



Comitè de **Marxa Nòrdica**

1

REGLAMENTO

Marcha Nòrdica Competitiva (Nordic Walking)

Comité Balear

Se trata de una competición pedestre que consiste en caminar de forma natural impulsándose con unos bastones diseñados específicamente al máximo de su velocidad sobre cierto recorrido que puede ser único o mixto, de pista, asfalto, tierra, hierba, montaña o campo traviesa, sin utilizar la ayuda biomecánica del Trote, Carrera o Marcha Atlética, utilizando los bastones tal y como se regula seguidamente.



ASOCIACIÓN ESPAÑOLA[®]
DE NORDIC WALKING



Índice:

- 0. Definición y objetivos
- 1. Criterios técnicos obligatorios de la prueba
- 2. Copa Balear y Campeonato de Baleares de Carreras de Marcha Nórdica Competitiva (Nordic Walking).
- 3. Categorías.
- 3.3 Limitaciones en el Campeonato de Baleares individual
- 3.4 Campeonato de Baleares por Clubes
- 3.5 Puntuación de la Copa Balear
- 3.7 Trofeos
- 4 Obligaciones del Comité Balear de Marcha Nórdica Competitiva (Nordic Walking)
- 5 Campeón / na Copa Balear
- 6 Clasificaciones Copa Balear
- 7 Normas de la Marcha Nórdica Competitiva (Nordic Walking).
- 8 Diferencia entre la Marcha Nórdica Competitiva (Nordic Walking) y la Marcha Atlética con bastones.
- 9 ¿Qué es la Marcha Nórdica Competitiva (Nordic Walking)?.
- 10 Reglas de Competición - Ruta.
- 10.1 Distancias
- 10.2 Terreno
- 10.3 Orientación del Walker
- 10.4 Señalizaciones
- 10.5 Desvío de ruta
- 11 Hidratación.
- 12. Uniforme reglamentario.
- 13 Oficiales
- 13.1 Número de árbitros requerido
- 14 Obligaciones de los árbitros de ruta.
- 15 Obligaciones del árbitro principal.
- 16 Obligaciones del Walker.
- 17 Infracciones.
- 18 Responsabilidad de las Entidades Organizadoras de la Copa Balear.
- 19 Controles de paso
- 20 Reclamaciones.
- 21 Solicitud de carrera de Marcha Nórdica Competitiva (Nordic Walking
- 22 Jurado de competición.
- 23 Precios propuestos de participación.
- 24 Anexos

Notas y referencias

Gráficos ilustrativos de alturas de bastón y Técnicas correctas y no correctas

Enlaces externos

0.- DEFINICIÓN Y OBJETIVOS

La especialidad deportiva de la MARCHA NÓRDICA COMPETITIVA (Nordic Walking) se dispone de cara a ampliar y mejorar la diversificación de los deportes de montaña en el ámbito balear siendo responsabilidad exclusiva de la Federación Balear de Montañismo y Escalada, permitiendo su promoción.

Por lo tanto la MARCHA NÓRDICA COMPETITIVA (Nordic Walking) tiene como objetivo efectuar un recorrido siempre señalizado, en el mínimo tiempo posible.

El presente Reglamento establece las normas y condicionantes que regirán la competición.

Este Reglamento está revisado y consensuado entre los miembros integrantes del "Comité Balear de Marcha Nórdica Competitiva (Nordic Walking) de la FBME, los organizadores de carreras y el responsable del Comité Balear de Marcha Nórdica Competitiva (Nordic Walking) de la FBME. Será el Comité Balear de Marcha Nórdica Competitiva (Nordic Walking) de la FBME la única entidad legalmente constituida con competencias reales en esta modalidad.

Este reglamento atenderá y regirá todas las pruebas de competición que serán homologadas como Marcha Nórdica Competitiva (Nordic Walking) y realizadas dentro del ámbito del territorio balear. El objetivo final es el de facilitar a los Walkers y organizadores la regulación más idónea de la Marcha Nórdica Competitiva (Nordic Walking) con las características técnicas del presente Reglamento, y asegurar el acceso y la protección medioambiental por los recorridos señalizados y controlados por donde transita la prueba.

1.- CRITERIOS TÉCNICOS OBLIGATORIOS DE LA PRUEBA

1.1 Las carreras transitarán por zonas urbanas, rústicas y por las características geográficas propias de las Baleares también lo podrán hacer por zonas de baja y media montaña. Los recorridos estarán debidamente señalizados en su totalidad siendo necesaria la visualización de la señalización siguiente desde la presente (salvo casos de caminos o senderos bastante evidentes por no disponer de cruces y / o por la señalización existente).

Se recomienda que la señalización se haga a ser posible con cintas, flechas, banderolas o cualquier otra marca, preferiblemente con materiales o componentes biodegradables, lo cual no exime su retirada, y una vez acabada la carrera será fácilmente recuperado por los organizadores, se procurará que los colores de estas marcas no se confundan con el entorno, En especial se tendrá cuidado del marcaje de las cruces y otros lugares conflictivos, siempre que sea necesario la organización ubicará físicamente alguna persona en estos lugares, sea cual sea su naturaleza. La señalización de todo el recorrido tiene una condición de obligatoriedad a cumplir por parte de todos los organizadores, y los árbitros de carrera velarán por el cumplimiento de este condicionante. También será prescriptivo la necesidad de disponer de los medios de comunicación necesarios, que comuniquen los distintos puntos de control de carrera y puntos de auxilio y / o de avituallamiento, además de disponer de una central de comunicación y control de datos.

1.2 Durante el recorrido se situarán controles de avituallamiento cerrado, en una distancia no inferior a cinco kilómetros y nunca superior a los ocho kilómetros entre ellos. Estos avituallamientos dispondrán como mínimo de agua. En las carreras superiores a los diez (10) Km. uno (1) de cada dos (2) avituallamientos deberá ser de líquido y sólido (con la opción de bebidas isotónicas). Al final del recorrido se dispondrá como mínimo de alimentos de recuperación y / o bebida isotónica para todos los participantes.

1.3 A lo largo del recorrido la organización de la prueba debe prever tantas personas de control de paso como hagan falta para garantizar el buen funcionamiento, por el buen



cumplimiento del reglamento y para orientar a los Walkers. Los controles de paso, tomarán nota de los dorsales de los Walkers según su orden de paso por el control, así como de las irregularidades que observen, comunicándolo la dirección de carrera a los árbitros de la prueba.

1.4 Para garantizar la seguridad en carrera la organización de las pruebas debe garantizar el servicio de evacuación en caso de accidente, por lo que deberá contar con medios eficaces de comunicación entre los diversos controles, y la organización dispondrá de una ambulancia de soporte vital básico como mínimo por carrera (mínimo de una unidad en todas las pruebas), además de un médico responsable de carrera. La FBME podrá facilitar este servicio.

