REGLAMENTO DE COMPETICIONES

FEDERACIÓN ANDALUZA DE MONTAÑISMO

MARCHA NÓRDICA

Aprobado en Asamblea General FAM de 3 de marzo de 2018.

ÍNDICE

1. Definición y objetivos.
2. Criterios técnicos obligatorios de la prueba.
3. Campeonato de Andalucía y Copa de Andalucía de Marcha Nórdica
4. Categorías.
5. Normas de la Marcha Nórdica
6. Reglas de Competición
   6.1. Distancias
   6.2. Terreno
   6.3. Orientación del Marchador
   6.4. Señalizaciones
   6.5. Desvío de ruta
   6.6. Avituallamiento.
7. Árbitros.
8. Obligaciones de los árbitros auxiliares.
9. Obligaciones del árbitro principal.
10. Obligaciones del Marchador.
11. Infracciones: leves, graves, muy graves y otros motivos de descalificación.
12. Responsabilidad de las Entidades Organizadoras de competiciones del Calendario Oficial FAM.
13. Controles de paso.
14. Reclamaciones y sistema de apelación.
15. Jurado de competición.
16. Normas de protección medioambientales.

ANEXOS:

A) Velocidad Máxima en la Marcha Nórdica.
B) El Bastón de Marcha Nórdica.
C) Protocolo para la ceremonia de Entrega de Trofeos.
D) Hoja de Reclamación.

1.- DEFINICIÓN Y OBJETIVOS

Se trata de una competición pedestre que consiste en caminar de forma natural impulsándose con unos bastones, diseñados específicamente, al máximo de su velocidad sobre cierto recorrido que puede ser único o mixto: de pista, asfalto, tierra, hierba o montaña, tal y como se regula a continuación.

El presente Reglamento ha sido elaborado por la Federación Andaluza de Montañismo a través de su Comité de Marcha Nórdica..

La especialidad deportiva de la MARCHA NÓRDICA se aprueba de cara a ampliar y mejorar la diversificación de los deportes de montaña en el ámbito andaluz, siendo responsabilidad exclusiva de la Federación Andaluza de Montañismo (FAM). Tiene como objetivo efectuar un recorrido señalizado, en el mínimo tiempo posible.

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

La Federación Andaluza de Montañismo es la única entidad legalmente constituida, con competencias reales en esta especialidad deportiva dentro de la Comunidad Autónoma Andaluza.

Este Reglamento atenderá y regirá todas las pruebas de la competición de Marcha Nórdica realizadas dentro del ámbito del territorio andaluz. Su objetivo final es el de facilitar a los marchadores y organizadores de pruebas la regulación de la Marcha Nórdica con sus características técnicas, y asegurar el acceso y la protección medioambiental por los recorridos señalizados y controlados por donde transita la prueba.

2.- CRITERIOS TÉCNICOS OBLIGATORIOS DE LA PRUEBA

2.1.- Las pruebas transitarán por zonas naturales, urbanas y/o rústicas de la Comunidad Autónoma Andaluza, tanto por zonas de baja como de media montaña. Los recorridos estarán debidamente señalizados en su totalidad, siendo necesaria la visualización de dicha señalización.

Se recomienda que la señalización se haga con cintas, flechas, banderolas o cualquier otra marca, preferiblemente con materiales o componentes biodegradables, lo cual no exime su retirada una vez acabada la prueba. Se procurará que los colores de estas marcas no se confundan con el entorno. En especial se tendrá cuidado del marcaje de los cruces y otros lugares conflictivos. Siempre que sea necesario la organización ubicará alguna persona en estos lugares. La señalización de todo el recorrido tiene una condición de obligatoriedad a cumplir por parte de todos los organizadores, y los árbitros velarán por el cumplimiento de este condicionante. No está permitida la señalización con elementos fijos, ni pintura, ni soportes que se claven o perforen árboles ni otros elementos naturales.

También será necesario disponer de medios de comunicación, para contactar con los distintos puntos de control de la prueba y puntos de auxilio y / o de avituallamiento, además de disponer de una central de comunicación y control de datos.

