització o persones autoritzades pel mateix organitzador o àrbitres.

13.3 El participant, en arribar a una zona habilitada per l'organització per l'avituallament o hidratació podrà, vint-i-cinc (25) metres abans i vint-i-cinc (25) metres després, tenir desenganxades les seves dragoneres dels bastons per evitar molèsties o ensopegades amb els altres marxadors, amb l'obligació de tenir els bastons en posició vertical amb les puntes cap avall i units al seu propi cos. (Vegeu punt 17).

13.4 Si un marxador durant la competició tingués l'emergència o necessitat de prendre els seus propis líquids, aliments o per a assistència personal anés de la zona

habilitada per l'organització per l'avituellament o hidratació, **haurà de fer-se a un costat, aturar-se** i tenir desenganxades les dragoneres dels bastons, procurant portar-los en posició vertical prop del cos i amb les puntes cap avall.

14. RECLAMACIONS

14.1 Les reclamacions es duren a terme a través d'un model de reclamació que facilitarà l'organització, pagant un dipòsit de cinquanta (50) euros en efectiu (que es retornarà si aquesta prospera) al final de cada cursa i només dins del mateix dia de la cursa.

14.2 Si la reclamació es fes basant-se en el punt 11.9 de l'apartat "Requisits del marxador d'obligat compliment" s'haurà d'esperar a l'informe que dicti l'agència antidopatge.

15. SEGURETAT

15.1 A les zones amb perills objectius en què no es pugui evitar el risc residual s'haurà de destinar controls orientatius d'una/s persona/s per advertir del perill.

15.2 Els àrbitres de marxa nòrdica hauran d'inspeccionar l'itinerari amb la finalitat d'assegurar-se que s'està complint amb el reglament i la normativa vigents.

15.3 L'organització haurà de disposar d'un metge amb l'equip adequat per garantir l'assistència sanitària necessària en totes les proves. Es podrà comptar amb la col·laboració de Creu Roja, Protecció Civil, etc.

15.4 En qualsevol punt del recorregut, el metge de cursa o els àrbitres podran determinar la retirada de competició d'un corredor si aquest mostra símptomes evidents d'esgotament o un altre símptoma que aconselli la no continuïtat de participant en la competició.

15.5 L'organització haurà de disposar d'un grup de salvament i material adequat per a això, per actuar en el cas de produir-se un accident, assegurant l'evacuació i trasllat del ferit a un hospital amb la màxima rapidesa. (Preveure el supòsit que, per condicions adverses, no es pugui realitzar un salvament aeri).

15.6 Un sector de l'itinerari ja supervisat i aprovat el dia abans de la competició que es vegi afectat per un perill objectiu (perill de riuada, desprendiments de pedres, etc.), del qual no es pugui disminuir el seu risc fins a minimitzar-ho al mínim, per motius de seguretat, podrà ser anul·lat. L'organització en aquest cas no està obligada a substituir-lo amb un altre tram de les mateixes característiques, encara que això afecti el desnivell i distància total de la prova.

15.7 L'organització ha de garantir la seguretat dels marxadors i àrbitres de la competició de Marxa Nòrdica. Per a això el recorregut haurà d'estar tancat al tràfic o en cas contrari estar vigilat i supervisat per policies de trànsit local, personal subaltern o Protecció Civil.

16. ZONES DE SORTIDA I ARRIBADA

16.1 Zona de sortida:

- La zona de sortida tendrà, sempre que sigui possible, un front de 10 m. La zona de sortida estarà degudament abalisada formant un recinte tancat, amb un pas obligat d'accés per poder realitzar les verificacions oportunes.
- La zona de sortida estarà equipada amb un cronòmetre connectat a l'arribada que es posarà en funcionament al moment de donar la sortida.
- Abans d'accedir a la zona de sortida, els competidors hauran de passar els controls següents: Dorsals i Material.