1.5 Los diferentes recorridos que se realicen dentro de zonas de protección ambiental de las Islas Baleares, o en otros lugares de montaña, se podrán utilizar únicamente caminos y senderos previamente existentes que sean adecuadamente señalizados y / o balizados pero no se permitirá el marcado sobre el terreno ni el entorno físico, sin permitir la posibilidad de salirse voluntariamente o involuntariamente, o realizar un atajo. Sólo puede haber un único camino acotado o señalizado y sin permitir zonas de público en torno a las zonas de Alto Nivel de Protección (lugares de uso limitado regulados por la ley LECO 2005).

1.6 El cierre de carrera será definido en el proyecto de carrera presentado, y en todo caso siempre existirá un grupo de cierre que cumplirá con el horario límite de la prueba. Este grupo no debe tener ninguna responsabilidad de retirar el balizamiento, sino del control de carrera.

1.7 La organización de las carreras de Marcha Nórdica Competitiva (Nordic Walking) será encauzada únicamente por un Club o Sección de Montaña registrada en la Dirección General de Deportes (Gobierno Balear u otra comunidad autónoma), al que pertenece la Dirección de Carrera y que será el coordinador de la propia.

En el caso de haber un aviso de alerta meteorológica que genere un riesgo objetivo durante la carrera, es obligación de la Dirección de carrera hacer el seguimiento y evolución durante el transcurso de la prueba. Toda carrera debe disponer de recorrido alternativo que no altere las cualidades de la modalidad de la prueba en distancia y se adjuntará al proyecto de carrera. Este itinerario será revisable previamente a la carrera.

La carrera tan sólo se anulará si la alerta es roja y cuando ésta se confirma antes del inicio de la prueba.

Si la alerta es amarilla, el organizador debe avisar a los Walkers y estos decidirán su participación sin anulación de la competición ni modificación del recorrido.

En el caso de alerta naranja se debe emplear el recorrido alternativo si así lo valoran el organizador y el responsable del Comité Balear de Marcha Nórdica Competitiva (Nordic Walking), siendo explicado a los Walkers en el briefing previo al inicio de la prueba.

En el caso de alerta naranja el Walker deberá llevar como mínimo un cortavientos durante todo el transcurso de la prueba, que será comprobado por la Dirección de Carrera antes del inicio de la misma. Este hecho se debe informar previamente a los Walkers a través de la publicación del reglamento de la carrera. El itinerario alternativo podrá ser incluido en la solicitud de carrera, este itinerario no transcurrirá en ningún caso de zonas de exclusión ambiental definidas (LECO 2005).

1.8 Se deberá realizar una reunión informativa o briefing a todos los Walkers antes de iniciar la prueba con la explicación del tipo de señalización existente, una descripción detallada del itinerario y una explicación de los tramos más complicados si los hubiera, así de cómo se realiza el cierre de carrera.

1.9 Las Solicitudes para organizar una prueba de Marcha Nórdica Competitiva (Nordic Walking) se encuentran como Anexo a este reglamento, deberán cumplimentarse por el Club organizador y se presentarán a la FBME antes del fin del año precedente a la temporada (finales de diciembre de año anterior) para poder presentar la solicitud de autorización al órgano ambiental competente de forma individual a través de FBME o al órgano administrativo competente (Ayuntamientos) antes de dos meses del día de la prueba, que tramitará la documentación conjunta en formato exclusivamente digital (sólo se aceptará la solicitud de carrera como documentación en papel). Para tal efecto, se deben entregar dentro de los plazos fijados, los itinerarios con sus tracks identificados (en el caso de que el recorrido transite por zona media de montaña), con los puntos de control indicados y asegurando que los avituallamientos serán fuera de zonas de alto nivel de protección ambiental según se dispone a la Ley LECO 2005 (hay cartografía disponible en las instalaciones de la FBME). Se entregará un plan de seguridad (que será revisado por el comité de seguridad de la FBME). Las solicitudes serán revisadas por el "Comité Balear de Marcha Nórdica Competitiva (Nordic Walking)" para asegurar el cumplimiento del presente reglamento y de la normativa ambiental subyacente. La solicitud será sellada por la Secretaría de la FBME a la hora de darse entrada a la propia FBME junto con una copia del resguardo de pago de tasas de carrera (esta tasa será revisable anualmente por el Comité Balear de Marcha Nórdica Competitiva (Nordic Walking)).

2.- COPA BALEAR Y CAMPEONATO DE BALEARES DE CARRERAS DE MARCHA NÓRDICA COMPETITIVA (Nordic Walking).

2.1 El calendario de la Copa Balear y el Campeonato de Baleares, se basan en pruebas que organizan exclusivamente Clubes o Secciones de Montaña afiliados a la FBME. El Comité Balear de Marcha Nórdica Competitiva (Nordic Walking) vinculado a la Federación Balear de Montaña y Escalada es el encargado de coordinar a los organizadores para facilitar la rotación de la ubicación del Campeonato de Baleares. En el caso de adherirse una nueva carrera ésta pasará a ser la última en la lista de ubicaciones posibles si no se dice lo contrario desde el propio Comité.

2.2 La Copa Balear y toda carrera a realizar dentro del ámbito de las Islas Baleares como el Campeonato de Baleares, se rigen por el presente Reglamento.

2.3 La Copa Balear es una competición individual basada en los resultados obtenidos por cada deportista en cada una de las pruebas. Para optar al premio final de la Copa Balear, cada atleta deberá completar al menos la mitad más una de las carreras.

2.4 Para competir en la Copa Balear deberá estar en posesión de la licencia federativa vigente al año en curso. Siempre será posible la participación de interesados No Federados únicamente a las pruebas contrarreloj y media distancia. Los participantes "cadete y junior" (participarán exclusivamente a las contrarreloj y en las de media distancia). Todos los menores de edad lo harán entregando una autorización paterna firmada al organizador de la prueba).

2.5 El Campeonato de Baleares Absoluto de Marcha Nórdica Competitiva (Nordic Walking), tanto en la modalidad Individual como la de Clubes, se disputará en una sola prueba:

· Campeonato de Baleares Individual (sobre el recorrido que el Comité Balear de Marcha Nórdica Competitiva (Nordic Walking) en su momento determine).



· Campeonato de Baleares por Clubes (sobre el recorrido que el Comité Balear de Marcha Nórdica Competitiva (Nordic Walking) en su momento determine).

