

REGLAMENTO DE MARCHA NÓRDICA 2024



Actualizado y aprobado por el Comité de Árbitros de la F.M.R.M. 10 febrero de 2024.

(Pendiente de ratificación por la Asamblea de la F.M.R.M.)

ÍNDICE

1	INTRODUCCIÓN, DEFINICIÓN Y OBJETIVOS	3
2	COMPETICIONES EN LA REGIÓN DE MURCIA	4
2.1	LIGA REGIONAL DE MARCHA NÓRDICA	4
2.2	CAMPEONATO REGIONAL DE MARCHA NÓRDICA.....	7
2.3	LIGA REGIONAL DE MARCHA NÓRDICA FMRM EN EDAD ESCOLAR.....	9
2.4	CAMPEONATO REGIONAL DE MARCHA NÓRDICA EN EDAD ESCOLAR.....	10
2.5	OTRAS COMPETICIONES DE ÁMBITO REGIONAL	10
3	ORGANIZACIÓN	18
4	CONTROL DE LA COMPETICIÓN: EQUIPO ARBITRAL Y SUPERVISIÓN	19
5	PERSONAL DE ORGANIZACIÓN	24
6	REGLAMENTO DE COMPETICIÓN PARA MARCHADORES	25
7	INSCRIPCIÓN PARA LA COMPETICIÓN	26
8	MATERIAL Y EQUIPAMIENTO DE CADA MARCHADOR	27
9	SUPERVISIÓN, CONTROL DE MATERIAL Y AYUDAS	27
10	COMPORTAMIENTO GENERAL DE LOS COMPETIDORES	28
11	PENALIZACIÓN O DESCALIFICACIÓN DE UN MARCHADOR	29
12	DOPAJE	33
13	NORMAS PARA LA CONFECCIÓN DE TRÍPTICOS, CARTELES, WEB Y TABLÓN DE ANUNCIOS .	33
14	RECLAMACIONES Y SISTEMA DE APELACIÓN	34
14.1	RECLAMACIONES EN EL DÍA DE COMPETICIÓN	34
14.2	RECLAMACIONES POSTERIORES A LA COMPETICIÓN	35
15	HOMOLOGACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE LAS COMPETICIONES	36
16	SEGURIDAD	38
17	ZONAS DE SALIDA, LLEGADA Y ZONA DE PENALIZACIÓN	39
18	LOS CONTROLES: LABORES Y RESPONSABILIDADES QUE SE LES ATRIBUYE	40
19	AVITUALLAMIENTO	41
20	TIEMPO DE PASO POR LOS CONTROLES	41
21	MAPAS	42
22	EL DORSAL	42
23	SUPERVISIÓN Y CONTROL DE MATERIAL	42
24	ITINERARIOS ALTERNATIVOS	43
25	REUNIÓN INFORMATIVA	43
26	CLASIFICACIONES	44
27	APLAZAMIENTO, INTERRUPCIÓN Y ANULACIÓN DE LA PRUEBA	44
28	RANKING FMRM DE MARCHA NÓRDICA	45
29	ENTREGA DE TROFEOS	46
30	GLOSARIO	46
	BIBLIOGRAFÍA:	49

1 INTRODUCCIÓN, DEFINICIÓN Y OBJETIVOS

La **Marcha Nórdica** es una especialidad deportiva incluida dentro del conjunto de actividades que recogen los estatutos de la Federación de Montañismo de la Región de Murcia, dichos estatutos están aprobados por su Asamblea General y por la Dirección General de Deportes.

Definición de Marcha Nórdica

La **Marcha Nórdica** es un deporte que consiste en caminar con unos bastones especialmente diseñados para el desarrollo de esta actividad física, con el objetivo de optimizar el esfuerzo físico realizado en el movimiento biomecánico de nuestro cuerpo al andar.

Definición de Competiciones de Marcha Nórdica

La **Marcha Nórdica** competitiva es una especialidad deportiva que se manifiesta a través de competiciones en las que los participantes utilizan unos bastones especialmente diseñados para el desarrollo de esta actividad, con el objetivo de optimizar el esfuerzo físico realizado en el movimiento, efectuándose el itinerario a pie, en el menor tiempo posible, aplicando la técnica adecuada, y con el máximo de respeto al medio natural.

Las competiciones de Marcha Nórdica de la FMRM tienen como objetivo:

- Reunir en competición a los mejores marchadores de nórdica y equipos de los clubes pertenecientes a la Federación de Montañismo de la Región de Murcia.
- Mejorar el nivel deportivo de los marchadores de nórdica y ayudar a la evolución de esta especialidad deportiva.
- Servir de referencia para la selección de los deportistas que deban representar a la **FMRM** en las competiciones nacionales oficiales.
- Permitir a marchadores de todos los niveles disfrutar de la participación en pruebas competitivas de primer nivel en nuestra Región.

2 COMPETICIONES EN LA REGIÓN DE MURCIA

La FMRM es la responsable de autorizar los siguientes tipos de competiciones:

- 2.1. Liga Regional de Marcha Nórdica FMRM individual y por clubs.
- 2.2. Campeonato Regional de Marcha Nórdica FMRM individual y por clubs.
- 2.3. Liga Regional de Marcha Nórdica FMRM en Edad Escolar.
- 2.4. Campeonato Regional de Marcha Nórdica en Edad Escolar.
- 2.5. Cualquier otra competición de ámbito regional, reconocida por la FMRM.

2.1 LIGA REGIONAL DE MARCHA NÓRDICA

2.1.1. De acuerdo con las condiciones establecidas por la FMRM en el **contrato** con los organizadores, éstos organizarán las pruebas que componen la Liga Regional, cumpliendo con el reglamento de Marcha Nórdica de la FMRM y las normas técnicas vigentes.

2.1.2. Las solicitudes para organizar pruebas de la Liga Regional o el Campeonato Regional de Marcha Nórdica del año siguiente, deberán ajustarse a las normas y pautas de la convocatoria que, a tal fin, publicará la FMRM cada año. Recibidas y analizadas las solicitudes, el CMN elaborará una propuesta de calendario de competiciones para su aprobación por la Junta Directiva de la FMRM. El número de pruebas de la Liga será como mínimo de tres y como máximo de seis, celebrándose cada una en un único día. Entre ellas habrá un mínimo de once días de diferencia.

2.1.3. Las pruebas se desarrollarán individualmente o por clubs, según la organización de la misma. En cada carrera se podrán organizar, pruebas con distancias menores para categorías inferiores, como iniciación y aproximación a este deporte.

2.1.4. Las salidas de las pruebas se realizarán en línea. Podrán ser establecidas varias líneas de salida distintas y consecutivas, una para cada itinerario y/o establecer líneas según ranking o marcas acreditadas en la temporada anterior, quedando establecidas de la siguiente manera: 1ª línea/cajón – Deportistas federados (10 FEDME – 10 FMRM), 2ª línea/cajón – Resto de federados, 3ª línea/cajón – Deportistas de marchas promo y NO federados.

2.1.5. Pueden participar en la Liga Regional españoles y extranjeros con licencia FMRM/FEDME o tarjeta federativa de federaciones con convenio con la FMRM. Los participantes españoles y extranjeros que no tengan licencia FMRM estarán en posesión de la licencia FEDME o de su comunidad autónoma o país, que debe tener incluido un seguro de responsabilidad civil y de accidentes que tenga cobertura en el territorio español.

2.1.6. Para la inscripción de no federados en una prueba de la Liga, la organización de la prueba deberá suscribir un seguro deportivo que cubra su participación en la competición, según el Real Decreto 849/1993 de 4 de junio. El coste del mismo será a cargo del participante y lo

abonará al hacer la inscripción. Sólo se admitirán seguros validados por la FMRM, de conformidad con el artículo 56.2 e de los estatutos FMRM.

2.1.7. Solo puntúan en la Liga Regional los participantes (españoles y extranjeros) que están en posesión de la licencia de la FMRM del año en curso, expedida con anterioridad a la fecha de la prueba que se pretende disputar.

2.1.8. A efectos de la Liga Regional de Marcha Nórdica de la FMRM, los participantes estarán divididos en las categorías y subcategorías siguientes, tanto masculina como femenina:

- Categoría Absoluta: todos los participantes mayores de 16 años.
 - Subcategoría Júnior: 16 a 17 años, es decir, que no cumplan los 18 años en el año de referencia.
 - Subcategoría Promesa: 18 a 23 años, es decir, que no cumplan los 24 años en el año de referencia.
 - Subcategoría Sénior: 24 a 39 años. Que cumplan los 24 y no cumplan los 40 el año de referencia.
 - Subcategoría Veterana A: 40 a 49 años. Que cumplan los 40 y no cumplan los 50 el año de referencia.
 - Subcategoría Veterana B: 50 a 59 años. Que cumplan los 50 y no cumplan los 60 el año de referencia.
 - Subcategoría Veterana C: 60 a 69 años. Que cumplan los 60 y no cumplan los 70 el año de referencia.
 - Subcategoría Veterana D: a partir de los 70 años cumplidos en el año de referencia.
- Subcategoría Discapacidad Visual B1: todos los participantes mayores de 16 años.
- Subcategoría Discapacidad Visual B2: todos los participantes mayores de 16 años.

La edad a tener en consideración para toda la temporada será la que el participante tenga el **día 31 de diciembre del año de la competición**, excepto para los 12 y para los 16 años que se reconocerán oficialmente el día en que se cumplan. **Para todos los participantes menores de 18 años será obligatoria la autorización del padre, madre o tutor legal.**

Así mismo, se establecerá una clasificación absoluta de federados FMRM en cada prueba de la Liga Regional de Marcha Nórdica. Estas clasificaciones serán las que se tengan en cuenta para calcular las puntuaciones finales de la Liga en las modalidades individual y por clubes.

2.1.9. Sistema de puntuación:

- Independientemente de la distancia y del desnivel de la prueba, cada una de las pruebas de la liga asignará la siguiente puntuación a los marchadores participantes (según criterios del párrafo 2.1.7): 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, etc... Siendo 100 para el primer clasificado, 88 para el segundo, 78 para el tercero y así sucesivamente, hasta llegar al valor de 2 puntos que se mantendrá estable hasta el final de la clasificación, es decir el último participante obtendrá 2 puntos.

- Se reserva la puntuación de 0 puntos para la elaboración de la clasificación general final de la Liga Regional de Marcha Nórdica a aquellos marchadores que se presenten y tomen la salida el día de la prueba, y se dejará en blanco cuando no asista a la prueba.

La clasificación final se establecerá sumando los puntos obtenidos en el máximo de pruebas posible, de acuerdo con el artículo 2.1.10, siendo el 1º clasificado de la Liga el que sume más puntos en la clasificación absoluta de las pruebas que componen la Liga Regional de Marcha Nórdica.

Si existiera un empate se tendrán en cuenta los siguientes criterios para la clasificación final:

1º- El número de veces que se han obtenido mejores posiciones en pruebas comunes. 2º- El mejor resultado obtenido en la última prueba que hayan coincidido los empatados. 3º- Haber participado en todas las pruebas.

2.1.10. Para obtener la puntuación correspondiente a la Liga Regional de Marcha Nórdica de la FMRM, se sumarán los siguientes resultados:

- En los casos en que la Liga Regional de Marcha Nórdica tenga 3 pruebas, se sumarán los puntos obtenidos entre las 3 pruebas.
- En los casos en que la Liga Regional de Marcha Nórdica tenga 4 pruebas, se sumarán como máximo **los 3 mejores resultados** obtenidos.
- En los casos en que la Liga Regional de Marcha Nórdica tenga 5 ó 6 pruebas, se sumarán como máximo **los 4 mejores resultados** obtenidos.

