REGLAMENTO

Marcha Nórdica Competitiva
(Nordic Walking)
Comité Balear

INDICE:

0. DEFINICIÓN Y OBJETIVOS.
1. NORMAS DE LA MARCHA NÓRDICA COMPETITIVA (Nordic Walking)
2. CATEGORÍAS
3. COPA BALEAR
4. PUNTUACIÓN DE LA COPA BALEAR
5. CAMPEONATO DE BALEARES INDIVIDUAL
6. CAMPEONATO DE BALEARES POR CLUBS
7. AMONESTACIONES (TARJETAS)
8. INFRACCIONES
9. TÉCNICA BÁSICA OBLIGATORIA
10. REQUISITOS DEL WALKER DE OBLIGADO CUMPLIMIENTO
11. INDUMENTARIA DEPORTIVA
12. HIDRATACIÓN
13. RECLAMACIONES

0. DEFINICIÓN Y OBJETIVOS

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

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

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

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

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

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

1. NORMAS DE LA MARCHA NÓRDICA COMPETITIVA (Nordic Walking)

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

2. CATEGORÍAS

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

- SENIOR: hasta 39 años.
- VETERANO: 40 hasta 54 años.
- MASTER A: 55 hasta 64 años.
- MASTER B: 65 años en adelante.

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

La edad a tener en consideración para toda la temporada será la que el participante tenga el día 31 de diciembre del año de la competición. Para aquellos Walkers menores de edad, será requisito presentar al Organizador una autorización firmada por un adulto responsable.

3. COPA BALEAR

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

3.2 La edad a tener en consideración para toda la temporada será la que el participante tenga el día 31 de diciembre del año de la competición. No se permitirá la participación a ningún Walker que no haya cumplido los 18 años en la fecha de la carrera.

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

3.4 Para poder competir en las pruebas de la Copa Balear, el Walker deberá estar en posesión de una licencia federativa en vigor expedida por la FBME,

FEDME u federación autonómica o internacional, o abonar el seguro de un día a la FBME que cubra la responsabilidad civil propia para el desarrollo de la marcha nórdica competitiva (Nordic Walking).
SOLO PUNTUARÁN EN LA COPA BALEAR LOS WALKERS FEDERADOS EN LA FBME.

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

4. PUNTUACIÓN DE LA COPA BALEAR

4.1 Los Walkers compiten para conseguir el título que les acredite como Campeones de la Copa Balear de Marcha Nórdica Competitiva (Nordic Walking), tanto masculino como femenino. Esta competición pretende fomentar la regularidad y la participación de los Walkers en las distintas pruebas establecidas en el calendario.
Los Walkers sumarán puntos en consonancia con el resultado cosechado en cada carrera. Los puntos se otorgarán por categorías. Los puntos otorgados en cada carrera con respecto a la posición obtenida serán los siguientes:

A partir de la posición décimosexta (16ª) en adelante se otorgará 1 punto a cada Walker que complete la carrera cruzando la línea de la meta. Al Walker que haya cometido una

infracción sujeta a descalificación directa (tarjeta roja) no se le adjudicará ningún punto (0 puntos).
Los resultados obtenidos en todas las pruebas tendrán el mismo valor y no se descarta ningún resultado. En caso de empate a puntos, la clasificación se decidirá en relación a las mejores posiciones obtenidas (más primeros puestos, segundos, terceros, etc.). En caso de que la igualdad persista, el último mejor resultado es el que tendrá más valor.

Premios «COPA BALEAR»:

4.2 En todas las carreras que componen la Copa Balear se otorgarán premios, como mínimo, a los tres primeros clasificados de cada categoría masculina y femenina (véase el apartado 2 del presente Reglamento). Los premios podrán consistir en trofeos, copas o en cualquier otra mención/obsequio que decida ofrecer el Organizador del evento deportivo. Una vez otorgados los premios a las categorías oficiales de la Copa Balear, el Organizador podrá otorgar otros premios a aquellas categorías que considere oportunas (p.e. local, junior, etc.). Los premios no son acumulables en ninguna de las categorías establecidas.

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

5. CAMPEONATO DE BALEARES INDIVIDUAL

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

5.2 Si el Organizador de la prueba ha invitado a Walkers no federados, éstos no podrán optar a ser considerados campeones de Baleares, ni tampoco si están federados en otra Comunidad Autónoma.

Premios «CAMPEONATO DE BALEARES»:

5.3 Como se trata de un campeonato a una única carrera, además de otorgar premios a las categorías ya establecidas masculinas y femeninas (veáse el apartado 2), se establecerá una clasificación adicional: Absoluta Femenina y Absoluta Masculina.
Habrá premios, como mínimo, para los tres primeros clasificados de cada categoría masculina y femenina:

- ABSOLUTA: a partir de los 18 años en adelante.
- SENIOR: hasta 39 años.
- VETERANO: 40 hasta 54 años.
- MASTER A: 55 hasta 64 años.
- MASTER B: 65 años en adelante.