2.6 Para tomar parte en las carreras de Marcha Nórdica Competitiva (Nordic Walking) es necesario que los participantes estén en posesión de la licencia anual apta para la competición expedida por la FBME, la FEDME (Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada) u otras federaciones extranjeras adheridas a la UIAA (Unión Internacional de Asociaciones de Alpinismo) o a la FSA (Federación Internacional de Deportes de altura). Los que no dispongan de licencia federativa anual no podrán tomar parte en las carreras si no son invitados directamente por el organizador, aquellos que pasen a ser poseedores del seguro válido y exclusivo para la realización de una prueba específica, que se contratará al pagar el precio de inscripción a la carrera en cuestión. En ningún caso se podrá permitir la participación a un interesado que no disponga del seguro de cobertura sanitaria y médica debida, así como de seguro de responsabilidad civil propia para este tipo de actividad de Marcha Nórdica Competitiva (Nordic Walking).

2.7 El Comité Balear de Marcha Nórdica Competitiva (Nordic Walking) estará dispuesto a limitar la concurrencia a la participación por exigencias normativas y regulaciones ambientales que se puedan establecer los parajes naturales protegidos por donde transitan gran parte del recorrido, estableciéndose una cuota de participación revisable con el Órgano Ambiental a presentarse a través de la FBME y su Comité técnico. Se promoverá la participación limitada de corredores afiliados puntualmente a la FBME que no dispongan de licencia anual, siendo restringida su inscripción únicamente a través del organizador. El organizador tendrá el derecho a reservar un diez por ciento de las plazas totales de la carrera por sus compromisos institucionales o comerciales, abiertas a no federados, haciendo ella la inscripción de los participantes.

3.- CATEGORIAS.

3.1 La competición se dividirá, según el sexo, en dos grupos: masculino y femenino en las siguientes categorías y edades:

1)	5-7 años	Benjamín.
2)	8-9 años	Alevín
3)	10-11 años	Infantil
4)	12-13 años	Juvenil
5)	14-15 años	Cadete
6)	16-17 años	Junior
7)	18-39 años	Sénior
8)	40-49 años	Sub Master A
9)	50-59 años	Sub Master B
10)	60-64 años	Master A
11)	65-69 años	Master B
12)	70-74 años	Master C
13)	75-79 años	Master D
14)	80-84 años	Master E
15)	85 en adelante	Master F

Dependiendo de la organización de la misma, se podrán unir las categorías Juvenil con Cadete, las Master A con las Master B tratando de no generalizar toda la competición, teniendo en cuenta que por ejemplo un adulto de 65 años no puede competir junto con un joven de 16 años dentro de una categoría general ya que es injusto y no competitivo.



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

3.3 Limitaciones en el Campeonato de Baleares individual: Si el organizador ha invitado a Walkers no federados, estos no podrán optar a ser considerados campeones de Baleares, ni tampoco si están federados en otra comunidad autónoma.

3.4 El Campeonato de Baleares por Clubes Federados (entendiendo como Federado exclusivamente aquel nombre de club que figure en la licencia federativa en vigor del participante). La publicidad asociada a un club, ni otras nomenclaturas podrán figurar en la clasificación del Club, tan sólo el nombre del equipo a posteriori al del Club. Para entrar en la clasificación por Clubs o sección, será obligatorio notificar a los participantes que formarán la representación del Club correspondiente (sin poner nombre de la entidad patrocinadora).

- La representación estará formada por todas las categorías.
- Cada club participará formando un único equipo donde entrarán todos los Walkers por categorías.
- Puntuaran así los seis primeros componentes de cada categoría, independientemente del club, tanto masculino como femenino.
- Se valoran por igual las dos clasificaciones masculina y femenina, que sumarán así la mejor puntuación en la prueba.
- A cada uno de los participantes se les dará puntos en función de su clasificación por categorías, siete, cinco, cuatro, tres, dos y uno, hasta llegar al sexto de cada categoría. Así se valora a la clasificación final con igualdad por edades y géneros, fomentando la participación mixta.
- Por un supuesto empate se valorará la mejor clasificación individual obtenida en la clasificación general absoluta.

3.5 La puntuación de la Copa Balear se hará siguiendo el siguiente orden:

La posición del primer corredor genera la valoración de puntuación correspondiente a la posición final en carrera.

- Primer clasificado UN punto.
- Segundo clasificado DOS puntos.
- Tercer clasificado TRES puntos.
- Cuarto clasificado ...

Las mujeres puntuarán respecto a la posición absoluta de la primera mujer clasificada (forma independiente a la general absoluta). Los hombres puntuarán en base a la posición obtenida respecto al primer hombre clasificado. Existiendo así dos clasificaciones absolutas en cada competición (Copa Balear, Campeonato de Baleares, Campeonato absoluto o pruebas promocionales).

3.6 Los **No federados** no optarán al premio de final de temporada, ni recibir puntos en las carreras, ni ser considerados campeones de Baleares, ni en la puntuación en el campeonato de clubes.

3.7 Trofeos:

- Los trofeos no son en ningún caso acumulables en ninguna de las categorías especificadas en el reglamento.



- Habrá trofeos, como mínimo, para los tres primeros clasificados de las categorías Sénior, Sub Master y Master, tanto masculino como femenino.
- Una vez entregados los trofeos de los tres primeros de las distintas categorías, la organización de la carrera puede entregar voluntariamente los trofeos a las categorías que ella considere oportuno, (local, bomberos, militares, etc.).

4.- OBLIGACIONES DEL COMITE BALEAR DE MARCHA NORDICA COMPETITIVA (Nordic Walking).

4.1 El Comité Balear de Marcha Nórdica Competitiva (Nordic Walking) elabora el reglamento de las carreras de Marcha Nórdica, Carreras Populares y Open y velará por su correcto cumplimiento, siendo el Responsable del Comité que tendrá la capacidad de decisión, una vez oído el Comité, y consensuado su criterio con el presidente de la FBME y el Director Técnico.

4.2 El Comité Balear de Marcha Nórdica Competitiva (Nordic Walking) elaborará el calendario anual de Copa y de la Liga Popular. La FBME facilitará la administración de los trámites de autorización de las carreras de Marcha Nórdica Competitiva por el ámbito balear exclusivamente.

4.3. Los Árbitros, el club organizador de la prueba y su Director de Carrera, son los responsables inmediatos del desarrollo de esta siendo el arbitraje de las posibles contingencias que se puedan dar. En el caso de tener que sancionar o aplicar alguna medida disciplinar, el Árbitro de Carrera lo transmitirá al Director de Carrera y al delegado federativo o al responsable del comité designado para aquella carrera, que aprobarán la aplicación de la sanción definitiva correspondiente según el presente reglamento, con la posibilidad de apelación presentando Reclamación oficial ante el Comité Balear de Marcha Nórdica Competitiva (Nordic Walking) que levantará acta junto al Árbitro de Carrera y el Organizador. La sanción final a organizador o participante/s (en caso de que fuera una falta grave) deberá ser aprobada en última instancia por el Presidente de la FBME, y penalizada económicamente en algunos casos.

