

QUINTA MARCHA NÓRDICA COMPETITIVA "ONUBA NORDIC WALKING"

Huelva 4-02-2018



V MARCHA NORDICA COMPETITIVA
"ONUBA NORDIC WALKING"
4 FEBRERO 2018 10:00 AM POLIDEPORTIVO ANDRES ESTRADA
HUELVA



FEDERACIÓN ANDALUZA DE MONTAÑISMO



RESUMEN REGLAMENTO Marcha Nórdica Competitiva (Nordic Walking)

COMITÉ DE MARCHA NÓRDICA
FEDERACIÓN ANDALUZA DE MONTAÑISMO

La Marcha Nórdica Competitiva 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 explica en el **"Reglamento De Competiciones Marcha Nórdica"** que está a disposición de las personas interesadas en formato **PDF** en el siguiente en enlace:

<http://www.fedamon.com/documentosFAM/2017/Reglamento%20Marcha%20Nordica%20Fam%202017.pdf>

Este documento es orientativo siendo un resumen del mencionado anteriormente "Reglamento De Competiciones Marcha Nórdica".



10. Obligaciones del Marchador.

10.1 Es obligatorio que el marchador conozca el Reglamento de Marcha Nórdica Competitiva de la FAM. Su desconocimiento no exime de su cumplimiento.

10.2 La inscripción se hará según indique el organizador en la Normativa de participación.

10.3 La Copa Andaluza y el Campeonato de Andalucía están abiertos a todos los marchadores que cumplan los requisitos de participación en las categorías definidas en el presente reglamento.

10.4 Todos los marchadores tienen la obligación de seguir las indicaciones dadas por cualquier miembro de la organización de la prueba y del Árbitro. En caso de desobedecer el recorrido indicado y las directrices de seguridad indicadas por la organización, el marchador podrá ser sancionado por el Árbitro de la prueba.

10.5 Todos los marchadores 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.

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

10.7 Todos los marchadores deberán llevar el calzado adecuado para realizar la prueba 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 junior, y sub categoría máster). La organización se reserva el derecho de solicitar a los participantes un certificado médico que acredite que su estado de salud le permite la realización de este tipo de pruebas deportivas.

10.8 Todos los marchadores inscritos deben presentar la licencia federativa y el DNI para poder recoger el dorsal y tomar la salida.

10.9 Es responsabilidad de los marchadores llevar el equipo y material adecuado para cada una de las pruebas, y disponer como mínimo de cortavientos u otros materiales obligatorios en pruebas con alerta meteorológica naranja o donde la organización, junto con el árbitro, así lo indiquen. También es responsabilidad de cada Marchador haber obtenido los conocimientos teóricos y prácticos necesarios para poder participar en las pruebas, así como de su propio estado físico.

10.10 Los marchadores tienen rigurosamente prohibido el uso de sustancias, grupos farmacológicos y métodos destinados a aumentar artificialmente las capacidades físicas de los deportistas, siendo de aplicación la Ley Orgánica 3/2013, de 20 de junio de protección de la salud del deportista y de lucha contra el dopaje en la actividad deportiva, el Reglamento y demás disposiciones de la FAM, así como las directrices de la Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte (AEPSAD), a quien corresponde la competencia sancionadora.

10.11 Los dorsales irán colocados en la parte frontal y trasera de la camiseta y deben ser visibles durante toda la prueba.

10.12 Técnica de la Marcha Nórdica Competitiva (Nórdic Walking).

- No correr.
- No trotar.
- No utilizar marcha atlética.
- No obstaculizar ni golpear el paso del otro Marchador.

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

10.14 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.



10.15 Un marchador deberá retirarse si así se lo indica el personal médico oficial. Si 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 marchador por personal médico autorizado no será considerado asistencia.

10.16 La regla fundamental de la Marcha Nórdica requiere el contacto permanente con el suelo de los bastones alternativamente, exigiendo al marchador que al llegar a una zona habilitada por la organización para el avituallamiento o hidratación pueda, veinticinco (25) metros antes y hasta veinticinco (25) metros después, tener desenganchadas sus dragoneras de los bastones para evitar molestias o tropiezos con los otros marchadores, con la obligación de tener los bastones con las puntas hacia abajo y pegados a su propio cuerpo.