2.1.11. Liga Regional de Clubes:

Si la FMRM lo considera oportuno, se realizará sobre el mismo calendario de la Liga Regional individual una Liga Regional de Clubes, que se regirá por los siguientes criterios:

- a) Para clasificar como club en categoría **masculina**, éstos deberán puntuar en la prueba con un **mínimo de tres** marchadores y un **máximo de cuatro**. Sólo dos o menos competidores no figurarán en la clasificación por clubes de cada prueba. En categoría **femenina**, el club deberá puntuar al menos con un **mínimo de dos** marchadoras para obtener valoración en esta clasificación y un **máximo de tres** marchadoras.
- b) Los equipos de cada club estarán formados por marchadores con tarjeta federativa del mismo club, emitida oficialmente con un mínimo de 24 horas antes de la celebración de la prueba. Los equipos de clubes pueden estar formados por tantos marchadores como el Club crea necesario.
- c) Los clubes deben estar federados por la FMRM y los marchadores deben pertenecer al club al que representan. Para casos excepcionales como por ejemplo cambio de club a mitad de temporada, deberá notificarse por escrito al Comité de Marcha Nórdica, para considerar el caso.
- d) Los criterios de puntuación para la Liga Regional por Clubes serán los mismos que a nivel individual en cuanto al número de pruebas válidas para puntuar.

2.1.12. Al finalizar la Liga Regional de Marcha Nórdica de la FMRM, se hará entrega de los trofeos correspondientes a los campeones, sub-campeones y terceros clasificados de la Liga, en un acto o gala realizada con posterioridad.

2.2 CAMPEONATO REGIONAL DE MARCHA NÓRDICA

2.2.1. De acuerdo con las condiciones establecidas por la FMRM en el **contrato** con los organizadores, éstos organizarán el Campeonato Regional de Marcha Nórdica, cumpliendo con el presente reglamento y las normas técnicas vigentes.

2.2.2. El Campeonato Regional de Marcha Nórdica, constará de **una única prueba** de un día, siendo de carácter individual y, conforme al artículo 2.2.10, por clubes.

2.2.3. Los participantes tendrán como mínimo 16 años de edad cumplidos para la categoría Junior el día de la prueba, y para los menores de 18 años, será obligatoria la autorización del padre, madre o tutor.

2.2.4. Las salidas de las pruebas se realizarán en línea. Podrán ser establecidas varias líneas de salida distintas y consecutivas, una para cada itinerario y/o establecer líneas según ranking o

marcas acreditadas en la temporada anterior, quedando establecidas de la siguiente manera: 1ª línea/cajón – Deportistas federados (10 FEDME – 10 FMRM), 2ª línea/cajón – Resto de federados, 3ª línea/cajón – Deportistas de marchas promo y NO federados.

2.2.5. Pueden participar en el Campeonato Regional de Marcha Nórdica españoles y extranjeros con licencia FMRM/FEDME o tarjeta federativa de federaciones con convenio con la FMRM. Los participantes españoles y extranjeros que no tengan licencia por la FMRM estarán en posesión de la licencia FEDME o de su comunidad autónoma o país, ésta debe tener incluido un seguro de responsabilidad civil y de accidentes que tenga cobertura en el territorio español. Sólo se admitirán seguros validados por la FMRM, de conformidad con el artículo 56.2 e de los estatutos FMRM.

2.2.6. Si las inscripciones están abiertas a no federados, para la participación de marchadores sin licencia federativa, será necesario suscribir un seguro deportivo que cubra su participación en la competición según el Real Decreto 849/1993 de 4 de junio. El coste del mismo será a su cargo y se abonará en la realización de la inscripción, quedando de esta forma cubiertos. Sólo se admitirán seguros validados por la FMRM, de conformidad con el artículo 56.2 e de los estatutos FMRM.

2.2.7. Solo los participantes en posesión de la licencia FMRM en vigor podrán obtener los nombramientos correspondientes en la clasificación del Campeonato Regional de Marcha Nórdica. Los deportistas NO federados, si los hubiera, deberán entrar en el último cajón/línea del Campeonato Regional.

2.2.8. A efectos de Campeonato Regional de Marcha Nórdica, los participantes estarán divididos en las categorías siguientes:

- Categoría Absoluta: todos los participantes mayores de 16 años.
- Subcategoría Júnior: 16 a 17 años, es decir, que no cumplan los 18 años en el año de referencia.
- Subcategoría Promesa: 18 a 23 años, es decir, que no cumplan los 24 años en el año de referencia.
- Subcategoría Sénior: 24 a 39 años. Que cumplan los 24 y no cumplan los 40 el año de referencia.
- Subcategoría Veterana A: 40 a 49 años. Que cumplan los 40 y no cumplan los 50 el año de referencia.
- Subcategoría Veterana B: 50 a 59 años. Que cumplan los 50 y no cumplan los 60 el año de referencia.
- Subcategoría Veterana C: a partir de los 60 años cumplidos el año de referencia.
- Subcategoría Veterana D: a partir de los 70 años cumplidos en el año de referencia.

- Subcategoría Discapacidad Visual B1: todos los participantes mayores de 16 años.
- Subcategoría Discapacidad Visual B2: todos los participantes mayores de 16 años.

La edad a tener en consideración para toda la temporada será la que el participante tenga **el día 31 de diciembre del año de la competición**, excepto para los 12 y para los 16 años que se reconocerán oficialmente el día en que se cumplan.

La clasificación absoluta por sexos determinará los vencedores de dicho campeonato.

2.2.9. Al finalizar el Campeonato Regional se proclamará y se hará entrega de los trofeos, correspondientes a los campeones, sub-campeones y terceros clasificados en las categorías y sub-categorías descritas.

2.2.10. **Campeonato Regional por Clubes:**

Si la FMRM lo considera oportuno, se realizará sobre la misma prueba un Campeonato Regional por Clubes, según los criterios siguientes:

a) En categoría **masculina**, deberán puntuar como **mínimo tres** marchadores del mismo Club para poder figurar en la clasificación del Campeonato Regional por Clubes, solo dos o menos competidores no figurarán en la clasificación por Clubes. Ganará el club que sume más puntos con sus **cuatro mejores marchadores**. En la clasificación **femenina**, puntuarán como **mínimo dos** marchadoras y como **máximo tres**. Los marchadores/as extranjeros con licencia FMRM pueden puntuar para sus clubes.

b) Los equipos de cada club estarán formados por marchadores con tarjeta federativa del mismo club, emitida oficialmente con un mínimo de 24 horas antes de la celebración de la carrera. Los equipos de clubes pueden estar formados por tantos marchadores como el Club crea necesario.

c) Los clubes deben estar federados por la FMRM y los marchadores deben pertenecer al club al que representan. Para casos excepcionales como por ejemplo cambio de club a mitad de temporada, deberá notificarse por escrito al Comité, para considerar el caso.

2.3 LIGA REGIONAL DE MARCHA NÓRDICA FMRM EN EDAD ESCOLAR

2.3.1. La Liga Regional de Marcha Nórdica de la FMRM en Edad Escolar se regirá por los mismos puntos del artículo 2.1 del presente reglamento.

2.3.2. A efectos de la Liga Regional de Marcha Nórdica de la FMRM en Edad Escolar, los participantes estarán divididos en las categorías y subcategorías siguientes:

- Categorías Masculina y Femenina: Alevín, Infantil y Cadete.
- Categoría Alevín: 10 y 11 años, es decir que no cumplan los 12 en el año de referencia.
- Categoría Infantil: 12 y 13 años, es decir que no cumplan los 14 en el año de referencia.
- Categoría Cadete: 14 y 15 años, es decir que no cumplan los 16 en el año de referencia.

2.4 CAMPEONATO REGIONAL DE MARCHA NÓRDICA EN EDAD ESCOLAR

2.4.1. El Campeonato Regional de Marcha Nórdica en Edad Escolar se registrará por los mismos puntos del artículo 2.2 del presente reglamento.

2.4.2. A efectos del Campeonato Regional de Marcha Nórdica en Edad Escolar, los participantes estarán divididos en las categorías y subcategorías siguientes:

- Categorías Masculina y Femenina: Alevín, Infantil y Cadete.
- Categoría Alevín: 10 y 11 años, es decir que no cumplan los 12 en el año de referencia.
- Categoría Infantil: 12 y 13 años, es decir que no cumplan los 14 en el año de referencia.
- Categoría Cadete: 14 y 15 años, es decir que no cumplan los 16 en el año de referencia.

2.5 OTRAS COMPETICIONES DE ÁMBITO REGIONAL

2.5.1. El Comité de Marcha Nórdica de la FMRM apoyará en lo necesario la organización y desarrollo de otras pruebas distintas a las referidas en los artículos 2.1. y 2.2., siempre que sus promotores se guíen por los preceptos básicos del presente Reglamento y lo soliciten con un mínimo de tres meses de antelación.

2.5.2. El Comité de Marcha Nórdica de la FMRM podrá regular en el futuro otros tipos de competición distintos de las competiciones en línea aquí descritas (montaña, técnica, relevos, estilos, regularidad, mixtas, etc.)

2.5.3. **Competiciones de Marcha Nórdica en Modalidad Extreme**

INTRODUCCIÓN

La Marcha Nórdica modalidad **Extreme** es una modalidad competitiva dentro de la marcha nórdica competitiva tradicional. Consiste en desplazarse desde un punto de inicio o salida a otro punto de llegada o meta, en el menor tiempo posible, respetando siempre las claves técnicas que se definirán en apartados posteriores. Queda excluida de esta modalidad la categoría de discapacidad visual, por el riesgo que puede conllevar para el competidor en el desarrollo de la prueba.

1. ITINERARIO

- El itinerario/circuito de esta modalidad extreme se desarrollará en línea entre una distancia mínima de 1500 m y una distancia máxima de 3500 m, con un desnivel positivo mínimo de 150 m y un máximo de 300 m.
- En la totalidad del recorrido sólo podrá existir tramos que no tengan desnivel positivo de como máximo 50 metros; y no superen, en total, el 5% del recorrido total de la prueba.

2. DESARROLLO DE LA COMPETICIÓN

- Los competidores saldrán de manera individual y escalonada a intervalos de 30 segundos. Este tiempo puede variar en función del número de competidores y/o las condiciones del terreno.
- La organización deberá publicar, como mínimo el día anterior a la prueba, el orden de salida de los competidores, especificado en hora, minutos y segundos. La no presencia en la línea de salida del competidor en su hora asignada, supondrá la descalificación de dicho competidor, no pudiendo tomar la salida posteriormente.
- No podrán existir puntos de avituallamiento durante el recorrido. El competidor podrá portar mochila o cinturón de o para la hidratación, pero deberá detenerse para ello, con supervisión de un árbitro de la prueba, evitando cualquier obstaculización a cualquier otro/a competidor/a que discurra en ese momento.
- En aquellos tramos en los que mantener los gestos mínimos exigidos por la modalidad no sea posible, se dispondrán para dichos tramos de avisos de técnica de doble bastón obligado (explicada en apartados de la marcha nórdica competitiva tradicional).

3. PENALIZACIONES

Descripción de los errores sancionables:

ERRORES	PLANO
1- Falta de movimiento pendular y paralelo con espacio entre el brazo (delante), la mano (detrás) y el cuerpo. No clava bastón con agarre completo. En el momento de clavar el codo no se encuentra por delante del torso. (ERROR TREN SUPERIOR)	Sagital y frontal
2- No clava bastón entre el pie trasero, que realiza el despegue sobre los dedos, y el pie delantero, que realiza la entrada con el talón. (ERROR TREN INFERIOR)	Sagital

3- Pérdida de contacto por fase aérea.	Sagital
4- Marcha nórdica con posturas no propias de la biomecánica natural de caminar: flexiones u oscilaciones de hombro, cadera o rodilla y bajar el centro de gravedad.	Frontal y sagital

- Los errores sancionables en la modalidad de Marcha Nórdica Extreme serán determinados por el equipo arbitral de manera exclusiva en función de las características técnicas del circuito para cada una de las pruebas extreme.

4. CLASIFICACIÓN FINAL DE LA PRUEBA

- Se establecerá una clasificación absoluta de acuerdo con el tiempo invertido en la realización del recorrido. A este tiempo se le añadirá las posibles penalizaciones que pueda haber tenido el competidor.

- El competidor que haya contabilizado el menor tiempo en su categoría, una vez aplicadas las posibles penalizaciones, será el ganador de la prueba en su categoría.

