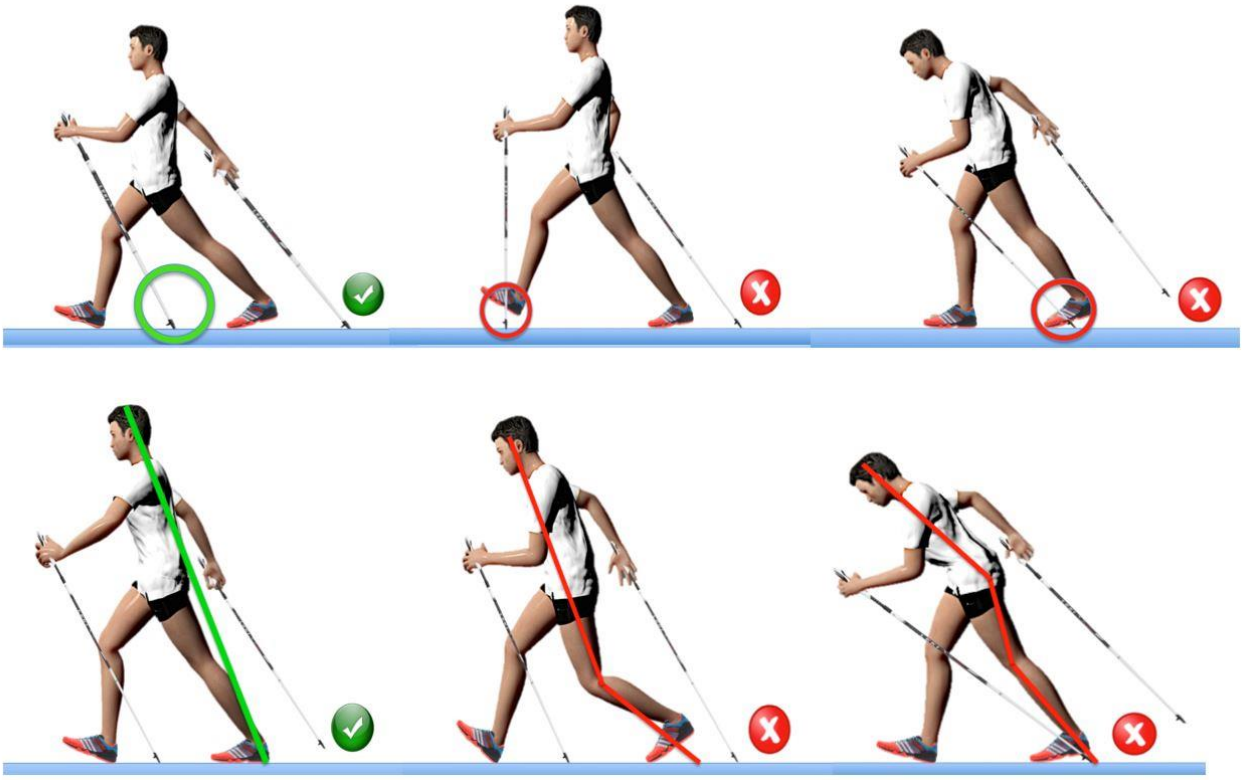
5. Reglamento de competición

La Marcha Nórdica debe ser ejecutada de modo que:

5.1 - En todo momento el pie y el bastón de la mano contraria se mantendrá en contacto con el suelo, con una entrada simultánea entre el talón y el bastón.
5.2 – 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.
5.3 – 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.
5.4 – Durante la fase de recobro no se debe arrastrar el bastón en ningún momento.
5.5 - La rodilla de la pierna atrasada deberá ir en extensión completa antes de que el pie pierda el contacto con el suelo del cuerpo (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.



Imágenes cedidas por la Federació Balear de Muntanyisme i Escalada (FBME)

Floridablanca, 84
08015 Barcelona
www.fedme.es