6. CAMPEONATO DE BALEARES POR CLUBS:

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

6.2 Cada Club participará formando un único equipo en el que estarán incluidos todos los Walkers por categorías (veáse el apartado 2). A efectos de puntuación por Clubs, no se tendrá en cuenta la categoría Absoluta. Todos los integrantes del equipo deberán estar correctamente inscritos en su Club y a su vez, el Club deberá constar en el registro de la FBME.

6.3 Obtendrán puntuación los 6 primeros integrantes de cada categoría masculinos y femeninos, independientemente del Club al que pertenecen. Se valorará por igual las dos clasificaciones, masculina y femenina. A cada uno de los participantes, tras finalizar cada carrera de la que se compone la Copa Balear, se les otorgarán puntos en función de su clasificación por categorías hasta llegar al sexto clasificado. Al primer Walker clasificado de su categoría, se le adjudicará 7 puntos, al segundo 5, al tercero 4 y, así sucesivamente, hasta llegar al sexto clasificado, al que se le asignará 1 punto. Así se pretende fomentar la participación mixta, valorando con igualdad la diferencia entre edad y género.

El Club que obtenga mayor puntuación al finalizar la temporada será proclamado vencedor del Campeonato de Baleares por Clubs. En caso de empate a puntos, se valorará la mejor clasificación individual obtenida en la clasificación general Absoluta.

7. AMONESTACIONES (TARJETAS)

- Tarjeta blanca: advertencia verbal.
- Tarjeta amarilla (1ª): dos minutos.
- Tarjeta amarilla (2ª): cuatro minutos.
- Tarjeta amarilla (3ª): descalificación de la carrera por acumulación.
- Tarjeta roja: descalificación directa de la carrera.

8. INFRACCIONES

8.1 No realizar la técnica correctamente.

8.2 No llevar el dorsal en lugar visible en la parte frontal de la camiseta.

8.3 Alterar o modificar las dimensiones del dorsal.

8.4 Anticiparse a la señal de salida o retrasar intencionadamente la hora de salida.

8.5 No presentarse a la cámara de llamada de la carrera o llegar después de la salida.

8.6 Llevar auriculares puestos en cualquier tramo durante el recorrido.

8.7 Obstaculizar el paso de otro Walkers.

Motivos de descalificación:

8.8 No pasar por un control de paso.

8.9 Cortar o acortar el recorrido de manera intencionada, saliendo del itinerario señalizado.

8.10 Utilizar cualquier medio de transporte o locomoción durante todo o parte del recorrido. (Expediente deportivo para una inhabilitación temporal en competiciones de la CCAA).

8.11 Finalizar la carrera más tarde de la hora de cierre del control de llegada fijada por la organización.

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

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

8.14 Trotar: Si el Walker trota brincando en pasos salteados.

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

8.16 No guardar respeto absoluto a las más esenciales normas deportivas de compañerismo y de respeto a la naturaleza, lanzar desechos fuera de los lugares designados después de cada avituallamiento o en cualquier punto del recorrido de la carrera. (Expediente deportivo).

MARXA NÓRDICA FRME Nordic Walking COMITE

8.17 Cualquier desconsideración, violencia verbal o física realizada contra los árbitros, miembros de la organización, Policía, Protección Civil u otros Walkers participantes en la carrera. (Expediente deportivo para una inhabilitación temporal en competiciones de la CCAA).

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

8.19 Si un Walker es amonestado se le sumarán los minutos de penalización correspondientes a cada amonestación, salvo que no haya recibido una tarjeta roja de descalificación.
La clasificación final vendrá determinada por el tiempo total realizado en la carrera, que será el indicado por la organización encargada de realizar el cronometraje. A los tiempos finales cronometrados habrá que sumar los correspondientes a las amonestaciones producidas, si conllevan tiempo de penalización.

8.20 En caso de empate de tiempo de cronometraje de llegada con el Walker que ha llegado detrás del Walker infractor a causa de sumatorias de minutos por infracción de tarjetas, prevalecerá el walker con menos infracciones y después por posición de llegada.

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

Las infracciones podrán ser estudiadas por el Comité de Competición quien determinará si redacta los expedientes deportivos pertinentes.

9. TÉCNICA BÁSICA OBLIGATORIA

9.1 La regla fundamental de la Marcha Nórdica Competitiva (Nordic Walking) requiere el contacto permanente de los bastones con el suelo de forma alternativa, por lo tanto, no se podrán tener ambos bastones en el aire o arrastrarlos simultáneamente mientras se camina, debiendo estar el bastón en el momento de clavar/cargar, entre los dos pies del Walker.

9.2 Fases para una buena técnica en la utilización de los bastones:

- Clavar / Cargar.
- Soltar.
- Recoger.

9.3 El bastón se debe clavar siempre en el espacio comprendido entre los dos pies, haciendo un uso activo del brazo en su desplazamiento hacia delante, de forma que el codo siempre supere la línea del tórax.