Cualquier aspecto específico no reflejado en este Reglamento de Marcha Nórdica de Modalidad Extreme se regirá por el presente Reglamento General de Marcha Nórdica de la Federación de Montañismo de la Región de Murcia.

2.3.1. Competiciones de Marcha Nórdica Modalidad Técnica

INTRODUCCIÓN

La **modalidad Técnica** en las competiciones de Marcha Nórdica es una especialidad que incide en la correcta realización del gesto técnico de la Marcha. Así, bajo esta modalidad, se pretende valorar la capacidad del competidor de realizar durante una distancia determinada previamente, la *técnica diagonal* de marcha que consiste en el apoyo en todo momento de cada bastón en acción con el pie contrario.

REGLAMENTO MODALIDAD TÉCNICA

1. ITINERARIO

- El itinerario/circuito de esta modalidad técnica se desarrollará en una superficie o terreno de unas dimensiones que oscilarán entre los 50 metros cuadrados y hasta un máximo de 250 metros cuadrados.

- Deberá tener marcada claramente una **ZONA DE ENTRADA** y una **ZONA DE ESPERA DE SALIDA**, intentando en todo momento que los marchadores se crucen el menor número de veces en algún punto del circuito. Para ello se recomienda balizar completamente el circuito de manera que el marchador siga el recorrido de manera inequívoca.
- Dependiendo de las dimensiones del circuito, y a criterio del presidente del jurado, se darán como mínimo 2 vueltas al mismo, y como máximo 3.
- La distribución del recorrido del circuito se hará libremente por parte del organizador, pudiendo incluir en el mismo diversos elementos que incrementen el nivel de aplicación de la técnica del marchador (curvas, ligeros desniveles, zig-zags).
- El circuito deberá estar diseñado de modo que puedan participar los marchadores de las categorías de discapacidad visual.
- El circuito deberá permitir la correcta visualización por parte de los árbitros durante todo el desarrollo de la prueba. Para ello, se tendrán que distribuir en aquellos puntos que les permitan evaluar la técnica del marchador sin entorpecer el recorrido en ningún momento. - El circuito deberá ser validado previamente por el Presidente del Jurado, pudiendo este establecer cambios en el mismo caso de que no cumpla con los requisitos establecidos en los puntos anteriormente descritos.

2. DESARROLLO DE LA COMPETICIÓN

- El circuito de la MODALIDAD TÉCNICA se llevará a cabo por los marchadores con un paso activo y realizando la técnica diagonal de la marcha nórdica de la mejor manera posible.
- Los marchadores no podrán obstaculizar en ningún momento el paso de otros marchadores dentro del circuito, bajo posible penalización de descalificación.
- Los marchadores no podrán detenerse durante el desarrollo de la prueba sin causa justificada, bajo posible penalización de descalificación.
- Si el marchador tuviera que abandonar el circuito por alguna causa, deberá dirigirse a la ZONA DE ESPERA DE SALIDA, notificando a un árbitro el motivo de dicho abandono y sin molestar al resto de marchadores en circuito.
- El orden de salida de cada marchador en la prueba de MODALIDAD TÉCNICA vendrá determinado por sorteo previo.
- Los marchadores irán saliendo desde la ZONA DE ENTRADA de uno en uno, con un intervalo de mínimo 20 segundos y máximo de 40 segundos entre cada uno de ellos. Una vez terminada su participación, el marchador permanecerá en la ZONA DE ESPERA DE SALIDA hasta que reciba

la indicación del personal de control para poder abandonar el circuito de la manera más rápida posible.

- Los marchadores que no completen el número de vueltas estipulado estarán descalificados. Un marchador que se haya detenido por causa justificada (rotura de bastón), podrá completar el circuito desde el punto en que le ocurrió la incidencia una vez resuelta esta, y tras recibir la indicación de continuar de un árbitro.

Utilización de la técnica de doble bastón

En casos excepcionales, el Comité de Competición podrá determinar y delimitar tramos en los que podrá dejarse de utilizar la técnica diagonal, bien sea aplicando la técnica del doble bastón o simplemente caminando sin utilizar los bastones. Esto puede suceder por múltiples condiciones como pueden ser: pendiente excesiva del terreno, cruce de un puente o vado de río, tramo estrecho o rocoso, etc.

3. PENALIZACIONES

Descripción de los errores sancionables:

ERRORES	PLANO
1- Falta de movimiento pendular y paralelo con espacio entre el brazo (delante), la mano (detrás) y el cuerpo. No clava bastón con agarre completo. En el momento de clavar el codo no se encuentra por delante del torso. (ERROR TREN SUPERIOR)	Sagital y frontal
2- No clava bastón entre el pie trasero, que realiza el despegue sobre los dedos, y el pie delantero, que realiza la entrada con el talón. (ERROR TREN INFERIOR)	Sagital
3- Pérdida de contacto por fase aérea.	Sagital
4- Marcha nórdica con posturas no propias de la biomecánica natural de caminar: flexiones u oscilaciones de hombro, cadera o rodilla y bajar el centro de gravedad.	Frontal y sagital

- Cada árbitro dispondrá de una plantilla en la que deberá anotar el dorsal del marchador, y en la que vendrán reflejados los errores descritos anteriormente.
- Cada error sancionado por cualquiera de los árbitros, será marcado en la plantilla de anotación, indicando dorsal y tipo de error cometido según tabla anterior.
- Cada error sancionado por cualquier de los árbitros tendrá un valor de 1 punto.

- Cada error sólo podrá ser sancionado hasta un máximo de dos veces por marchador.

4. CLASIFICACIÓN FINAL DE LA PRUEBA

- La clasificación final de la MODALIDAD TÉCNICA se obtendrá de la suma de todos los puntos acumulados por errores sancionables, siendo el ganador/a el/la que tenga menos puntos totales acumulados.

Cualquier aspecto específico no reflejado en este Reglamento de Marcha Nórdica de Modalidad Técnica se regirá por el presente Reglamento General de Marcha Nórdica de la Federación de Montañismo de la Región de Murcia.

2.3.2. Competiciones de Marcha Nórdica para personas en Discapacidad Visual

1. Objeto de aplicación

En el presente reglamento se recogen las especificaciones necesarias para la práctica deportiva de la Marcha Nórdica adaptada para personas con **discapacidad visual en sus diferentes grados**, lo cual dará una serie de categorías, resultantes de la organización del deporte paralímpico, con el reconocimiento del COI y de las distintas Federaciones Internacionales que trabajan en el deporte adaptado.

2. Participación

Esta especialidad deportiva se llevará a cabo de manera integrada en las competiciones en las que se desarrolle la Marcha Nórdica.

Los participantes estarán divididos en las siguientes categorías, resultantes como se ha dicho anteriormente, de la organización del deporte paralímpico.

3. Categorías:

- **B1**: totalmente o casi totalmente ciego; desde no percepción de luz a percepción de luz, pero inhabilidad para reconocer la forma de una mano.
- **B2**: capaz de reconocer la forma de una mano hasta una agudeza visual de 2/60 o un campo visual de menos de 5 grados.

Los deportistas con discapacidad visual no podrán utilizar gafas, lentillas o cualquier otro equipo óptico que mejore su capacidad visual.

Todos los participantes tendrán que presentar obligatoriamente un certificado médico con expresión del resto y agudeza visual del deportista.

Todas estas categorías serán masculina y femenina para cada uno de los grados de discapacidad (B1 y B2).

Los participantes con edad inferior a 18 años deberán presentar una autorización paterna (los organizadores incluirán en la hoja de inscripción un modelo de autorización paterna).

No se permitirá la participación a participantes que no tengan como mínimo 16 años cumplidos a 31 de diciembre del año de celebración de la prueba.

4. Equipo de participación.

El equipo de participación estará compuesto por un **guía y un deportista con discapacidad visual en cualquiera de sus grados (B1 y B2)** para desarrollar la prueba de manera individual.

El **guía** debe ser una persona formada por la Federación de Montañismo de la Región de Murcia o autorizada por la organización para desarrollar esa labor (en conformidad con la FMRM). La responsabilidad del guía será la colaborar con el deportista B1 y B2, ofreciendo las instrucciones pertinentes y velando en todo momento por su seguridad y la del resto de participantes. El guía debe estar en posesión de la tarjeta federativa en vigor.

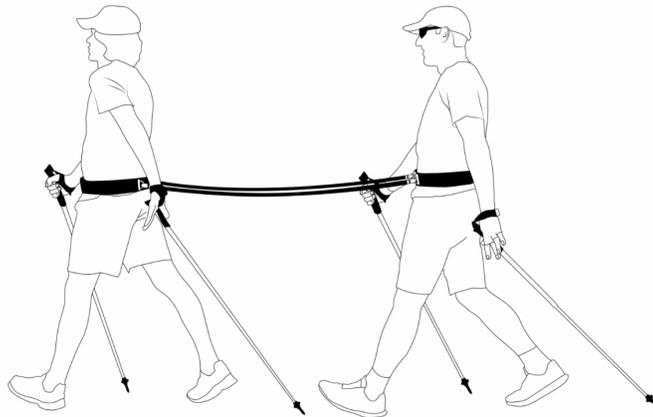
Cada deportista y su guía dispondrán de un número de dorsal que será el mismo para ambos. El deportista que precise de la necesidad de contar con un guía para la competición, deberá comunicarlo previamente en el momento que haga la inscripción a la prueba.

Pueden participar en estas categorías españoles y extranjeros con licencia FMRM, licencia FEDME o tarjeta federativa de federaciones con convenio con la FMRM. Los participantes españoles y extranjeros que no tengan licencia por la FMRM estarán en posesión de la licencia FEDME o de su comunidad autónoma o país, ésta debe tener incluido un seguro de responsabilidad civil y de accidentes para Marcha Nórdica que tenga cobertura en el territorio español.

Si las inscripciones están abiertas a no federados, para la participación de corredores sin licencia federativa, será necesario suscribir un seguro deportivo que cubra su participación en la competición según el Real Decreto 849/1993 de 4 de junio. El coste del mismo será a su cargo y se abonará en la realización de la inscripción, quedando de esta forma cubiertos. Sólo se admitirán seguros validados por la FMRM, de conformidad con el artículo 56.2 e de los estatutos FMRM. Este artículo es de entera aplicación a los guías que acompañen a los deportistas.

5. Equipamiento para la práctica

El dispositivo de guiado diseñado para la práctica se denomina “**NWBlind**” y consiste en sendos cinturones unidos por dos varillas de guiado a la altura de la cadera, que permiten a la persona ciega o con discapacidad visual seguir el movimiento del guía.



El dispositivo de guiado está compuesto de un cinturón con hebilla de liberación rápida y ajustable. Cada cinturón tendrá dos pletinas de fijación a las que irán unidas las varillas. Los extremos distales irán fijados a la pletina del cinturón con un cierre de acero.

El equipo de competición debe portar este dispositivo en todo momento mientras esté con competición, salvo en los puntos de parada establecidos y cuando exista alguna necesidad particular que así lo requiera.

Este dispositivo no impide el movimiento de los brazos durante la marcha, ni interfiere con la técnica requerida en las competiciones de Marcha Nórdica, si bien garantiza el acceso del deportista invidente o con deficiencia visual al entorno competitivo en unas condiciones óptimas de seguridad y sin perturbar el desarrollo de la prueba a ningún otro deportista.

El resto del equipo personal del participante deberá ser el adecuado para la práctica de la Marcha Nórdica, y constituirá una responsabilidad del deportista.

6. Material obligatorio para cada categoría

B1: Gafas oscuras y NWBlind

B2: NWBlind

7. Desarrollo de la técnica e itinerario

- La técnica de esta especialidad deportiva no sufrirá ninguna adaptación respecto a la modalidad deportiva convencional. Los itinerarios tampoco serán modificados para facilitar la participación de deportistas B1 y B2.
- A la hora de advertir o administrar sanciones a los deportistas invidentes, los jueces de competición deberán tocar previamente en el hombro al participante, para advertirle que se están dirigiendo a él.
- A continuación, deberán notificar verbalmente el motivo de la sanción y, en su caso, el color de la tarjeta que está mostrando al deportista en ese momento.
- Dado que el equipo guía-deportista no puede desprenderse del dispositivo durante el recorrido, salvo por causas precisas, la organización debe habilitar un lugar específico para su avituallamiento, al menos dotado de una persona que les ayude de forma que ellos/as puedan avituallarse fácilmente y que no interrumpan el avituallamiento del resto de participantes.