5.- CAMPEÓN/NA DE LA COPA BALEAR.

Se establece una clasificación general masculina y general femenina. La puntuación, tanto la masculina como la femenina, se hará siguiendo el siguiente algoritmo:

Puntuación directa y progresiva: Ganador/a*: corredor/a con menos puntuación.

(*) Las mujeres puntuarán en base a la posición obtenida respecto a la primera clasificada absoluta. Los hombres puntuarán en base a la posición obtenida respecto al primer clasificado absoluto.

La puntuación vendrá dada por el lugar en la clasificación final de la carrera, únicamente influenciada por el número de participantes cada prueba y para las categorías que marca el reglamento.

6.- CLASIFICACIONES COPA BALEAR.

6.1 Para completar la Copa Balear de Marcha Nórdica Competitiva (Nordic Walking), cada Walker deberá hacer al menos la mitad más una de las carreras programadas en el Calendario.



6.2 Sólo tendrán derecho al obsequio de finalista aquellos que estén en posesión de la licencia federativa y que hayan completado la Copa Balear.

6.3 No todas las pruebas que puedan aparecer en el calendario puntuarán para la Copa Balear, EL CAMPEONATO DE BALEARES ABSOLUTO INDIVIDUAL y el CAMPEONATO DE CLUBES no puntuarán para la copa Balear.

6.4 Si el Walker ha hecho más pruebas de las exigidas, se le tendrán en cuenta los mejores resultados de cada modalidad.

7.- NORMAS DE LA MARCHA NORDICA COMPETITIVA (Nordic Walking).

Este reglamento establece que los árbitros de Marcha Nórdica Competitiva (Nordic Walking) han de avisar a los Walkers 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 utilizará la tarjeta amarilla o roja (según la gravedad de la infracción).

El organizador tiene que garantizar la seguridad de los Walkers y árbitros de la competición de Marcha Nórdica Competitiva (Nordic Walking), y 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.

8.- DIFERENCIAS ENTRE LA MARCHA NORDICA COMPETITIVA (Nordic Walking) Y LA MARCHA ATLETICA CON BASTONES.

Aunque ambas tienen mucho en común, sus biomecánicas de desplazamientos son distintas.

9.- ¿QUE ES LA MARCHA NORDICA COMPETITIVA (Nordic Walking)?.



Técnica legal de la Marcha Nórdica Competitiva (Nordic Walking):

La Marcha Nórdica Competitiva (Nordic Walking) puede ser definida como el desplazamiento atlético del gesto del caminar impulsado por unos bastones diseñados específicamente para este deporte. El gesto es más veloz, pero siempre con los criterios del caminar natural, nacido de un movimiento cotidiano de nuestra vida y reglamentado por normas precisas como cada disciplina deportiva de competición.

En la Marcha Nórdica Competitiva (Nordic Walking) se prohíbe, correr, trotar, obstaculizar el paso o golpear intencionadamente a los otros Walkers, caminar haciendo mal uso de los bastones y la marcha atlética, ya que esta última da mucha ventaja sobre los demás Walkers y también es considerada una infracción.



La Marcha Nórdica Competitiva (Nordic Walking) tiene 4 fases:

- 1.- La fase de clavar.
- 2.- La fase de cargar.
- 3.- La fase de controlar.
- 4.- La fase de coger.

En la Marcha Nórdica Competitiva (Nordic Walking), en los bastones es donde se produce el impulso para el avance. Los bastones y la fuerza que se ejerce sobre estos son los que marcan la cadencia (velocidad) a la que se camina.

Si se ejerce una fuerza correcta sobre los bastones, las piernas se ven obligadas a seguirlos. Cuanto más deprisa se camina, más posibilidad hay de que ya no se camine con la longitud de paso adecuada, sino que, para conseguir más velocidad se pierde el control de la técnica, el control deja de estar en los bastones y pasa de nuevo a las piernas.

Ya no es Marcha Nórdica Competitiva (Nordic Walking), sino simple "marcha atlética" con bastones lo que se está practicando.

10.- REGLAS DE COMPETICION. RUTA .

10.1 Distancias.

Las distancias varían dependiendo del lugar, zona o circuito donde se realicen, las distancias más comunes son: 5, 10, 12 kilómetros (Distancia común Internacional), 15, 20, 25, 30, 35 y 40 kilómetros. Dependiendo de la categoría de edad del Walker no podrá exceder el kilometraje en las siguientes edades:

4-5 años	hasta 1 km
7-8 años	hasta 1.5 km
9-10 años	hasta 3 km
11-12 años	hasta 5 km
13-14 años	hasta 10 km
15-16 años	hasta 15 km
17-18 años	hasta 30 km
19-29 años	ilimitado 40 km
30-34 años	ilimitado 40 km
35-39 años	ilimitado 40 km
40-44 años	ilimitado 40 km
45-49 años	ilimitado 40 km
50-54 años	ilimitado 40 km
55-59 años	ilimitado 40 km
60-64 años	ilimitado 40 km
65 en adelante	ilimitado 40 Km

10.2 Terreno.

El terreno puede ser único o mixto, entre pista, asfalto, tierra, hierba, montaña y campo traviesa.

10.3 Orientación del Walker.

Al momento de dar la salida, si es posible, habrá dispuesto un vehículo guía el cual señalara una ruta. En el caso de que la ruta imposibilite una señalización suficiente el organizador deberá disponer de personal técnico de señalización y control de tráfico que guíe al Walker por la ruta correcta en los cruces y desviaciones de camino.

10.4 Señalizaciones.

El organizador será responsable de la señalización de ruta por la cual el Walker se guíe y oriente.

10.5 Desvío de ruta.

Es responsabilidad del Walker el incumplimiento de ruta si no acata las señalizaciones de ruta dispuestas por el organizador, si este lo ha dispuesto de manera correcta para el momento de la competición.

11.- HIDRATACIÓN.

El organizador deberá informar a los Walkers sobre los puntos de hidratación durante el recorrido e informar con anticipación a los Walkers el llevar hidratación en el recorrido en caso de que este falte o sea escaso en el recorrido.

Un Walker 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.

12.- UNIFORME REGLAMENTARIO.

Los Walkers podrán vestir prendas ligeras de su gusto, shorts, licras, franelillas, franelas, monos y cualquier vestuario adecuado para este deporte.

El organizador y los árbitros no podrán descalificar a ningún Walker por no utilizar el uniforme oficial de la competición o evento, exceptuando aquellos casos en los que bajo criterios saludables e higiénicos

existe un riesgo evidente para su propia salud.