16.2 Zona d'arribada:

- El punt d'arribada cronometrat estarà situat on ho estableixi l'organització, podent ser el mateix o diferent que el de sortida.
- L'entrada en meta dels corredors es determinarà per la part anterior del tòrax.
- Com a mínim els últims 50 metres serà aconsellable que hagin d'estar abalisats de forma fàcilment identificable, amb la finalitat d'evitar l'encreuament de persones en aquesta zona i només podrà accedir a l'interior del mateix el personal acreditat.
- A l'interior del recinte d'arribada es trobarà un sistema de cronometratge, una zona equipada degudament amb una o diverses taules per realitzar el control de material, una zona reservada per l'avituellament i una zona adequada que faciliti el treball dels àrbitres (taules, cadires).

16.3 L'organització, sempre que sigui possible, haurà de preveure una zona de vestuari, lavabos i dutxes per ser utilitzats pels participants, abans i després de la competició.

16.4 L'organització, sempre que sigui possible, haurà de preveure un servei de guarda-roba, recollida i guarda de material dels competidors, perquè aquest pugui ser recuperat per ells mateixos a la seva arribada a meta.

16.5 És aconsellable que l'organització tingui previst un equip d'obertura i tancament de competició, que permeti tenir el control dels marxadors que van al capdavant i els de les últimes posicions.

17. AVITUALLAMENT

17.1 Durant el recorregut se situaran punts d'avituellament en intervals no superiors a 5 quilòmetres. Aquests controls estaran proveïts, com a mínim, de líquids.

17.2 La zona d'avituellament comprèn els vint-i-cinc (25) metres abans i els vint-i-cinc (25) metres després de la taula d'avituellament.

17.3 En cada competició existirà com a mínim un avituallament líquid a mitjan recorregut. Sempre que no sigui superior a 5 km.

17.4 L'organització dotarà d'un avituallament sòlid i líquid en finalitzar la prova en el recinte d'arribada.

17.5 Si l'Organització proporciona sòlids en algun avituallament, haurà també de mantenir una paperera 25 m després del mateix per als residus.

17.6 Està prohibit l'avituellament i l'ajuda durant el desenvolupament de la competició de qualsevol persona, sigui competidor o no, exceptuant els servits per l'organització i/o els autoritzats pel Comitè de Cursa a les zones previstes.

17.7 El marxador, en arribar a una zona habilitada per l'organització per l'avituellament o hidratació, haurà de tenir desenganxades ambdues dragoneres dels bastons per evitar molèsties o ensopegades amb els altres marxadors, amb l'obligació de tenir els bastons amb les puntes cap avall, en vertical i units al seu propi cos. Quedarà prohibit córrer en aquesta zona.

17.8 Es recomana dur tassó/recipient per a la hidratació durant la prova amb la finalitat de complir amb les normes mediambientals. L'organització no proporcionarà tassons, envasos individuals o similars.

18. REUNIÓ INFORMATIVA:

18.1 L'equip arbitral, juntament amb l'organització haurà de realitzar una reunió informativa (brífig) com a mínim 15 minuts abans de la sortida de la competició. En ella, s'informarà als marxadors de:

- Itinerari previst, característiques: longitud i desnivell.
- Ubicació dels controls.
- Avituallaments.
- Tipus de senyalització.
- Temps màxim de finalització de la cursa.
- Situació de llocs conflictius.
- Meteorologia prevista.
- Respecte al medi ambient.
- Modificacions d'última hora.

18.2 Aquesta reunió prèvia a la competició és obligatòria per tots els marxadors. La no assistència implica penalització (Vegeu punt 11.21).

18.3 Si el Comitè Balear de Marxa Nòrdica ho creu oportú, per les característiques de la competició (Campionat de Balears Individual, Campionat de Clubs...) s'haurà de fer una reunió informativa el dia abans de la prova. Es recomana preparar la reunió informativa entre organització, àrbitres i supervisors i documentar la descripció de l'itinerari amb projecció informàtica d'aquesta.