8. Clasificación y Entrega de trofeos

La clasificación de cada deportista deberá aparecer dentro de la clasificación absoluta general de la prueba, además deberá tener su clasificación propia como categoría independiente.

A la hora prevista en el programa, la organización dispondrá la entrega de trofeos de primer, segundo y tercer clasificado de cada categoría. Los guías no recibirán trofeo alguno, aunque a criterio del organizador, se puede mencionar su nombre en la entrega de trofeos.

Cualquier aspecto específico no reflejado en este Reglamento de Marcha Nórdica para discapacitados visuales se regirá por el presente Reglamento General de Marcha Nórdica de la Federación de Montañismo de la Región de Murcia.

3 ORGANIZACIÓN

El **Comité de Marcha Nórdica (CMN)**, es la responsable en la FMRM de organizar todos aquellos aspectos técnicos relacionados con la Marcha Nórdica Competitiva a nivel regional, dependiendo funcional y jerárquicamente del Presidente, vocales y Junta Directiva de la FMRM, respecto a todos aquellos aspectos que no sean delegados expresamente, y en especial todos aquellos asuntos de gestión que no sean de índole estrictamente técnica. Igualmente deberán acatar las decisiones técnicas generales que adopte la Escuela Murciana de Actividades de

Montaña (EMA), respecto a cuestiones docentes, técnicas o reglamentarias que sean de su competencia.

El CMN de la FMRM tiene **autoridad técnica** en todas las competiciones de Marcha Nórdica en el ámbito regional que sean organizadas, otorgadas o apoyadas por la FMRM.

El CMN de la FMRM es el órgano responsable del **asesoramiento técnico** en todas aquellas solicitudes de los clubes de montaña, instituciones y empresas para organizar alguna competición de marcha nórdica cuyo ámbito sea la Región de Murcia.

Los **Árbitros de Marcha Nórdica** de la FMRM serán los encargados de velar por el cumplimiento del Reglamento de Competiciones de Marcha Nórdica de la FMRM en todas las competiciones oficiales regionales. También serán los encargados de homologar los circuitos que vayan a formar parte de la Liga o Campeonato Regional de Marcha Nórdica de la FMRM o cualquier prueba similar. Su apoyo será fundamental en las decisiones técnicas del Comité de Marcha Nórdica.

Todas las competiciones oficiales regionales se organizarán según la aplicación del presente reglamento. Aquellos aspectos no contemplados en el Reglamento, serán solucionados por el Comité de Árbitros de Marcha Nórdica de la FMRM.

Las Competiciones oficiales regionales podrán estar integradas en los calendarios de otras federaciones relacionadas con la especialidad.

En **circunstancias excepcionales**, y por motivos debidamente justificados, el Comité de Árbitros de Marcha Nórdica de la FMRM podrá aprobar regulaciones distintas a las especificadas en el reglamento, que solo tendrán aplicación para la prueba o pruebas concretas que se precisen. El Presidente y la Junta Directiva de la FMRM serán los encargados de atribuir éstas, y aquellas otras funciones que fuesen necesarias al Comité de Marcha Nórdica para el correcto desarrollo de los objetivos de la FMRM.

4 CONTROL DE LA COMPETICIÓN: EQUIPO ARBITRAL Y SUPERVISIÓN

4.1 El Comité de Árbitros de la FMRM (vocalía de Árbitros de Marcha Nórdica) nombrará a las siguientes personas para controlar cualquier competición:

A – Árbitro principal/Presidente del Jurado.

B – Árbitros de itinerario.

C – Árbitro de inscripciones, clasificaciones, zona de penalización, salida y llegada (árbitro de mesa).

A la FMRM le corresponderá nombrar:

D - Delegado de la FMRM.

Estas personas, delegado y árbitros, constituyen el **Comité de Prueba**.

A – Árbitro principal/Presidente del Jurado:

- Es el máximo responsable de la carrera asignada, efectuando un seguimiento previo a todo lo relacionado con la misma, estando en contacto con los organizadores para ver que todo se está desarrollando con normalidad, que se cumple y se cumplirá el reglamento, solucionará sus dudas; procurando que llegado el día de la competición todo este bajo control.
- Asignará al equipo arbitral las funciones a realizar, supervisará el desarrollo general de la competición y firmará el acta de competición.
- Supervisa la lista de participantes en la competición, situación de la zona de penalización (si la hubiera) y la zona de salida y de llegada. Asignará los responsables del control de material y de control de dopaje.
- En el momento de la entrega de dorsales, se encarga de solucionar las posibles incidencias relacionadas con la inscripción y la licencia federativa.
- Durante la prueba se ubicará en una zona que le permita gestionar la competición recibiendo información constante del árbitro de mesa.
- Valida la situación y longitud de la zona de penalización.
- Comunicará por el medio más adecuado (emisora, teléfono, aplicación móvil) y de forma inmediata al árbitro de mesa la sanción determinada.
- Será el responsable de descalificación a todo marchador con "**Tarjeta Roja**" a su paso por línea de meta.
- El **Presidente del Jurado** informará al responsable del Comité de Marcha Nórdica, estando en contacto permanente para garantizar la buena marcha de cada una de las competiciones.

- El **Presidente del Jurado** debe estar en posesión de la titulación expedida por la FMRM como árbitro de Competiciones de Marcha Nórdica, además de estar en posesión de la licencia de Árbitro del año en curso.
- Otros árbitros con titulación FMRM/FEDME podrán solicitar su inclusión en la designación en calidad de “árbitro FMRM en colaboración”. Esta petición deberá ser aprobada por el Comité de Marcha Nórdica y el Presidente del Jurado. Caso positivo, se pondrán a las órdenes del Presidente del Jurado. En el caso de que estos árbitros estuvieran en fase de prácticas, no podrán sancionar.

B – Árbitro/s de Itinerario:

- Se designará como mínimo 3 árbitros de itinerario por cada competición. Por solicitud del Comité de Marcha Nórdica de la FMRM, en competiciones donde su dificultad o longitud hagan más difícil la supervisión del itinerario, esta función podrá ser asignada a un mayor número de supervisores de itinerario.
- Supervisan el trazado del itinerario especialmente en todo lo que hace referencia a la seguridad, marcaje, situación de los controles tanto de paso como los controles informativos. En el momento de la supervisión previa del itinerario serán acompañado por una persona de la organización responsable del itinerario.
- Durante la supervisión y el día de la carrera estos árbitros podrán desplazarse en bicicleta con el fin de garantizar la óptima supervisión del recorrido y control de los participantes.
- Son los responsables de velar por el cumplimiento de las normas de Marcha Nórdica por parte de los competidores. Procederán cuando sea el caso a: Advertencia mediante "**Tarjeta Blanca**" avisando de posible sanción. Enseñar "**Tarjeta Amarilla**" argumentando el motivo.
- En casos excepcionales podrán mostrar también "**Tarjeta Roja**" con la autorización del Presidente del Jurado.
- Comunicará por el medio más adecuado y de forma inmediata al Árbitro de mesa la sanción determinada.
- Los **árbitros de itinerario** deben estar en posesión de la titulación expedida por la FMRM como árbitro de Competiciones de Marcha Nórdica, además de estar en posesión de la licencia de Árbitro del año en curso.

C - Árbitro de inscripciones, clasificaciones, zonas de penalización, salida y llegada:

- Se encarga de comunicarse con las personas encargadas de la zona de penalización para informar de aquellos competidores que han recibido una sanción y que deben entrar en la zona de penalización para cumplirla.

- Son responsables de velar por el cumplimiento de las normas de Marcha Nórdica por parte de competidoras y competidores. Procederán cuando sea el caso a: Advertencia mediante "**Tarjeta Blanca**" avisando de posible sanción. Enseñar "**Tarjeta Amarilla**" argumentando el motivo.
- En casos excepcionales podrán mostrar también "**Tarjeta Roja**" con la autorización de la Presidencia del Jurado.
- Valida la salida, supervisa y valida la toma de tiempos de llegada de los participantes realizada por la organización, debiendo ser ayudado por personal de organización para supervisar las penalizaciones y su control de tiempo.
- Anota en la hoja de registro todas las amonestaciones que le llegan del resto del equipo arbitral.
- Colabora con la organización en la elaboración final de la clasificación, procurando que la organización elabore una clasificación específica y por categorías, en la que solo aparezcan reflejados los competidores que cumplan con los requisitos establecidos para puntuar en la Liga o Campeonato Regional de Marcha Nórdica. Velará para que en el tiempo justo la clasificación provisional esté expuesta al público (mínimo 20 minutos antes de la entrega de premios).
- Informa y asesora al Comité de Prueba.
- El Árbitro de inscripciones, zona de penalización, salida y llegada debe estar en posesión de la titulación expedida por la FMRM como Árbitro de Competición de Marcha Nórdica, además de estar en posesión de la licencia de Árbitro del año en curso.

D - El Delegado de la FMRM:

- Forma parte del Comité de Prueba, debe estar presente en todas las reuniones y sesiones de competición. Supervisará la entrega de trofeos y el cumplimiento del protocolo medioambiental FMRM. El delegado de la FMRM deberá ser nombrado por la FMRM.
- Supervisará la entrega de premios y en especial el protocolo con las autoridades presentes.
- Supervisará el cumplimiento del protocolo medioambiental.

4.2 DECISIONES ARBITRALES:

Las decisiones de los árbitros serán vinculantes e inapelables, no pudiéndose presentar reclamación alguna en los aspectos relacionados con las tarjetas mostradas a los participantes.

4.3 MATERIAL Y EQUIPAMIENTO ESPECIAL PARA ÁRBITROS

- La organización de la carrera tendrá previstas 2 bicicletas de montaña, en buen estado, para los árbitros de itinerario.
- La organización también tendrá previsto un vehículo o motocicleta para desplazamiento del árbitro principal.
- En la línea de meta la organización tendrá prevista una carpa con mesa y sillas suficientes para los árbitros, y dotada de punto de toma eléctrica.

4.4 JURADO DE COMPETICIÓN

El Jurado de Competición es un órgano consultivo.

Composición:

- Los árbitros de la prueba.
- El director de la prueba (o director técnico).
- El delegado de la FMRM.
- Un representante de los deportistas (elegido por sorteo de entre los 20 primeros clasificados de la última Liga / Campeonatos e inscritos en la prueba).

Funciones:

El jurado de competición es el responsable de atender y resolver las posibles reclamaciones derivadas del desarrollo de la competición durante el día de la prueba. Este se convocará en el momento que se produzca una reclamación.

El portavoz del Jurado de competición será el Presidente del Jurado y comunicará la decisión tomada por mayoría por los componentes del jurado. Si hay empate, será el Presidente del Jurado el que decida.

5 PERSONAL DE ORGANIZACIÓN

La organización deberá cubrir las siguientes funciones (siempre que no existan modificaciones explícitas en el pliego de condiciones firmado entre ésta y la FMRM):

- Pedir los permisos oportunos para la correcta realización de la prueba (Medio Ambiente, control tráfico, etc.). En particular, la organización se ceñirá al número de participantes máximo que Medio Ambiente autorice, no sobrepasándolo en ningún caso. De hacerlo, se podrá sancionar al organizador y se abrirá expediente por incumplimiento del reglamento.
- Organización pre-competición:
 - Administración.
 - Reunión informativa.
 - Controles.
 - Trazado del itinerario, marcaje y equipamientos del mismo.
 - Información meteorológica.
 - Equipamientos de las zonas de salida y llegada.
 - Mapa con el itinerario trazado y perfil del mismo.
 - Garantizar una difusión de la prueba 30 días antes de la celebración de la misma.
- Recibir y registrar a todo el personal acreditado para la competición (competidores, técnicos acompañantes, técnicos de la FMRM, prensa, etc.).
- Registrar y controlar el acceso a las zonas de salida, llegada y zonas restringidas. acatando las indicaciones realizadas por los Árbitros.
- Tomar tiempos en los controles de paso y los de llegada.
- Velar por la seguridad en todo el itinerario de competición.
- Asistir a los competidores que abandonen la competición.
- Ofrecer servicios para los Jueces Árbitros, prensa y medios de comunicación.
- Ofrecer servicios médicos, salvamento y otros equipamientos pactados.
- Organizar las ceremonias de apertura, entrega de premios y clausura.
- Colaborar con los Árbitros en todo lo necesario.