13.- OFICIALES.

13.1. Número de Árbitros requeridos.

En cada Marcha Nórdica Competitiva (Nordic Walking) el número de árbitros variará dependiendo de la prueba, estarán provistos con tarjetas de color amarillo y rojo y libreta



de anotación. La composición idónea para una Marcha Nórdica Competitiva (Nordic Walking) sería de tres árbitros como mínimo, un árbitro principal de mesa ubicado en la zona de clasificación de llegada, un árbitro móvil ubicado en algún tipo de vehículo en donde pueda verificar el buen desplazamiento de los Walkers en la competición, y dependiendo del circuito de la prueba otro árbitro móvil auxiliar y excepcionalmente un árbitro espía camuflado entre el público espectador.

14.- OBLIGACIONES DE LOS ARBITROS DE RUTA.

14.1 Ser educados y atentos con la organización y los Walkers, conocer el Reglamento de la prueba y aplicarlo correctamente.

14.2 Amonestar verbalmente, anotar y llamar la atención a todo aquel Walker que corra, marche, trote, golpee u obstaculice intencionadamente a otro competidor.

14.3 Descalificar a todo Walker que corra, trote, marche, golpee u obstaculice a otro competidor a la tercera tarjeta.

14.4 Comunicarle y hacerle saber primero al Walker infractor la tarjeta o descalificación en el momento que comete la falta y comunicárselo vía radio u otro medio al árbitro principal (ver apartado Infracciones).

14.5 A la tercera tarjeta de un mismo Walker será automáticamente descalificado.

15.- OBLIGACIONES DEL ÁRBITRO PRINCIPAL.

15.1 Ser educado y atento con la organización y los Walkers, conocer el Reglamento de la prueba y aplicarlo correctamente.

15.2 Es responsabilidad del árbitro principal la información o desinformación de reglamento por parte de los árbitros de ruta y el bien o mal discernimiento entre las técnicas correctas de la Marcha Nórdica Competitiva (Nordic Walking), la marcha atlética, la carrera y el trote.

15.3 Es obligación cumplir y hacer cumplir las leyes y normativas expuestas por parte del organizador y hacer cumplir este y los reglamentos de la Marcha Nórdica Competitiva (Nordic Walking).

15.4 Descalificar a todo Walker con tres faltas cometidas.

15.5 Dar derecho de reclamación al Walker que así lo solicite después de haber cruzado el último Walker la meta y antes de los resultados finales y recalificar a todo Walker que con pruebas y/o con árbitros espías testigos se demuestre que uno de los árbitros de ruta lo amonesto o descalifico injustamente.

15.6 El árbitro principal de la prueba tiene potestad para descalificar él solo a un Walker de la prueba después de haber cruzado éste la meta, sólo en el caso de que al Walker ya se le hubiera informado primero por otro árbitro de ruta y el árbitro principal no hubiera podido tener conocimiento previo de ello.

15.7 Comprobar que los bastones que utilizan los Walkers son los específicos para la práctica de la Marcha Nórdica Competitiva (Nordic Walking).

15.8 Solicitar al organizador una lista de los Walkers inscritos en la prueba, INCLUIDOS



los inscritos de última hora.

15.9 En las pruebas con “chip” comprobar que todos los Walkers participantes lo lleven debidamente colocado, así como el dorsal.

15.10 Antes de la prueba ir a inspeccionar el recorrido y en especial su eficaz señalización.

15.11 Entregar al organizador el informe de evaluación, así como el listado de los Walkers descalificados.

15.12 Solicitar al organizador un traductor en el caso de Walkers extranjeros en la Marcha Nórdica Competitiva (Nordic Walking).

16.- OBLIGACIONES DEL WALKER.

16.1 Es obligatorio que el Walker conozca el Reglamento de Marcha Nórdica Competitiva (Nordic Walking) de la FBME. Su desconocimiento no exime de la responsabilidad.

16.2 Todos los Walkers 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 hacer más inscripciones ya que el seguro se formaliza de forma oficial desde FBME el viernes por la mañana. Y el organizador debe preparar su logística. Por tanto, ningún Walker no federado podrá ser inscrito con posterioridad al jueves anterior a la carrera.

16.3 La Copa Balear y el Campeonato de Baleares están abiertos a todos los Walkers en las categorías definidas en el presente reglamento.

16.4 Todos los Walkers tienen la obligación de seguir las indicaciones dadas por cualquier miembro de la organización de la carrera y del Árbitro de Carrera. En caso de desobedecer el recorrido indicado y las directrices de seguridad indicadas por la organización, el Walker podrá ser sancionado por el Árbitro de Carrera.

16.5 Todos los Walkers tienen la obligación de asistir y / o dar socorro y comunicar al control más cercano cualquier accidente que hayan observado. En caso de no hacerlo serán descalificados.

16.6 Los Walkers que decidan retirarse de una carrera deberán comunicarlo a la organización a través del control más cercano al lugar de la retirada y despojarse de su dorsal.

16.7 Todos los Walkers deberán llevar el calzado adecuado para realizar la carrera y disponer de la condición física más adecuada recomendada con una revisión médica deportiva realizada dentro del propio año de la temporada en vigor (especialmente en las categorías promoción, junior, veteranos / nas y máster).

16.8 Todos los Walkers inscritos deben presentar la Licencia modalidad B de la FBME o superior y el DNI el día de la primera Carrera que realice, para poder recoger el dorsal y tomar la salida, siendo recomendable llevar la licencia federativa por un más rápido acceso a los centros sanitarios adscritos a la póliza sanitaria contratada.

16.9 Es responsabilidad de los Walkers llevar el Equipo y material adecuado para cada una de las carreras, y disponer como mínimo de cortavientos en carreras con alerta meteorológica naranja. También es responsabilidad de cada Walker haber obtenido los



conocimientos teóricos y prácticos necesarios para poder participar en las carreras, así como de su propio estado físico.

16.10 Los Walkers están obligados a conocer y cumplir las restricciones en referencia al uso de sustancias dopantes que perjudican la salud y el transcurso de la competición (listado de prohibiciones publicado y mantenido por la Agencia Mundial de Antidopaje, AMA). En caso de ser detectado serán descalificados y penalizados.

16.11 Los dorsales irán colocados en la parte frontal de la camiseta cogidos con alfileres "imperdibles" y deben ser visibles durante toda la prueba. En caso de llevar cortavientos el dorsal debe ser visible bajando la cremallera.

16.12 No se podrá competir con cinturones porta dorsales.

16.13 Por medidas de seguridad no se podrá competir con auriculares puestos ni en ningún elemento que pueda distraer de la competición.