10.17 Si un marchador durante la competición tiene la necesidad de ajustar los bastones, sustituir los tacos de goma (pads) o tuviera la necesidad de hidratarse o tomar alimentos, necesariamente deberá hacerse a un lado del circuito sin obstaculizar a los demás marchadores y tener mucho cuidado cuando trabaje con los bastones, nunca dejarlos en el suelo durante la prueba. Siempre que se pare sin interrumpir la competición de otros marchadores no se aplicará sanción alguna por ello y podrá desengancharse las dragoneras si lo desea.

10.18 Hay que evitar caminar en grupo, de tal manera que se impida el normal progreso de los demás marchadores. Si un marchador desea ir más rápido, debe indicarlo para adelantar dando una señal amable.

10.19 Cuando el evento o competición pasa por rutas con asfalto u otros suelos duros, se recomienda cubrir las puntas de los bastones con tacos de goma (pads), evitando así lesiones, obteniendo un mayor agarre y reduciendo el ruido que se genera. No obstante, la organización puede determinar una competición con uso obligatorio de tacos de goma en todo el recorrido. Igualmente puede determinar la obligatoriedad en un tramo, para lo que se señalará una zona especial de no más de 25 metros, donde los marchadores podrán soltarse las dragoneras para colocar los pads e igualmente para quitarlos otros 25 metros como máximo.

10.20 Los marchadores que participen en una prueba en la que también haya otra modalidad de competición tendrán una salida para ellos (cajón de salida), comenzando en cualquier caso después de los atletas participantes. El margen de tiempo lo decidirá el Árbitro Principal. El marchador que incumpla esta norma será automáticamente descalificado.

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

10.22 El incumplimiento de estas obligaciones será objeto de sanción.

11. Infracciones.

11.1 Existen tres tipos de infracciones, leves, graves y muy graves, que serán impuestas por los árbitros de la prueba.

- La amonestación verbal, no conlleva sanción de tiempo.
- Las infracciones leves, se penalizarán con dos minutos.
- Las infracciones graves, se penalizarán con seis minutos.
- Las infracciones muy graves se penalizarán con la descalificación.
- Estas infracciones se comunicarán al marchador siempre que sea posible por medio de tarjetas blanca, 1ª tarjeta amarilla, 2ª tarjeta amarilla y roja, según corresponda al tipo de infracción.
- Las tarjetas son acumulativas, la segunda falta leve es considerada 2ª tarjeta amarilla por reincidencia.
- Lo mismo ocurre con la tercera infracción leve, que se considerará tarjeta roja y descalificación.
- Un marchador puede ser descalificado directamente si comete una falta muy grave sin necesidad de acumular otras tarjetas previamente.
- La sanción de tiempo máxima para un marchador es de 6 minutos.



11.2 El tiempo final de cada competidor será el que haya invertido en realizar todo el recorrido correctamente más la suma del tiempo de las penalizaciones en las que haya podido incurrir.

11.2.1. Aplicadas las sanciones por tiempo, en caso de producirse empate entre un marchador sancionado y otro no sancionado, el no sancionado quedará por delante. Aplicadas las sanciones por tiempo, en caso de producirse empate entre dos marchadores sancionados, quedará por delante el marchador con menor sanción.

11.3 Amonestación verbal sancionada con tarjeta blanca

11.3.1 Los árbitros amonestarán verbalmente a los marchadores que: No ejecuten correctamente la técnica de Marcha Nórdica. No lleven el dorsal visible Lleven auriculares puestos durante la competición Desenganchen las dragoneras fuera de las zonas delimitadas para ello.

11.3.2 La amonestación verbal que conlleva la tarjeta blanca debe ser motivada a los marchadores y no conlleva sanción en tiempo.