NOTA: La organización deberá prever, en la medida de lo posible, una zona de vestuario para los competidores, antes y después de la competición, equipado con duchas.

6 REGLAMENTO DE COMPETICIÓN PARA MARCHADORES

La Marcha Nórdica debe ser ejecutada de modo que:

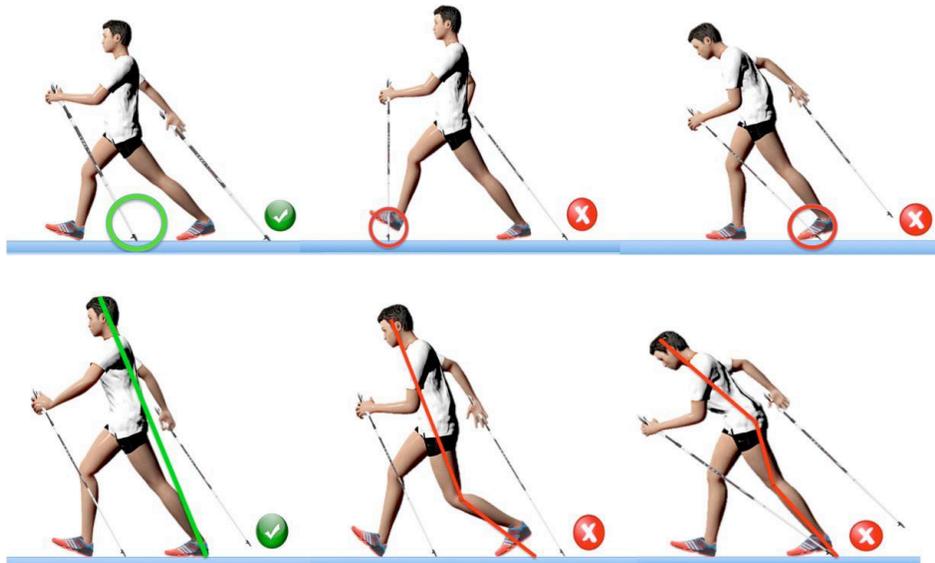
6.1. En todo momento el pie y el bastón de la mano contraria del marchador mantendrá siempre el contacto con el suelo, con una entrada simultánea entre el talón y el bastón.

6.2. El gesto técnico de las extremidades superiores, en el impulso, ha de ser pendular y alternado. El bastón, que debe agarrarse con la mano cerrada, se apoyará en diagonal en el espacio comprendido entre los dos pies y en el mismo momento en que el codo se encuentra por delante del torso.

6.3. Durante la fase de impulso, el brazo debe mantener la extensión natural del codo al paso por la cadera, conservando esa posición en el empuje, junto con la apertura de la mano más allá de la cadera, generando un espacio entre dicha mano y el cuerpo. **El empuje** sobre el bastón debe ser evidente y potente, manteniéndole en todo momento en posición activa y de empuje hacia atrás, dentro del plano sagital.

6.4. Durante la fase de recobro no se debe arrastrar el bastón en ningún momento.

6.5. La rodilla de la pierna atrasada deberá ir en extensión completa antes de que el pie pierda el contacto con el suelo (sin bajar el centro de gravedad). Además de evitar la oscilación excesiva de la cadera en el plano frontal, unida a una oscilación de los hombros en el mismo plano.



Utilización de la técnica de doble bastón

En casos excepcionales, el Comité de Competición podrá determinar y delimitar tramos en los que podrá dejarse de utilizar la técnica diagonal, bien sea aplicando la técnica del doble bastón o simplemente caminando sin utilizar los bastones. Esto puede suceder por múltiples

condiciones como pueden ser: pendiente excesiva del terreno, cruce de un puente o vado de río, tramo estrecho o rocoso, etc.

Técnica de doble bastón: En terrenos con fuerte inclinación de subida o bajada puede resultar conveniente apoyar la acción de una pierna con los dos bastones al mismo tiempo. Esta técnica de doble bastón, requerirá la recuperación de los mismos para apoyar otro paso sin que se puedan arrastrar mientras tanto. En ningún caso los dos bastones permanecerán en el aire durante más de un paso para su recuperación.

7 INSCRIPCIÓN PARA LA COMPETICIÓN

- a. Para participar en la prueba es necesario realizar una inscripción que quedará cerrada cuando lo determine la organización. La organización podrá poner una cuota de inscripción para la participación en la prueba.
- b. Las inscripciones se efectuarán de acuerdo con lo que dispongan los organizadores. Se abrirá un plazo inicial para federados y si concluido este todavía quedan plazas libres, se ofrecerán a no federados.
- c. Para formalizar las inscripciones, los organizadores deberán exigir a los participantes la presentación de los siguientes documentos:

DOI (Documento Oficial de Identidad): DNI, pasaporte, carnet de conducir, etc.).

Licencia de la FMRM (del año en curso), FEDME o tarjeta federativa de federaciones con convenio con la FMRM, incluyendo seguro deportivo que cubra la participación en la competición, según Real Decreto 849/1993 de 4 de junio, o licencia equivalente para participantes de otras autonomías y no federados (ver puntos 2.1.5 y 2.2.5). Sólo se admitirán seguros validados por la FMRM, de conformidad con el artículo 56.2 e de los estatutos FMRM.

- d. La organización impedirá la participación de los deportistas que no cumplan estos requisitos.
- e. Los organizadores podrán solicitar un Certificado Médico de aptitud para el deporte de competición, expedido como máximo tres meses antes del inicio de la temporada de competiciones de marcha nórdica en papel oficial.

8 MATERIAL Y EQUIPAMIENTO DE CADA MARCHADOR

Para la competición, cada deportista deberá llevar consigo el equipo deportivo necesario y adecuado para la prueba, y todo aquel que sea anunciado como tal por los organizadores de cada evento. Según la meteorología de cada competición, el Comité de Prueba podrá determinar si el uso del “material recomendable” pasa a ser sólo “obligatorio”.

8.1 Será obligatorio el uso de 2 bastones específicos de Marcha Nórdica. Es el material claramente diferenciador de la actividad, los bastones para la práctica de la Marcha Nórdica y deben permitir aplicar la técnica correcta.

8.2 Sus partes primordiales son: cuerpo o caña, empuñadura ergonómica, dragonera especial para la Marcha Nórdica que se ajusta a la muñeca, puntera rígida, y tacos de goma extraíble especiales para la Marcha Nórdica.

8.3 Será obligatorio el uso de calzado deportivo adecuado al itinerario.

8.4 La indumentaria debe ser acorde a la climatología reinante y al decoro propio de este tipo de competiciones.

8.5 Está permitido el uso de elementos de hidratación del tipo riñonera o mochila, sujeto a las normas de avituallamiento.

8.6 En el caso que los organizadores o el Comité de Prueba lo crean oportuno, los competidores estarán obligados a llevar otros equipo y material que se especifique, en especial chaqueta cortavientos con capucha y manga larga de la talla correspondiente al marchador/a.

Nota: En el momento de efectuar la retirada del dorsal, el competidor podrá consultar al Árbitro de inscripciones si el material que presenta se ajusta al reglamento.

9 SUPERVISIÓN, CONTROL DE MATERIAL Y AYUDAS

Nota inicial: las instrucciones verbales o escritas están autorizadas, no se considerarán ayudas antireglamentarias.

9.1 Antes de entrar en el recinto de salida se procederá al control del dorsal y del material. A todos los participantes que no cumplan con los requisitos referidos al material y expuestos en el apartado 8 se les impedirá la participación en la prueba.

9.2 En todos los controles podrá ser supervisado el material autorizado por la organización, será motivo de descalificación inmediata la manipulación o cesión del dorsal.

9.3 Está prohibido el avituallamiento y la ayuda durante el desarrollo de la competición de cualquier persona sea marchador o no, exceptuando los servicios por la organización y/o los autorizados por el Comité de Prueba en las zonas previstas.

9.4 Podrá ser recibida ayuda externa, según el punto anterior y en un radio de más o menos 50 metros antes y después del punto dispuesto por la organización.

9.5 Ante cualquier eventualidad fuera del punto de avituallamiento oficial, un marchador deberá detenerse hasta que el problema haya sido solventado.

9.6 Si un marchador durante la competición tiene la necesidad de ajustar los bastones, substituir 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.

9.7 Sustitución de Bastones Rotos: el cambio de bastones rotos se podrá efectuar en las siguientes situaciones, y siempre respetando el punto 9.5 (detenerse):

- En la zona de avituallamiento.
- En un punto del recorrido que se determine previamente, y que será abierto a todos los participantes. El competidor podrá ir marchando hasta este punto siempre y cuando la rotura del bastón no perjudique a la realización de la técnica de marcha nórdica.
- En cualquier punto del recorrido, siempre y cuando sea efectuado por un miembro de su equipo (otro competidor, delegado o entrenador).

10 COMPORTAMIENTO GENERAL DE LOS COMPETIDORES

10.1 Todo marchador solicitado tiene que prestar socorro a otro participante que esté en peligro o accidentado, estando obligado a comunicarlo al control más cercano inmediatamente. La privación de auxilio será penalizada con la descalificación inmediata.

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

10.2 Es obligación de cada competidor respetar el medio ambiente por donde se desarrolla la prueba y asimismo deberán llevarse sus desperdicios, latas, papeles, etc. hasta la llegada o lugares señalados por la organización.

10.3 Todo marchador deberá realizar el recorrido marcado por la organización, no respetarlo o no pasar por alguno de los controles establecidos, será causa de penalización o descalificación.

10.4 Los participantes, durante el recorrido, deberán seguir en todo momento las instrucciones de los miembros de los controles.

10.5 Los participantes deberán someterse obligatoriamente a los controles del dopaje que se les solicite.

10.6 Los competidores deben comportarse deportivamente en todo momento y mostrarse respetuosos con los demás deportistas, árbitros, supervisores, controles y miembros de la organización. Cualquier desconsideración y violencia verbal o física (incluido en redes sociales), contra cualquier persona, participantes, organización, árbitros, público, autoridades, será motivo de descalificación y/o pérdida de puntos, y/o ser sancionado con tiempo en la clasificación, tanto si se produce antes, durante o después de la competición.

10.7 Todo participante debe ser conocedor y respetar el REGLAMENTO DE COMPETICIÓN aceptando las modificaciones que pueda adoptar el Comité de Prueba por causas excepcionales, o ajenas a la organización, antes y/o durante la competición.

10.8 Un marchador podrá retirarse de la prueba siempre que él lo desee, pero lo deberá realizar de acuerdo con los puntos siguientes:

- Se retirará en un control y entregará el dorsal.
- El competidor asume toda su responsabilidad desde que abandona voluntariamente la prueba o es descalificado.

10.9 Durante el transcurso de la prueba, aquellos marchadores que viniendo de atrás pretendan pasar a otro competidor, deberán alertar pidiendo paso. El marchador de delante se lo facilitará.

11 PENALIZACIÓN O DESCALIFICACIÓN DE UN MARCHADOR

Nota: Las tarjetas son acumulativas

- **Tarjeta BLANCA (Advertencia / Falta Leve):**

- Amonestación a un participante de que incumple alguna norma. El equipo arbitral enseñará la TARJETA BLANCA al deportista objeto de sanción, y siempre que la situación lo permita, verbalmente le comunicará la sanción y el motivo.
- El árbitro anotará el número del participante.
- No tiene sanción en tiempo.

➤ **Causas:**

1. No ejecutar correctamente la técnica de Marcha Nórdica
2. No llevar el dorsal visible.
3. Desenganchar las dragoneras fuera de las zonas delimitadas para ello.
4. No detenerse para efectuar alguna acción descrita en los puntos 9.5 y 9.6
5. Una tercera advertencia, sea cual sea el motivo, equivale a una TARJETA AMARILLA.