En el desplazamiento del brazo hacia atrás la mano debe superar la línea de la pelvis y liberarse de la empuñadura, abriendo la mano antes de la fase de recogida del bastón.

9.4 No se podrá caminar flexionando ambas piernas y el tronco, bajando el centro de gravedad al realizar la acción de clavar/cargar. La pierna atrasada debe estar estirada totalmente antes de que el pie pierda el contacto con el suelo.
La inclinación máxima del tronco hacia delante deberá corresponderse con la prolongación de la línea que marque la pierna posterior estirada.

10. REQUISITOS DEL WALKER DE OBLIGADO CUMPLIMIENTO

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

10.2 Los bastones deben ser los específicos para la práctica de la Marcha Nórdica (Nordic Walking).

10.3 Todos los Walkers no federados deberán inscribirse a más tardar el JUEVES antes en la carrera (hasta las 20 h). Con posterioridad a este día ya no se pueden realizar más inscripciones ya que el seguro de asistencia/accidentes se formaliza de forma oficial desde FBME el viernes por la mañana. Por tanto, **ningún Walker no federado podrá ser inscrito con posterioridad al jueves anterior a la carrera.**

10.4 Todos los Walkers tienen la obligación de comunicar al control más cercano cualquier incidente y/o accidente que hayan observado.

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

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

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

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

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

10.10 El dorsal irá colocado en la parte frontal de la camiseta y deberá ser visible durante toda la carrera. En caso de llevar cortavientos el dorsal debe ser visible bajando la cremallera.

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

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

10.13 Cumplir con el recorrido completo respetando las señalizaciones e indicaciones de la organización, de los Policías de tránsito locales, Protección Civil y personal colaborador que trabajen durante la competición.

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

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

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

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

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

10.19 Cuando el evento o competición se celebre sobre asfalto, las puntas de los bastones deben llevar pads; en recorridos mixtos (asfalto, tierra, hierba o campo través) deberán quitarse o colocar según requiera el terreno. Es obligatorio llevar un par pads de repuesto.

10.20 Los Walkers que participen en una carrera en la que también haya otra modalidad de competición tendrán una salida específica para ellos, el margen de tiempo y el momento de la salida lo decidirá el Árbitro Principal.

10.21 Los Walkers deberán estar presentes en la cámara de llamada quince (15) minutos antes de la hora oficial de iniciación de la competición, a fin de permitir el reconocimiento, control del material y últimas instrucciones del Árbitro Principal.

10.22 Los Walkers serán respetuosos con el medio ambiente.

11. INDUMENTARIA DEPORTIVA

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

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

12. HIDRATACIÓN

12.1 El organizador deberá informar a los Walkers sobre los puntos de hidratación durante el recorrido.

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

12.3 El Walker al llegar a una zona habilitada por la organización para el avituallamiento o hidratación podrá, cincuenta (50) metros antes y hasta cien (100) metros después, tener desenganchadas sus dragoneras de los bastones para evitar molestias o tropiezos con los otros Walkers, con la obligación de tener los bastones en posición vertical con las puntas hacia abajo y pegados a su propio cuerpo.

12.4 Si un Walker durante la competición tuviera la emergencia o necesidad de tomar sus propios líquidos, alimentos o para asistencia personal fuera de la zona habilitada por la organización para el avituallamiento o hidratación, tendrá que tener desenganchadas las dragoneras del o de los bastones, procurando llevarlos en posición vertical cerca del cuerpo y con las puntas hacia abajo.

13. RECLAMACIONES

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

13.2 Si la reclamación se hiciera basándose en el punto 10.9 del apartado "Requisitos del Walker de obligado cumplimiento" se tendrá que esperar al informe que dicte la agencia antidopaje.

Comitè de Marxa Nòrdica (Nordic Walking)
Federació Balear de Muntanyisme i Escalada
Casal de Federacions del Palma Arena
c/ Uruguai, s/n.
07010 Palma de Mallorca
Telf.: 971 29 13 74
cmarxanordicafbme@gmail.com

Tolo Verd Coll, en qualitat de President del Comitè de Marxa Nòrdica Competitiva de la FBME,

CERTIFICA:

Que el present Reglament de Marxa Nòrdica Competitiva (Nordic Walking) de data 17 febrer 2016 (REV 01) estès a l'anvers de dotze pàgines ha estat aprovat unànimement pel Comitè de Marxa Nòrdica de la FBME en reunió celebrada divendres dia 4 de març de 2016 al domicili social de Palma de Mallorca, Casal de Federacions del Palma Arena, carrer Uruguai s/n.

I perquè així consti i tingui els efectes oportuns on procedeixi expedeixo el present document en el lloc i data anteriorment indicat, amb el vistiplau del secretari de la FBME.

Tolo Verd Coll
President Comitè

Joaquín Palacios López
Secretari FBME

FEDERACIÓ BALEAR DE MUNTANYISME I ESCALADA