11.4 Infracciones leves sancionadas con tarjeta amarilla (penalización dos minutos):

11.4.1 Cortar o acortar el recorrido de manera involuntaria, saliendo del itinerario indicado. **11.4.2** No llevar el calzado adecuado para una prueba de Marcha Nórdica Competitiva o el material obligatorio marcado por la organización (mallas largas, cortavientos, gafas de sol, guantes, linterna frontal... siempre que quede especificado de manera adecuada).

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

11.4.4 No llevar el dorsal en lugar visible reiteradamente.

11.4.5 Anticiparse a la señal de salida.

11.4.6 Retrasar voluntariamente la hora de salida.

11.4.7 Llevar auriculares puestos durante el recorrido. (Pueden imposibilitar escuchar las indicaciones de los árbitros o de otras participantes solicitando paso).

11.4.8 El incumplimiento de las obligaciones del marchador.

11.4.9 La mala realización de la técnica de Marcha Nórdica. Será considerada infracción por lo que el marchador recibirá una amonestación verbal y recibirá tarjeta blanca, será considerada falta leve en su segunda ocasión y recibirá tarjeta amarilla, segunda tarjeta amarilla en la tercera y será descalificado en la cuarta ocasión con tarjeta roja.. Se detectará especialmente una mala técnica de Marcha Nórdica: • Si el marchador trota o realiza marcha atlética. • Si no realiza empuje con los brazos sobre los bastones clavados por detrás de la línea de la pelvis. • Si no mantiene en todo momento en contacto visible con el suelo, de al menos un pie y un bastón. • Si la pierna que avanza está visiblemente doblada por la rodilla en el momento del primer contacto con el suelo o la pierna retrasada no alcanza nunca la posición de estirada, siempre que el terreno lo permita y con las modificaciones posturales lógicas de terreno muy inclinado.

11.4.10 Desenganchar las dragoneras fuera de las zonas habilitadas para ello.

11.4.11 Incumplir la normativa del presente Reglamento o dictada por la organización en cuanto a la utilización obligatorio de pads.

11.5 Infracciones graves sancionadas con doble amarilla (penalización seis minutos):

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

11.5.2 Modificar las dimensiones del dorsal.

11.5.3 Anticiparse a la señal de salida más de dos veces.

11.5.4 Obstaculización de paso: Si el marchador obstaculiza intencionadamente el paso a otro competidor.

11.5.5 La tercera infracción con respecto a la mala ejecución de la técnica de Marcha Nórdica.



11.6 Infracciones muy graves sancionadas con tarjeta roja (penalización descalificación):

11.6.1 Utilizar cualquier medio de transporte o locomoción durante todo o parte del recorrido.

11.6.2 La cuarta infracción con respecto a la mala ejecución de la técnica de Marcha Nórdica.

11.6.3 No guardar respeto absoluto a las más esenciales normas deportivas de compañerismo y de respeto a la naturaleza.

11.6.4 Cualquier desconsideración y violencia, verbal o física, contra los árbitros, miembros de la organización o participantes de la prueba.

11.6.5 La ingestión de drogas, sustancias dopantes (según la Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte), alcohol y tabaco durante la competición.

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

11.6.7 No dar ayuda a un marchador accidentado.

11.6.8 Incurrir en varias infracciones graves.

11.7 Otros motivos de descalificación:

11.7.1 Finalizar la prueba más tarde de la hora de cierre del control de llegada fijada por la organización.

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

11.7.3 No pasar por un control de paso.

11.7.4 Golpes: Si el marchador golpea intencionadamente a otro competidor.

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

14.- RECLAMACIONES Y SISTEMA DE APELACIÓN.

14.1 Las reclamaciones se harán por escrito y se presentarán al Comité de Competición, según modelo anexo al Reglamento donde constará lo siguiente:

- ✓ Nombre de la persona que la realiza.
- ✓ Núm. DNI.
- ✓ Club al que representa.
- ✓ Nombre del/los deportistas que representan.
- ✓ Núm. De dorsal.
- ✓ Hechos que se alegan.