➤ **Descripción de los errores sancionables:**

ERRORES	PLANO
1- Falta de movimiento pendular y paralelo con espacio entre el brazo (delante), la mano (detrás) y el cuerpo. No clava bastón con agarre completo. En el momento de clavar el codo no se encuentra por delante del torso. (ERROR TREN SUPERIOR)	Sagital y frontal
2- No clava bastón entre el pie trasero, que realiza el despegue sobre los dedos, y el pie delantero, que realiza la entrada con el talón. (ERROR TREN INFERIOR)	Sagital
3- Pérdida de contacto por fase aérea.	Sagital
4- Marcha nórdica con posturas no propias de la biomecánica natural de caminar: flexiones u oscilaciones de hombro, cadera o rodilla y bajar el centro de gravedad.	Frontal y sagital

● **TARJETA AMARILLA (Falta Grave):**

- El árbitro enseñará la TARJETA AMARILLA al participante sancionado y, siempre que la situación lo permita, verbalmente le comunicará la sanción y el motivo.
- Anotará el número del participante y lo comunicará al Presidente del Jurado.
- Primera TARJETA AMARILLA = +2 minutos de penalización
- Segunda TARJETA AMARILLA = +4 minutos de penalización (total +6 minutos)
- Una tercera TARJETA AMARILLA será equivalente a TARJETA ROJA

➤ **Causas:**

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

4. Recortar itinerario aunque sea de forma involuntaria.
5. Rellenar los elementos de hidratación fuera de las zonas determinadas por la organización.
6. Protestar al árbitro
7. Cualquier falta efectuada en el último kilómetro que afecte directamente y de forma evidente a la lucha por la posición entre dos o más marchadores/as, y esta situación de aceleración haga perder la técnica.
8. Incumplir la normativa en cuanto a la utilización obligatoria de tacos de goma (pads).

- **TARJETA ROJA (Falta Muy Grave):**

- Descalificación
- El Presidente del Jurado, o un árbitro de itinerario bajo la autorización de dicho presidente, con la información disponible y la inmediata recibida, enseñará la TARJETA ROJA a la persona participante sancionada, y verbalmente le comunicará la sanción y el motivo.
- El/la participante deberá abandonar la competición en ese momento.

- **Causas:**

1. Tercera TARJETA AMARILLA
2. Correr
3. Llevar auriculares puestos durante la competición (impiden escuchar las indicaciones de los árbitros o personal de la organización).
4. No llevar el material obligatorio por reglamento, o el requerido de forma expresa por la organización.
5. No hacer caso a las indicaciones de la organización y árbitros
6. Manipular o modificar las dimensiones del dorsal, o rehusar a llevarlo.
7. No pasar el control de salida, por un control de paso o no entrar en el bucle cuando se le indique.
8. Retrasar voluntariamente la hora de salida de la competición.
9. Utilizar cualquier medio de transporte en cualquier momento de la competición.
10. Recibir cualquier tipo de ayuda externa fuera de las zonas determinadas por la organización.
11. Quitar o cambiar las marcas del recorrido ubicadas por la organización.
12. No guardar respeto absoluto a las normas deportivas, ni respeto a la naturaleza.
13. Cualquier desconsideración y violencia verbal o física contra cualquier persona vinculada con la competición: Otros participantes, Organización, Árbitros, Público, Autoridades.

14. Provocar un accidente de forma voluntaria.
15. Tomar alcohol o fumar durante la competición.
16. Tirar basura, aun de forma involuntaria, fuera de los contenedores previstos por la organización.
17. No prestar ayuda a competidor accidentado.
18. No detenerse si rompe un bastón.
19. Subir al podio en la entrega de premios con una bandera o símbolo que no sean los oficiales de la Comunidad Autónoma o Club que se representan.

11.1 Será responsabilidad del Comité de Prueba establecer las penalizaciones. Este las notificará a los afectados antes del inicio de la entrega de trofeos mediante la publicación de los resultados en el espacio especialmente destinado a ello.

11.2 Incurrir en lo siguiente supondrá la descalificación inmediata del marchador y podría suponer una sanción disciplinaria para el competidor:

- No participar, sin causa justificada, en la ceremonia oficial de entrega de premios.
- Provocar un incidente deportivo (agresión o insulto) a un competidor, miembro de la organización, del equipo arbitral o espectador, tanto si se produce antes como después de la competición.
- Exhibir en la ceremonia banderas o símbolos de cualquier contenido, ajenos a la indumentaria del deportista.
- Provocar un accidente de forma voluntaria.
- Participar bajo una identidad falsa o suplantando a otra persona.

11.3 Si fuera prácticamente imposible informar al competidor de su penalización o descalificación durante la prueba, dicha amonestación se notificará tan pronto como sea posible después de que el competidor haya finalizado.

11.4 Aún habiendo finalizado la prueba, y durante el período anterior a la entrega de trofeos, todo marchador del que se obtenga prueba gráfica (vídeo o fotografía) de violación de alguna de las reglas por parte de algún miembro del equipo arbitral, será amonestado/descalificado aunque no haya recibido advertencia previa alguna.

11.5 Penalización "Stop and Go": en las competiciones donde sea posible se establecerá la penalización "Stop and Go" de modo que los participantes con tarjetas amarillas puedan "limpiarlas" antes de entrar a meta.

Antes de la entrada en meta se establecerá una zona reservada en la que los participantes con tarjeta amarilla deberán esperar hasta cumplir la sanción determinada (2 minutos en primera tarjeta amarilla y 4 minutos en segunda tarjeta amarilla).

En dicha zona el participante deberá tener opción de mantenerse activo, pero siempre dentro de la misma y no pudiéndose alejar más de 50 m.

Será el árbitro responsable de dicha zona el que le anuncie que debe entrar en ella, y el que deberá autorizarle la salida una vez cumplido el tiempo estipulado para la sanción, con la ayuda del personal de organización, que deberá proveer de los elementos necesarios para señalar y balizar dicha zona, teniendo prevista una pizarra para la anotación de los dorsales que deben entrar en ella.

12 DOPAJE

Está rigurosamente prohibido el uso de sustancias, grupos farmacológicos y métodos destinados a aumentar artificialmente las capacidades físicas de los deportistas.

La lista de estas sustancias y grupos farmacológicos prohibidos, así como los métodos no Reglamentarios son establecidos por el Comité Anti-dopaje de la FEDME. En todo caso, y como mínimo, coincidirá con lo estipulado por el Comité Olímpico Internacional. Asimismo, el Comité de Marcha Nórdica de la FMRM será el encargado de establecer la organización y planificación de los controles de dopaje y competiciones donde se realizarán, así como el número de muestras a tomar en cada una de ellas.

Si el resultado de una muestra fuera positivo, el Comité de Marcha Nórdica de la FMRM informará de su resolución al Comité de Disciplina de la FMRM para que tome la decisión definitiva y establezca las sanciones pertinentes.

13 NORMAS PARA LA CONFECCIÓN DE TRÍPTICOS, CARTELES, WEB Y TABLÓN DE ANUNCIOS

Los programas (dípticos, trípticos, posters, página web, etc.) que elaboran las distintas organizaciones de Competiciones de Marcha Nórdica deberán de presentar sus proyectos al Departamento de Comunicación de la FMRM para recibir su visto bueno y deberán tener en cuenta el siguiente apartado:

Portada

Nombre y logotipo de la entidad o club organizador.

Nombre y logotipo de la FMRM.

Nombre de la competición y número de la edición.

Fechas de celebración.

Lema oficial FMRM: Copa de España de Marcha Nórdica, Campeonato, Gran Premio, etc.

Logotipos de los patrocinadores FMRM.

Interior del programa

Emplazamiento de salida y llegada.

Distancia.

Desnivel acumulado (subida y bajada)

Perfil de la competición, el perfil del itinerario de la carrera será confeccionado a escala.

Ubicación de controles y avituallamiento.

Material obligatorio o recomendado por el organizador.

Hora y emplazamiento de la reunión, previo a la competición.

Servicios que la organización pone a disposición de los marchadores.

En el caso de ser prueba puntuable para la Copa de España de Marcha Nórdica, o del Ranking, publicitar las otras competiciones complementarias, nombre del organizador, fechas, lugar de la competición.

Horarios generales, salida, puntos de corte, entrega de trofeos, etc.

Inscripciones

Lugar, periodo de inscripciones y horario.

Página web, teléfono, correo electrónico para realizar las inscripciones.

Importe de la inscripción y lo que incluye en el precio.

Especificar descuentos en caso de que existan.

Número máximo de marchadores.

Nombre del director de la competición.

Lugar, periodo de inscripciones y horario, destacando el plazo especial para federados FMRM.

14 RECLAMACIONES Y SISTEMA DE APELACIÓN

14.1 RECLAMACIONES EN EL DÍA DE COMPETICIÓN

Se depositarán 60 € por reclamación que se devolverán si ésta prospera. Ver modelo en Anexo 1.

14.1.1 Las reclamaciones se harán por escrito debiendo cumplir un tipo de formato mínimo, donde constará lo siguiente:

- Nombre de la persona que la realiza.

- Número del DNI.
- Club o Federación Autonómica que representa.
- Nombre del/los deportistas afectados.
- Club o Federación Autonómica que representan.
- Número de dorsal
- Hechos que se alegan.

14.1.2 Las reclamaciones serán entregadas al Jurado de Competición, quién extenderá una copia al reclamante.

14.1.3 Se podrán presentar reclamaciones relativas a clasificaciones e incidencias referentes al desarrollo de la prueba desde el momento de la llegada hasta 10 minutos después de la publicación de la clasificación provisional.

14.1.4 Las decisiones de los árbitros serán vinculantes, no pudiéndose presentar reclamación alguna en los aspectos relacionados con las tarjetas mostradas a los participantes.

14.2 RECLAMACIONES POSTERIORES A LA COMPETICIÓN

14.2.1 Las reclamaciones contra las decisiones del Comité de Prueba se deberán presentar mediante escrito dirigido al Comité de Árbitros de la FMRM en un plazo máximo de 7 días hábiles desde el día siguiente de la publicación de las clasificaciones. El Comité de Árbitros de la FMRM resolverá en el plazo de 30 días naturales. La resolución tiene la consideración a efectos de procedimiento ante el Comité Disciplinario FMRM, de solicitud de iniciación por petición razonada del artículo 80 de los Estatutos FMRM y actuaciones previas del artículo 81.

14.2.2 Contra las decisiones adoptadas por el Comité de Árbitros podrá interponerse recurso ante el Comité Disciplinario FMRM, de conformidad con el artículo 68 de los Estatutos FMRM, atendiendo al régimen disciplinario del título VII de los estatutos FMRM.

14.2.3 Frente a las resoluciones que pongan fin a la vía federativa, los interesados podrán elevar correspondiente recurso ante el Comité de Disciplina Deportiva de la Región de Murcia, de conformidad con el artículo 88 y 103 de la Ley/2000, 12 de julio Del Deporte de la Región de Murcia. El plazo para la interposición del recurso ante el Comité de Disciplina Deportiva de la Región de Murcia será de 10 días, contados desde el siguiente al de la notificación de la resolución o el acuerdo recurrido. Si no hubiese resolución expresa, el plazo para formular la impugnación será de 15 días, a contar desde el siguiente al que deba entenderse desestimada la reclamación o recurso formulado ante el órgano disciplinario deportivo correspondiente. El

procedimiento será el establecido en el Decreto 71/2001, de 11 de octubre por el que se aprueba el Reglamento Regulator del Comité de Disciplina Deportiva de la Región de Murcia.

15 HOMOLOGACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE LAS COMPETICIONES

Preámbulo:

- Los organizadores de una competición oficial deben observar las reglas que se describen a continuación.
- Un itinerario, para ser homologado, deberá cumplir una serie de requisitos que garanticen la seguridad de los competidores en todo momento.