16.14 Técnica ilegal de la Marcha Nórdica Competitiva (Nordic Walking) no permitida.

No correr.

No trotar.

No utilizar marcha atlética.

No obstaculizar ni golpear el paso del otro Walker.

No ofender de palabra o de hecho a la autoridad, árbitro, directivo, organizador, personal técnico, policía de tránsito local, Protección Civil u otro Walker.

16.15 Cumplir con el recorrido completo respetando las señalizaciones de tránsito y las indicaciones de la organización, de los policías de tránsito locales, Protección Civil y personal subalterno que trabajen durante la competición.

16.16 Cumplir con las indicaciones del organizador y Árbitros de la competición.

16.17 Respetar la decisión del Árbitro después de haber cometido una falta o infracción.

16.18 Un Walker deberá retirarse si así se lo indica el personal médico oficial y si este se recupera podrá ingresar de nuevo a la prueba un máximo de dos veces, a la tercera retirada no se le permitirá su reingreso a la competición. Un examen médico realizado a un Walker por personal médico autorizado no será considerado asistencia.

16.19 La regla fundamental de la Marcha Nórdica Competitiva (Nordic Walking) requiere el contacto permanente con el suelo de los bastones alternativamente, exigiendo al Walker que al llegar a una zona habilitada por la organización para el avituallamiento o hidratación pueda, cincuenta (50) metros antes y hasta cien (100) metros después, tener desenganchadas sus dragoneras de los bastones para evitar molestias o tropiezos con los otros Walkers, con la obligación de tener los bastones con las puntas hacia abajo y pegados a su propio cuerpo.

16.20 Si un Walker 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, igualmente tendrá que tener desenganchadas las dragoneras del o de los bastones, procurando llevarlos cerca del cuerpo y con las puntas hacia abajo.

16.21 Si un Walker durante la competición tiene la necesidad de ajustar los bastones o



sustituir los tacos de goma (pads) necesariamente deberá hacerse a un lado del circuito sin obstaculizar a los demás Walkers y tener mucho cuidado cuando trabaje con los bastones, nunca dejarlos al suelo durante la prueba.

16.22 Hay que evitar caminar en grupo, de tal manera que se impida el normal progreso de los demás Walkers. Si un Walker desea ir más rápido, debe indicarlo para adelantar dando una señal amable, como por ejemplo: “dejen paso a la derecha (o izquierda), por favor.

16.23 Cuando el evento o competición es de ruta de asfalto, las puntas de los bastones deben llevar tacos de goma (pads) evitando así lesiones, obteniendo un mayor agarre y reduciendo el ruido que se genera. Se recomienda llevar un par de repuesto.

16.24 Los Walkers que participen en una carrera en la que también haya otra modalidad de competición tendrán una salida para ellos (cámara de salida), saliendo siempre después de los atletas participantes, el margen de tiempo lo decidirá el Árbitro Principal. El Walker que incumpla esta norma será automáticamente descalificado.

16.25 El bastón se debe clavar siempre por detrás de la línea de la pelvis.

16.26 Los bastones deben ser los específicos para la práctica del Nordic Pole Walking & Nordic Walking.

16.27 El incumplimiento de estas obligaciones será objeto de sanción.

17.- INFRACCIONES.

17.1 Existirán tres tipos de infracciones, **leves, graves y muy graves**, que serán levantadas por el Árbitro de Carrera después de su comunicación al Director de Carrera:

Las infracciones leves se penalizarán con dos minutos, las infracciones graves se penalizarán con cinco minutos y las muy graves, significarán la descalificación inmediata del Walker por parte del Árbitro de Carrera o de la organización.

17.2 las infracciones graves y muy graves podrán ser penalizadas económicamente por el Comité Balear de Marcha Nórdica Competitiva (Nordic Walking) con la aprobación del presidente de la FBME.

17.3 Al Walker amonestado se le sumarán los segundos de penalización de cada falta, salvo que no haya recibido una tarjeta roja de descalificación, lo que hará que se comparará con los resultados finales y podrá bajar de posición de llegada en comparación con el tiempo del Walker que haya llegado detrás de este, ya que se clasificarán por los mejores tiempos de llegada tomados todos desde el momento de la salida de la competición.

17.4 En caso de empate de tiempo de cronometraje de llegada con el Walker que ha llegado detrás del Walker infractor a causa de sumatorias de segundos por infracción de tarjetas, éste mantendría su posición de llegada.

Infracciones leves:

17.1.1 Cortar o acortar el recorrido de manera involuntaria, saliendo del itinerario indicado.

17.1.2 No llevar el calzado adecuado para una carrera de Marcha Nórdica Competitiva



(Nordic Walking) o el material obligatorio marcado por la organización (mallas largas, cortavientos, gafas de sol, guantes, linterna frontal ... siempre que quede especificado de manera adecuada).

17.1.3 Recibir asistencia de terceras personas fuera de los controles de avituallamiento.

17.1.4 No llevar el dorsal en lugar visible.

17.1.5 Anticiparse a la señal de salida.

17.1.6 Retrasar voluntariamente la hora de salida.

17.1.7 No presentarse a la cámara de salida en las pruebas cronometradas o llegar a pocos segundos de la salida.

17.1.8 Llevar auriculares puestos durante el recorrido.

Infracciones graves :

17.1.9 Cortar o acortar el recorrido de manera intencionada, saliendo del itinerario indicado.

17.1.10 Lanzar desechos fuera de los lugares designados después de cada avituallamiento o en cualquier punto del recorrido de la carrera.

17.1.11 Modificar las dimensiones del dorsal.

17.1.12 El uso de elementos de megafonía en cualquier tramo del recorrido, excepto en zonas de salida y llegada, si ésta es en un lugar urbano

Infracciones muy graves:

17.1.13 Utilizar cualquier medio de transporte o locomoción durante todo o parte del recorrido. (Sanción de 300 € y expediente deportivo para una inhabilitación temporal en competiciones de la CCAA).

17.1.14 No guardar respeto absoluto a las más esenciales normas deportivas de compañerismo y de respeto a la naturaleza. (Expediente deportivo y sanción económica a determinar).

17.1.15 Cualquier desconsideración y violencia verbal o física, contra los árbitros, miembros de la organización o participantes de la carrera. (Sanción económica a determinar y expediente deportivo).

17.1.16 Será motivo de descalificación de la Copa Balear y Campeonato de Baleares, así como la retirada de la acreditación deportiva en todos los ámbitos, la ingestión de productos de dopaje declarados por la AMA. En este caso el Comité Balear de Marcha Nórdica Competitiva (Nordic Walking), elaborará un informe que lo enviará al Responsable Técnico de la FBME, por que tome las medidas disciplinarias pertinentes con lo que dicte la agencia antidopaje.