Se depositará en efectivo la tasa que la FAM tenga aprobada en Asamblea General, tasa que será devuelta al reclamante si ésta prospera. Ver modelo en anexo.

Las reclamaciones serán entregadas al Árbitro Principal de la prueba.

Se podrán presentar reclamaciones referentes a la clasificación provisional de la prueba hasta 30 minutos después de su publicación.

Otras reclamaciones no referentes a la clasificación provisional de la prueba podrán presentarse hasta 1 hora después de la publicación de la clasificación.



14.2 Reclamación posterior a la Prueba: Contra la Resolución del Comité de Competición de al prueba, se podrá presentar una reclamaciones al Comité de Marcha Nórdica de la FAM, mediante escrito que deberá dirigirse a la Secretaria General de la FAM, en un plazo máximo de 7 días naturales desde el día siguiente de la publicación de las clasificaciones. La reclamación se presentará acompañada del abono de la tasa que la FAM tenga aprobada en Asamblea General, tasa que será devuelta al reclamante si ésta prospera. El Comité de Marcha Nórdica resolverá en el plazo de 30 días naturales, sabiendo que si el último día de plazo es un día festivo quedará el plazo ampliado al día siguiente hábil.

Contra el fallo del Comité de Marcha Nórdica se podrá interponer recurso ante el Comité de Disciplina de la FAM en el plazo de los 30 días naturales siguientes a la recepción de la decisión correspondiente.

15.- COMITÉ DE COMPETICIÓN.

15.1 En cada prueba de Marcha Nórdica se podrá constituir un Comité de Competición, que estará compuesto por:

- ✓ Árbitro Principal.
- ✓ Director de Prueba.
- ✓ Delegado de la FAM.
- ✓ Representante de los marchadores. Se elegirá por sorteo un marchador de entre los 10 primeros clasificados de la última Copa/Campeonato e inscrito en la prueba.

15.2 El Comité de Competición se convocará en el momento en que se produzca una reclamación.

ANEXOS

A.- VELOCIDAD MÁXIMA EN LA MARCHA NÓRDICA

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 marchador y longitud de los bastones.

- La estatura de los instructores estaba entre el rango de 170 cm. y 176 cm.
- 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 Nórdic Walking) está entre 6 y 7 minutos por Km.

B.- EL BASTÓN DE MARCHA NÓRDICA

Para poder desarrollar una técnica correcta en la práctica de la Marcha Nórdica es necesario disponer de unos bastones específicos. Son la herramienta más característica y marcan una clara diferencia en ésta especialidad. Está especialmente diseñado para poder desplazarse caminando obteniendo una serie de beneficios y ventajas que no proporcionan otro tipo de bastones como pueden ser los de trekking.

Un bastón de Marcha Nórdica tiene que tener las siguientes características:

1.- Parte superior: empuñadura ergonómica y una dragonera especial que se ajuste a la muñeca:

1.1 La empuñadura: Su objetivo es asegurar un agarre correcto y cómodo. Su diseño ergonómico permite sujetar perfectamente el bastón evitando rozaduras y sobrecargas. Suelen estar fabricados con materiales sintéticos que permiten un buen agarre.

QUINTA MARCHA NÓRDICA COMPETITIVA " ONUBA NORDIC WALKING "

Huelva 4-02-2018



1.2 La dragonera: Es el elemento más característico del bastón al posibilitar el buen desarrollo de la técnica de la marcha nórdica. Debe proporcionar un ajuste perfecto a la muñeca debiendo permitir que en la fase final del impulso, la mano pueda relajarse sin perder el control del movimiento.

2.- Parte central: suele ser de una, dos o incluso tres piezas y construida con diferentes materiales, principalmente de aluminio y carbono.

3.- Parte inferior: Suelen terminar en una puntera rígida de acero endurecido al tungsteno (vidia) y un taco de goma para el asfalto, especialmente diseñados para la práctica de la Marcha Nórdica.

Este documento es orientativo siendo un resumen del mencionado anteriormente "Reglamento De Competiciones Marcha Nórdica".