15.1 El itinerario

- El único medio de locomoción será a pie, con el uso de bastones específicos de Marcha Nórdica y aplicando su técnica.
- La revisión del trazado se realizará con suficiente antelación para garantizar la calidad del mismo y debiendo estar balizado el circuito como mínimo dos horas antes del comienzo de la prueba por parte de la organización.
- Los itinerarios deberán ser aptos para poder ser efectuados en bicicleta, lo que facilitará el seguimiento y control de carrera por parte de los árbitros.
- Distancias para las pruebas de Competiciones de Marcha Nórdica de la FMRM
 - Distancia para Liga Regional: entre 8 km. y 24 km.
 - En Campeonato Regional la distancia deberá ser de entre 10 km. y 30 km.
- Señalización del itinerario a cargo del organizador:
 - El itinerario deberá señalizarse con banderas, cintas, flechas y de color que contraste claramente con el entorno, no debiendo ser necesarias técnicas de orientación para seguirlo.
 - Los elementos de marcaje son recomendables que estén fabricados con materiales biodegradables.
 - En condiciones de visibilidad normales, desde una marca tendrá que ser visible la siguiente. En el caso de condiciones meteorológicas adversas, éstas deberán ser reforzadas con el doble de ellas o más, garantizando siempre la máxima seguridad de los competidores.
 - Los lugares que puedan conducir a confusión estarán debidamente señalizados con cinta de balizar de color que contraste claramente.
 - Se podrán usar señales de pintura únicamente en asfalto y cerca de poblaciones. No se permitirá en árboles, piedras, etc. Tampoco en el interior de poblaciones o sobre monumentos históricos.
 - Al término de la competición los organizadores están obligados a retirar en un plazo máximo de 7 días, todos los materiales utilizados para la señalización, control de la

prueba y puestos de avituallamiento. De no cumplir este punto se les podrá abrir expediente disciplinario por contaminar el Medio Natural.

- Existirá un indicador kilométrico máximo cada 5 kilómetros, indicado con un color distinto de las marcas de baliza y con la cifra kilométrica bien definida.

15.2 Controles de salida y de llegada.

- La prueba contará con un control de salida y otro de llegada, pudiendo estar situados o no en el mismo lugar. Existirá un control de cronometraje en las líneas de salida y llegada.

15.3 Controles de paso.

- Se situarán controles de paso, como mínimo, en aquellos puntos más conflictivos, como por ejemplo cruces o cambios de dirección.

- Estos deberán estar bien balizados formando un recinto que obligue pasar a los marchadores por su interior.

- En los controles de paso se podrán tomar tiempos intermedios en previsión de interrupción de la prueba.

- En cada control deberá haber tantos miembros de la organización como sean necesarios.

- Estos controles de pasó podrán ser también punto de avituallamiento.

15.4 Controles orientativos.

- Si las condiciones del terreno lo exigen, en las zonas que puedan conducir a confusión (cambios de dirección, bosques, cruces de pistas, etc.) además de estar debidamente señalizados y balizados, la organización, deberá situar control orientativo.

15.5 El itinerario deberá estar marcado y balizado por la organización como mínimo 2 horas antes del comienzo de la prueba, con el fin de que los supervisores puedan recorrerlo para su homologación. En el caso de realizarse un itinerario alternativo por condiciones meteorológicas adversas, este deberá estar marcado y balizado 2 horas antes del inicio de la carrera.

15.6 Características del itinerario en el medio natural:

- El recorrido de las competiciones será siempre por Senderos, Pistas y Caminos no asfaltados, etc., a pesar de todo se considerará válido un máximo del 15% del total del recorrido si este transcurre sobre asfalto, cemento, o cualquier tipo de pavimento.

15.7 Características del itinerario en el medio urbano:

- El recorrido de las competiciones podrá desarrollarse sobre cualquier tipo de terreno urbano: Parques, Pista de Atletismo, Asfalto o Pavimento, a pesar de todo se considerará válido un máximo del 15% del total del recorrido si este transcurre por camino de tierra.

15.8 Cuando la 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 mayor agarre y reduciendo el ruido que generan.

15.9 La organización del evento podrá determinar el uso obligatorio de tacos de goma durante todo el recorrido, o en un tramo, para lo que se señalará una zona especial de no más de 50 metros al inicio y al final del tramo, donde los marchadores podrán soltarse las dragoneras para colocar o quitar los tacos. En ningún caso se podrá correr en dicho tramo.

15.10 La organización de la carrera podrá prever un Control de Cierre de Carrera (Equipo escoba). Dada la importancia de este equipo, NO será responsable de retirar la señalización.

16 SEGURIDAD

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

16.2 Los árbitros deberán inspeccionar el itinerario con el fin de asegurarse que se está cumpliendo con el reglamento y la normativa.

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

16.4 En cualquier punto del recorrido, el médico de la prueba o los árbitros de la FMRM podrán determinar la retirada de competición de un marchador si este muestra síntomas evidentes de agotamiento u otro síntoma que aconseje la no continuidad de este en la competición.

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

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

17 ZONAS DE SALIDA, LLEGADA Y ZONA DE PENALIZACIÓN

17.1 Zona de salida

- La zona de salida tendrá en lo posible un frente de 10 m. La zona de salida estará debidamente balizada formando un recinto cerrado, con un paso obligado de acceso para poder realizar las verificaciones oportunas.
- La zona de salida estará equipada con un cronómetro conectado a la llegada que se pondrá en funcionamiento en el momento de dar la salida.
- En caso de necesidad y viéndolo conveniente los árbitros de la prueba, se podrá delimitar un tramo neutralizado en el que los marchadores podrán caminar hasta el punto determinado, por ejemplo, salida por las calles de una población. En ese tramo los marchadores no deben utilizar los bastones, manteniéndolos verticales, elevados, paralelos y delante del cuerpo.

Si se da el caso, en el trazado de la prueba, lo más cercano posible a la línea de meta, la organización dispondrá de la zona de penalización denominada "Stop and Go".

Esta zona deberá estar perfectamente marcada y delimitada y en la que los competidores no tengan que cruzarse el efectuar su entrada y su salida.

En caso de zona **Stop and Go** el participante deberá tener opción de mantenerse activo, no pudiendo salir de los límites de dicha zona.

La entrada y salida de dicha zona deberá anunciarse con una antelación de 25 metros y en su entrada con carteles anunciadores y estará controlada por un árbitro.

17.2 Zona de llegada

- El punto de llegada cronometrado estará situado donde lo establezca la organización, pudiendo ser el mismo que el de salida.
- La entrada en meta de los marchadores se determinará por la parte anterior del tórax.
- Como mínimo los últimos 50 m. deberán de estar balizados fácilmente identificable, con el fin de evitar el cruce de personas de esta zona.
- La zona de llegada deberá estar debidamente balizada formando un recinto impermeable al público en general, solo podrá acceder al interior el personal acreditado.
- En el interior del recinto de llegada se encontrará un sistema de cronometraje, una zona equipada debidamente con una o varias mesas para realizar el control de material y una zona reservada para avituallamiento.

17.3 La organización deberá prever una zona de vestuario y WC para los competidores, antes y después de la competición, equipado con duchas.

17.4 La organización deberá prever un servicio de guardarropía, recogida y guarda de material de los competidores, para que éste pueda ser recuperado por ellos mismos en la llegada.

18 LOS CONTROLES: LABORES Y RESPONSABILIDADES QUE SE LES ATRIBUYE

18.1 La organización designará un responsable de cada punto, el cual debe ser fácilmente identificable.

18.2 Cada punto de control de paso estará equipado con un sistema de comunicación conectado con el director de la prueba, una libreta de control, lápiz y, en la medida de lo posible, un botiquín de primeros auxilios.

18.3 Los miembros de un control de paso anotarán en la libreta: El número de dorsal, la hora de paso de cada marchador, participantes que se retiren y las irregularidades que se puedan producir por incumplimiento del reglamento, debiendo comunicarlo al Comité de Prueba lo antes posible.

18.4 Los miembros del control **NO estarán facultados** para denunciar a los competidores, en el caso que éstos infrinjan el reglamento de competición informarán al Comité de Prueba de tales infracciones. En ningún caso el control podrá sancionar o retener a un marchador.

18.5 Los miembros de los controles deberán ser buenos conocedores de la zona que se les ha asignado, siendo responsables de velar por la seguridad de los competidores en esta zona.

18.6 Los controles estarán facultados para indicar la conducta a seguir en todo momento a los participantes, como:

- En caso de peligros objetivos: **cómo debe actuar el competidor.**
- Cruces: **orientar para evitar confusiones.**
- Cambio de itinerario: **mal tiempo, imprevistos, etc.**
- Accidente: **socorrer.**
- Neutralización: **anotar hora de neutralización, y de cada participante.**
- En caso de abandonar: **itinerario a seguir.**
- Suspensión de la prueba: **itinerario a seguir.**
- Uso del material concreto: **quitar o poner.**

18.7 Todos los controles, deberán estar situados en el sitio indicado para realizar el control 30 minutos antes de la hora de la salida de la prueba.

19 AVITUALLAMIENTO

19.1 Durante el recorrido se situarán puntos de avituallamiento en una distancia aproximada a cada 5 kilómetros. Estos controles estarán provistos, como mínimo, de agua o refrescos.

19.2 El punto se inicia cincuenta (50) metros antes y finaliza cincuenta (50) metros después de la mesa de avituallamiento. Toda la zona estará debidamente señalizada y ser de fácil identificación y acceso por parte de los competidores.

19.3 En cada competición existirá como mínimo un avituallamiento sólido a mitad del recorrido.

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

19.5 Existirán papeleras en el punto de avituallamiento y a 50 m después del mismo.

19.6 Está prohibido el avituallamiento y la ayuda durante el desarrollo de la competición de cualquier persona sea competidor o no, exceptuando los servicios por la organización y/o los autorizados por el Comité de Prueba en las zonas previstas.

19.7 Los competidores que deseen avituallarse al llegar a una zona habilitada por la organización para el avituallamiento o hidratación, podrá seguir avanzando, pero deberá tener desenganchada, como mínimo, una de 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. Quedará prohibido correr en esa zona.

19.8 Solamente las personas acreditadas por la organización podrán tener acceso al interior de la zona de avituallamiento, y en ningún caso deberán obstaculizar la marcha de los deportistas.

20 TIEMPO DE PASO POR LOS CONTROLES

20.1 La organización podrá marcar unos tiempos de paso por los controles según los criterios que crea convenientes. Los marchadores que no puedan superar el control dentro del tiempo establecido, serán dirigidos a la llegada por un itinerario alternativo de salida.

20.2 Se establecerá un tiempo límite de finalización para la prueba, este tiempo variará dependiendo de la distancia, dureza y características del terreno, y será establecido por los árbitros y la organización de la carrera.

20.3 La organización deberá facilitar los itinerarios o medios de evacuación a los competidores que no puedan superar los controles con el tiempo de paso previsto.

21 MAPAS

21.1 La organización está obligada a facilitar un mapa o croquis de la región a los participantes, este podrá ser en formato digital y deberá especificar la situación de:

- El itinerario previsto y el alternativo
- Los controles de paso
- Los controles orientativos
- Salida y Llegada
- Puntos de servicio médico y de socorro
- Puntos conflictivos
- Avituallamientos
- Puntos de corte y horarios
- Zonas de aparcamiento.
- Otras informaciones de interés.

21.2 La organización facilitará a los participantes un perfil de los itinerarios con cotas y Km. de recorrido. Se recomienda que sea a escala 1km/100m de desnivel.

22 EL DORSAL

22.1 Los dorsales serán proporcionados por la organización. Dos por corredor.

22.2 El dorsal será de tela o material resistente al agua y de unas medidas de 20 x 20 cm. como mínimo.

22.3 Los competidores están obligados a llevar los dorsales facilitados por la organización. Estos se llevarán uno en la parte frontal del cuerpo, y otro en la parte posterior, en un lugar visible en toda la prueba para facilitar su lectura a los encargados de los controles y no podrá ser doblado ni recortado.

22.4 El dorsal deberá guardarse hasta la clasificación final definitiva.

23 SUPERVISIÓN Y CONTROL DE MATERIAL

23.1 Antes de comenzar la prueba, la organización supervisará el material siguiente:

- Bastones de Marcha Nórdica.