Otros motivos de descalificación:

17.1.17 Finalizar la prueba más tarde de la hora de cierre del control de llegada fijada por



la organización.

17.1.18 Pasar por los controles de paso más tarde de la hora de cierre del mismo.

17.1.19 No pasar por un control de paso.

17.1.20 No dar ayuda a un corredor accidentado.

17.1.21 Correr: Si el Walker corre aún cuando tenga los bastones en contacto con el suelo.

17.1.22 Trotar: Si el Walker trota brincando en pasos saltados.

17.1.23 Marchar: Cuando el Walker sólo utiliza el impulso de las piernas y omite el impulso de los brazos ejercido en los bastones.

17.1.24 Golpes: Si el Walker golpea intencionadamente a otro competidor.

17.1.25 Obstaculización de paso: Si el Walker obstaculiza intencionadamente el paso a otro competidor.

Las sanciones se notificarán a los afectados por parte de los árbitros o el director de la carrera antes de que finalice la entrega de trofeos, se considerará suficiente la colocación del listado de los sancionados en el tablón de anuncios donde se colocan las clasificaciones de la carrera.

Las sanciones Graves y Muy Graves, serán estudiadas por el Comité de Competición quien determinará si debe haber sanción económica al infractor y redactará los expedientes deportivos pertinentes.

18.- RESPONSABILIDAD DE LAS ENTIDADES ORGANIZADORAS DE LA COPA BALEAR.

18.1 Los organizadores de todas las competiciones de la Copa Balear deben ser clubes deportivos registrados en el organismo Deportivo competente en Baleares (DG Deportes), y afiliados a la FBME.

18.2 El solo hecho de organizar o participar en una carrera incluida en el calendario OFICIAL anual lleva implícito la aceptación del presente reglamento y así se hará constar por escrito en el reglamento de cada prueba e implícito a su proyecto.

18.3 La FBME no se hace responsable de los daños de cualquier tipo derivados u ocasionados por negligencia o mala fe y otros casos contemplados en las exclusiones de la póliza de responsabilidad civil contratada por la FBME durante la celebración de las pruebas que integran el calendario oficial Balear de Marcha Nórdica Competitiva (Nordic Walking).

18.4 Es responsabilidad de los organizadores conocer y preocuparse por la previsión meteorológica prevista para el día de la prueba 48 horas antes, y asegurar que los Walkers conocen las situaciones de alerta el día de la realización de la competición. Por este hecho comunicará a los Walkers a través de su reglamento, el equipo y material adecuado que debe llevar con un mínimo exigible de cortavientos.

18.5 Realizar una reunión informativa a todos los Walkers o Briefing para aportarles la



información de la carrera con detalles prácticos necesarios para poder realizar la misma.

18.6 Notificar al Walker participante de la necesidad de tener un estado físico adecuado y la recomendación de disponer de un reconocimiento médico reciente (del mismo año de realización de la prueba).

18.7 La organización de la carrera deberá suspenderla, cuando las condiciones meteorológicas lo aconsejen, por declararse Alerta Roja en la zona del recorrido y aprobándose por el Árbitro de carrera.

18.8 Todo organizador deberá disponer en todo momento de un recorrido alternativo para situaciones meteorológicas adversas o moderadas, factores alerta naranja, (presencia de uno o la sinergia de varios según los datos que aporte AEMET) o por otras causas de seguridad que estime el Árbitro Principal y el Director de la Carrera.

18.9 Después de cada **control de avituallamiento**, la organización de la carrera colocará recipientes donde los Walkers puedan depositar los desechos (vasos, envoltorios, esponjas, etc.), hasta una distancia máxima de cincuenta (50) metros antes y después del lugar del control y donde habrá un indicador de inicio y finalización del control de avituallamiento. Igualmente la organización se hará cargo de recoger estos desechos y recipientes, no permitiendo tirar ningún tipo de residuos fuera de este espacio suficientemente definido. **Las ayudas externas a los Walkers deberán realizarse dentro de estas áreas técnicas de los controles de avituallamiento no pudiendo abandonar, ningún otro material, equipamiento o restos de comida fuera de estos puntos.**

18.10 Para garantizar la máxima seguridad a los Walkers, la organización de cada carrera junto con un Árbitro tendrán previsto un equipo escoba para recorrer la totalidad de el itinerario de la carrera y siempre en su mismo sentido.

18.11 La organización de cada carrera será la responsable de la recogida de rótulos, señales, cintas, residuos de los avituallamientos y otros desechos en un periodo máximo de 24 horas posteriores a la finalización de la prueba.

18.12 Las cintas que se hayan utilizado para marcar el recorrido serán biodegradables siempre que se pueda y con buen contraste, no permitiendo su pérdida en el entorno.

18.13 La organización de la carrera identificará debidamente los Walkers en la misma antes del inicio mediante sus dorsales y revisando su inscripción con la tarjeta federativa y su DNI.

18.14 Antes de darse la salida a la prueba, la organización y el árbitro principal harán una verificación de dorsales y material en caso de condiciones adversas (con alerta) pasando los Walkers a un recinto cerrado hasta el momento de la salida, y bajo la supervisión de la Organización.

18.15 En caso de error en los resultados, la organización de la carrera deberá hacerlo público al Árbitro de carrera y al Comité en un plazo máximo de 15 días naturales después de la celebración de la prueba, pasados los cuales los resultados provisionales pasarán a definitivos.

18.16 Los organizadores de las carreras del calendario deben aceptar la publicidad en el



cartel de la prueba y la presencia en la carrera de aquella publicidad que determine el Comité Balear de Marcha Nórdica Competitiva (Nordic Walking) y que tenga que ver con alguna esponsorización de la FBME, y es responsable de devolver el material antes de cinco días posteriores a la finalización de la prueba.

18.17 El lugar designado para la salida de la carrera y el tramo urbano de salida, debe ser suficientemente ancho para garantizarla sin incidentes ni accidentes. En caso de dificultades se deberá neutralizar este tramo de carrera.

18.18 El lugar de llegada debe estar suficientemente señalizado, para evitar confusiones a los Walkers y libre de cualquier obstáculo que pueda ocasionar incidentes. Se deberá indicar el último kilómetro con un rótulo informativo.

18.19 Las cuotas anuales de realización de carreras serán facturadas directamente por la FBME al club organizador y llevarán incluidas la parte proporcional del cronometraje, inscripción de los participantes, arbitraje y dorsales.

18.20 Los organizadores enviarán por fax o email un listado de los inscritos no federados (invitados por la organización) a la federación el JUEVES antes de la carrera y antes de las 20 horas (la ORGANIZACIÓN hará la comprobación de la recepción por parte de la FBME por teléfono 971 29 13 74).