- Calzado.
- Dorsal.
- Vestimenta y Material exigido por la organización.
- No llevar auriculares.

23.2 Todo el material que no cumpla los requisitos especificados en el apartado 8 y 22 del reglamento de competición será rechazado.

23.3 El control del material requerido por la organización se efectuará a la llegada, penalizando, si este fuera el caso.

24 ITINERARIOS ALTERNATIVOS

24.1 Cuando la prueba discurra por terreno de montaña y conocedores que éste está muy influido por las condiciones meteorológicas, la organización deberá disponer de uno o más itinerarios alternativos. Éstos deberán poder ser recorridos en el caso de que las condiciones meteorológicas sean adversas.

24.2 La organización deberá prever las peores condiciones meteorológicas con la finalidad de estudiar un itinerario alternativo para estas circunstancias.

24.3 Estos itinerarios están sujetos a todos los apartados de este reglamento.

25 REUNIÓN INFORMATIVA

25.1 Previamente al inicio de la prueba y en tiempo pactado con el Presidente del Jurado, la organización podrá realizar una reunión informativa en la que se informará a los participantes de:

- Necesidad de respeto máximo por el Medio Ambiente
- Itinerario previsto, características: longitud y desnivel.
- Hora de salida.
- Tiempo estimado para el primer marchador.
- Ubicación de los controles y tiempos de paso máximos.
- Avituallamientos.
- Tiempo máximo de finalización de la prueba.
- Situación de lugares peligrosos o conflictivos.
- Lugares donde será necesario el uso de material especial, si los hubiese.
- Material obligatorio para la prueba.
- Meteorología prevista.

- Derechos y obligaciones de los participantes.
- Si existe inscripción de deportistas con deficiencia visual, el organizador o el equipo arbitral informará de las zonas que puedan ser conflictivas para ellos/as.
- Presentación del Equipo arbitral y responsable FMRM.
- Tipo de sanción (por Stop&Go o por tiempo).

Notas: Se recomienda preparar la reunión informativa entre organización y equipo arbitral. Se recomienda documentar la descripción del itinerario con diapositivas del mismo, vídeos o cualquier otro medio audiovisual.

25.2 Toda esta información deberá ser expuesta en un tablón de anuncios en el lugar que se realice dicha reunión y en la zona de entrega de dorsales.

25.3 Momentos antes del inicio de la prueba, la organización deberá realizar un recordatorio de:

- Recordar los puntos importantes expuestos en la reunión informativa del día anterior.
- Modificaciones de última hora.

26 CLASIFICACIONES

26.1 Se establecerá una clasificación absoluta de acuerdo con el tiempo empleado para terminar la marcha. A este tiempo se le añadirá las posibles penalizaciones que pueda haber tenido el competidor.

26.2 El competidor que haya contabilizado el menor tiempo en su categoría, una vez aplicadas las posibles penalizaciones, será el ganador de la prueba en su categoría.

26.3 La clasificación se expondrá 20 minutos antes de la entrega de trofeos.

26.4 Se podrán presentar reclamaciones referentes a las clasificaciones provisionales hasta 10 minutos después de su publicación.

26.5 Al finalizar la prueba, la organización debe facilitar las clasificaciones por categorías al delegado de la FMRM en papel y formato informático, y hacerlas públicas a los competidores.

27 APLAZAMIENTO, INTERRUPCIÓN Y ANULACIÓN DE LA PRUEBA

27.1 Las pruebas no podrán ser aplazadas ni anuladas, excepto en condiciones extremadamente desfavorables. Por tal motivo las organizaciones están obligadas a dotarse y prever **itinerarios**

alternativos diseñados para recorrer en las diferentes anomalías climatológicas (nieblas, nieve, etc.), con el fin de evitar la suspensión o aplazamiento.

- Si las circunstancias lo requieren, se podrá interrumpir la prueba en un punto del recorrido. En este caso, se tomarán las posiciones y tiempo de llegada en el punto de interrupción o en su defecto, en el último control realizado.
- Si en el momento de la neutralización existen competidores que han pasado del control y tienen condiciones suficientemente buenas para seguir compitiendo:
 - Se neutralizarán en el siguiente control dando por finalizada la prueba por el orden de llegada a este último control, los siguientes serían los marchadores del control anterior o del punto de neutralización.
 - No existe ningún control hasta la meta, se toman los tiempos de llegada a meta y los demás en el punto de neutralización.
 - En el caso que las condiciones no permitan seguir compitiendo, se tomarán los tiempos de punto de neutralización anterior.

27.2 En el caso de interrupción o anulación de la prueba, porque las condiciones climatológicas así lo requieran, a la vez que haga impracticable todos los itinerarios alternativos los derechos de inscripción no serán devueltos. De producirse estas circunstancias y cuando la organización no tenga previstos unos itinerarios alternativos, ésta deberá devolver los derechos de inscripción, y se podrá abrir a la organización un expediente sancionador por incumplimiento del reglamento.

28 RANKING FMRM DE MARCHA NÓRDICA

El Ranking FMRM de Marcha Nórdica es una valoración de los mejores resultados conseguidos por los deportistas con licencia FMRM/FEDME del año en curso en una serie de pruebas oficiales celebradas por Clubes de la Federación de Montañismo de la Región de Murcia y avaladas por la misma.

Obtener una buena clasificación en el Ranking garantiza puestos de privilegio en la salida de las competiciones oficiales FMRM.

Para establecer el Ranking la FMRM solamente tendrá en consideración la clasificación Absoluta masculina y femenina a la hora de otorgar puntos de Ranking, no tendrá en consideración las categorías.

El Comité de Marcha Nórdica tiene la potestad de otorgar un 20 % más de puntos al ranking en aquellas pruebas que así lo decida por su especial interés (p.e. Campeonato Regional). Los puntos a otorgar serán los mismos de la tabla de la Liga Regional de Marcha Nórdica. El Comité de Marcha Nórdica de la FMRM otorgará estos puntos una vez reciba la clasificación

"Absoluta" definitiva y validada por parte de los árbitros de competición, actualizará y publicará el Ranking.

Los organizadores tendrán en consideración, como mínimo, las 10 primeras posiciones del Ranking regional, masculino y femenino, a la hora de asignar dorsales y establecer las líneas de salida, y garantizarán que estos ocupen las primeras líneas de salida en cada competición.

La primera competición de la temporada tendrá en consideración el Ranking de la temporada anterior a la hora de facilitar el acceso a la primera línea de salida de los, como mínimo, 10 primeros hombres y mujeres.

Se considerarán siempre los puestos obtenidos en la clasificación Absoluta de cada competición, tanto masculina como femenina y de esta manera se establecerá un Ranking masculino y un Ranking femenino. Se mantendrán las mismas posiciones en caso de empate.

29 ENTREGA DE TROFEOS

- A la hora prevista en el programa, la organización dispondrá la entrega de trofeos de Campeón, Subcampeón y tercer clasificado de cada categoría (en particular la absoluta). En la última prueba de la Liga, así como en el Campeonato, se entregarán los trofeos correspondientes. Los trofeos de liga también podrán ser entregados con posterioridad en un acto federativo.

30 GLOSARIO

Autorización. Resultado administrativo que posibilita la realización de una actividad, por ejemplo, una prueba de marcha nórdica, bajo unos condicionantes previos. La autorización la solicitará el organizador de la prueba aportando la información que en cada caso le indique la administración ambiental.

Avituallamiento. Área delimitada por la organización donde se ofrece, a los marchadores, comida y bebida. Según el tipo de avituallamiento podrá tener además un puesto sanitario, descanso o de recogida de marchadores (retirada). También se establece como punto de retirada de posibles residuos generados en el recorrido.

Balizas. Elementos que se utilizan para marcar el recorrido.

Briefing (apertura). Reunión técnica que tienen lugar antes del comienzo de la prueba (noche anterior) en la que la organización explica a los marchadores cuestiones descriptivas del itinerario, localización de los avituallamientos y productos alimenticios, localización de puestos sanitarios, descripción general de la prueba (dificultades, precauciones, tipo de suelo, peligros), tipos de categorías y premios, horarios, reglamentos del marchador y datos de interés para el público. Y en algunas ocasiones una descripción del entorno por donde transcurre la prueba.

Competición de marcha nórdica. Los participantes utilizan unos bastones especialmente diseñados para el desarrollo de esta actividad, con el objetivo de optimizar el esfuerzo físico realizado en el movimiento, efectuándose el itinerario a pie, en el menor tiempo posible, aplicando la técnica adecuada, y con el máximo de respeto al medio natural.

Debriefing (clausura). Reunión técnica entre la organización del evento deportivo.

Huella ambiental. Medida del consumo de recursos que genera una prueba a lo largo de su ciclo de vida: diseño, desarrollo y finalización. Se medirá el consumo de energía (incluido transporte), el consumo de agua y la generación de residuos.

Informe de evaluación final. Informe que se realizará al finalizar la prueba y tras aplicar las medidas propuestas. Deberá incluir los impactos ocasionados por la celebración de la prueba y posibles problemas imprevistos. Se evaluará el impacto residual, la efectividad de las medidas, propuestas de mejoras para próximas ediciones.

Organizador. Persona física o jurídica promotora, convocante, responsable o directora de una prueba de marcha nórdica, ya sea con ánimo de lucro o con otras finalidades.

Penalización. Sanción que se impone a un marchador cuando incumple alguna de las obligaciones recogidas en el reglamento del marchador.

Seguro de responsabilidad civil. Es aquel en el que el asegurador se obliga a cubrir el riesgo a cargo del asegurado de la obligación de indemnizar a un tercero los daños y perjuicios causados por un hecho previsto en el contrato de seguro de cuyas consecuencias sea civilmente responsable el asegurado.

Zonas para espectadores. Zonas habilitadas para ubicar a los espectadores de una competición. Deberán estar señalizadas correctamente, su acceso debe ser sencillo, alejadas de las zonas más sensibles, contener información de los horarios de paso de los marchadores. A ser posible, próximas a puntos de avituallamiento.

ANEXO 1: HOJA DE RECLAMACIÓN

MARCHA NÓRDICA

Esta hoja deberá estar rellena en todos sus apartados y firmada por el reclamante y un miembro del Jurado de Competición. El recibo del depósito deberá ir firmado por el delegado de la FMRM, quien percibirá tal cantidad. Deberá entregarse una copia o fotocopia de la reclamación al reclamante.

HOJA DE RECLAMACIÓN de la competición celebrada el/...../..... Número de Reclamación: en.....
Organizada por el Club..... Reclamante: Nombre: Club o Federación a la que representa: Número de DNI: (o equivalente para extranjeros): Dirección: Teléfono: Deportistas afectados: Nombre: Dorsal: Club o Federación:

Exposición de los hechos:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Solicitud del marchador:

.....
.....
.....

En....., a..... de de.....

El reclamante Miembro del Jurado de Competición

La FMRM ha recibido la cantidad de: **60 €**

del señor/a..... en concepto de: depósito de reclamación número del día/...../.....

Esta cantidad será devuelta si la reclamación prospera.

En....., a..... de de.....

El delegado de la FMRM

BIBLIOGRAFÍA:

- Reglamento FEDME de Marcha Nórdica (diciembre 2016)
- Reglamento FMRM de Marcha Nórdica (marzo 2016)

Actualización de Reglamento FMRM (mayo 2017):

- Francisco Soler (Presidente Comité de Árbitros de la FMRM)
- Julia Hernández (Directora del Comité de Marcha Nórdica de la FMRM).

Actualización de Reglamento FMRM (marzo 2019):

- Francisco Soler (Presidente Comité de Árbitros de la FMRM)
- Julia Hernández (Directora del Comité de Marcha Nórdica de la FMRM).

Actualización de Reglamento FMRM (febrero 2020):

- Comité de Marcha Nórdica.

Actualización de Reglamento FMRM (febrero 2022):

- Comité de Marcha Nórdica.

Actualización del Reglamento FMRM (enero 2023):

- Comité de Marcha Nórdica.