18.21 El recorrido siempre será visible e identificable por el Walker, en el sentido de carrera, siendo revisado por el Árbitro de Carrera la jornada previa a la prueba, según la información y novedades aportada por el Director de la Carrera.

18.22 El organizador debe asegurar OBLIGATORIAMENTE la presencia de apoyo sanitario básico (en ningún caso será suficiente el equipo de " transporte sanitario") y la asistencia médica a la prueba. La FBME podrá facilitar por convenio con entidades especializadas estos servicios en todas las carreras homologadas. No se permitirá la realización de la carrera sin los servicios sanitarios presentes en el inicio de la prueba. La elección de la entidad de servicio es voluntaria por el organizador.

18.23 El organizador recordará a los servicios de rescate y al servicio de emergencias del Gobierno Balear de la realización de la carrera, confirmando las fechas y el recorrido (puntos de riesgo), así como de los puntos de control que existirán.

18.24 Se deberá permitir la recogida de reclamaciones por parte de los Walkers, informando que la reclamación aportará una tasa definida en el reglamento que se devolverá al interesado si su reclamación es estimada y favorable.

19.- CONTROLES DE PASO.

19.1 La organización designará un responsable de cada control de paso, que puede coincidir con un punto de avituallamiento.

19.2 Este punto debe estar comunicado con el director de carrera y ha de disponer de un botiquín.

19.3 Uno de los miembros del control o el árbitro anotará en número de dorsal de cada Walker, recogerá el dorsal a los Walkers que se retiren y anotará las irregularidades que se puedan producir por incumplimiento del reglamento, entregando la documentación al árbitro principal una vez terminada la prueba.

19.4 Los miembros de los controles de paso y los controles de avituallamiento estarán facultados para denunciar las irregularidades de los Walkers que incumplan este reglamento de competición e informarán al árbitro principal de las infracciones.

19.5 Los miembros del control de paso y del control de avituallamiento son los responsables de velar por la seguridad de los Walkers y del entorno en el lugar donde estén asignados.

19.6 No está permitido el uso de megafonía a los controles que no se encuentren en zonas urbanas.

20.- RECLAMACIONES.

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

20.2 Si la reclamación se hiciera basándose en el punto 16.11 del apartado "Obligaciones del Walker" se tendrá que esperar al informe que dicte la agencia antidopaje.

21.- SOLICITUD DE CARRERA DE MARCHA NÓRDICA COMPETITIVA (Nordic Walking).

21.1 El club debe cumplimentar obligatoriamente la solicitud de carrera presente en el anexo del reglamento vigente; y se presentará a la Secretaría de la FBME para dar entrada la solicitud adjuntando la copia del recibo de pago de la tasa de carrera con el concepto del "nombre de la carrera".

21.2 Es obligatorio presentar las solicitudes con un dossier técnico de la carrera en formato únicamente en soporte digital (CD-ROM, memoria externa,...) aportando información de la prueba con el recorrido y sus tracks en GPS, junto con los puntos de control y avituallamiento, confirmando que no se ubican en zonas de exclusión ambiental (ver ley LECO 2005).

21.3 El club organizador se compromete al documento de solicitud a cumplir con la normativa ambiental vigente así como aportar las medidas de control de seguridad necesarias.

21.4 Para las organizaciones la Tasa de Marcha Nórdica Competitiva (Nordic Walking) será definida anualmente por la Asamblea de la FBME.

21.5 Para una carrera nueva existe la posibilidad de generar una fianza por cumplimiento de los requisitos medioambientales y de seguridad, en caso de que el Comité técnico crea que sea necesario.

22.- JURADO DE COMPETICIÓN.

Integrado_por:

- 1. Árbitro principal.
- 2. Director de Carrera.



3. Representante de los Walkers (femeninos y masculinos). En caso de no participar, se elegirá por sorteo un Walker (femenino o masculino) de entre los 10 primeros de la clasificación general.

4. Representante del Comité de Competición o presidente de la FBME.

Se convocará, exclusivamente, si se produce una reclamación oficial por parte de un Walker o del coordinador o responsable de club en caso del Campeonato de Baleares por Clubes. Resolverán sobre la reclamación presentada, en el plazo máximo de una semana.

23.- PRECIOS PROPUESTOS DE PARTICIPACIÓN.

Para los Walkers federados los precios serán:

- Carreras modalidad corta: entre 5 y 15 Euros
- Carreras modalidad media: entre 12 y 25 Euros.
- Carreras modalidad larga: entre 20 y 40 Euros.

Para los no federados los precios serán el doble del fijado para los federados.

Estos serán siempre precios mínimos y máximos obligatorios aprobados para la presente temporada para las Carreras de Marcha Nórdica Competitiva (Nordic Walking). Si algún organizador ha de superar estas tarifas lo tendrá permitido, siempre que aporte una mejora en la calidad del servicio o se justifique para la complejidad de la organización.

24.- ANEXOS:

Solicitud de organización de carrera (A.1)

Solicitud de demanda de servicios de transporte sanitario (A.2)

Hoja de reclamación (A.3)

Criterios arbitraje de las carreras (A.4)

VELOCIDAD MÁXIMA EN EL NORDIC WALKING

En los estudios desarrollados por nuestros instructores, se determinó el tiempo máximo aproximado por kilómetro. Es muy importante destacar, que había instructores con diferentes estaturas. La longitud del paso está muy ligada a la estatura del instructor y longitud de los bastones. La estatura de los instructores era de: 1m 70 cm. y 1 m. 76 cm.

22

Las mediciones se desarrollaron en distancias de: 10, 15, 20, 48 Km.

La VELOCIDAD MÁXIMA aproximada en la cual se pierde la ejecución correcta (técnica) del Nordic Walking) entre 6 /7 minutos por Km.

Asociación Española de Nordic Pole Walking (Nordic Walking)

NIF: G57622995

Calle Pizarro nº 104 – 07458 Can Picafort – Mallorca – Illes Balears

www.escuelaespañoladenordicwalking.com

E-mail: taosportclub@telefonica.net

Teléfono: 0034 – 971851954



**ASOCIACIÓN ESPAÑOLA[®]
DE NORDIC WALKING**



Alturas correctas



Técnicas correctas



Técnicas no correctas



Speed1



Speed2



Offroad1



Offroad 2

Enlaces externos

Asociación española de Nordic Walking – NPWEA
NIF: G57622995

E-mail: taosportclub@telefonica.net

www.escuelaespañoladenordicwalking.com

Calle Pizarro nº 104 – 07458 Can Picafort – Mallorca – Illes Balears

Teléfono:0034- 971851954



ASOCIACIÓN ESPAÑOLA[®]
DE NORDIC WALKING