2.2 Durante el recorrido se situaran puntos de avituallamiento, colocándose a una distancia no superior a 5 km con una variación del 10 %. Estos avituallamientos dispondrán como mínimo de agua. En las pruebas superiores a diez (10) Km. Uno de cada dos avituallamientos deberá ser de líquido y sólido (con la opción de bebidas isotónicas). Al final del recorrido se dispondrá como mínimo de alimentos de recuperación y / o bebidas isotónicas para todos los participantes.

2.3 A lo largo del recorrido la organización de la prueba debe prever tantas personas de control de paso como hagan falta para garantizar el buen funcionamiento de la prueba, velando por el cumplimiento del reglamento y para orientar a los marchadores. En los controles de paso se tomarán nota de los dorsales de los marchadores según su orden de paso, así como de las irregularidades que observen, comunicándolo la dirección de la prueba y a los árbitros.

2.4 Para garantizar la seguridad en prueba la organización de las pruebas debe garantizar el servicio de evacuación en caso de accidente, por lo que deberá contar con medios eficaces de comunicación entre los diversos controles. La organización dispondrá de una ambulancia de soporte vital básico como mínimo por prueba, además de un médico responsable de la prueba.

2.5 Las pruebas que transiten por espacios protegidos, deberán asumir la regulación vigente en estos espacios, ajustarse a sus PORN y PRUG, así como disponer de las pertinentes autorizaciones administrativas de los mismos.

2.6 El cierre de prueba será definido en el proyecto de prueba presentado, y en todo caso siempre existirá un grupo de cierre, que cumplirá con el horario límite de la prueba. La misión principal de este equipo es la de control de la prueba, no el desbalizamiento.

2.7 Las pruebas de Marcha Nórdica en Andalucía, podrán organizarlas un Club o Sección de Montaña con alta en la FAM, las Delegaciones Provinciales de la FAM, o cualquier otra entidad que cumpla los requisitos aprobados por la FAM en su Asamblea General.

2.8 En el caso de haber un aviso de alerta meteorológica que genere un riesgo objetivo durante la prueba, es obligación de la dirección de la prueba hacer el seguimiento y evolución durante el transcurso de la prueba. En circuitos o pruebas superiores a 15 km, se debe disponer de un recorrido alternativo que no altere las cualidades de la modalidad de la prueba en distancia y se adjuntará al proyecto de la prueba. El recorrido alternativo se revisará antes de la prueba si se modifica el recorrido original y se decide realizarlo.

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

Si la alerta es amarilla o naranja, la organización decidirá, tras escuchar al comité de competición y las autoridades competentes, la anulación o modificación del recorrido.

2.10 En el caso de alerta naranja se debe emplear el recorrido alternativo, si así lo valoran el organizador y el Árbitro Principal de la prueba, siendo explicado a los marchadores en la reunión informativa previo al inicio de la misma.

2.11 La organización y el Árbitro Principal de la prueba podrán definir la necesidad de portar material obligatorio como cortavientos, chubasquero, puds o tacos de goma para los bastones u otros, según las

condiciones climatológicas. Esta circunstancia se anunciará en la charla reunión informativa previa a la salida. El material podrá ser revisado en cualquier punto de la prueba.

2.12 Se deberá realizar una reunión informativa o *briefing* con todos los marchadores antes de iniciar la prueba con la explicación del tipo de señalización existente, una descripción detallada del itinerario y una explicación de los tramos más complicados, si los hubiera, así de cómo se realizará el cierre de prueba. Además de recordar la previsión meteorológica, horarios, tiempos de corte, lugares peligrosos, derechos y obligaciones de los participantes, equipo arbitral y otros detalles de interés.

3.- CAMPEONATO DE ANDALUCÍA Y COPA DE ANDALUCÍA DE MARCHA NÓRDICA

3.1 Anualmente se abrirá una convocatoria pública para la inclusión de actividades en el calendario oficial de la Federación Andaluza de Montañismo. Según se indique en esa convocatoria y haciendo uso del modelo normalizado que se incluye en la misma, los clubes solicitarán que sus pruebas formen parte de la Copa Andaluza o sean Campeonato de Andalucía.

3.2 Recibidas y analizadas las solicitudes para formar parte del calendario oficial FAM, el Comité de Marcha Nórdica y la Dirección Deportiva de la FAM elaborarán una propuesta de calendario para su aprobación en Asamblea General de la FAM.

3.3 Para formar parte de la Copa Andaluza de Marcha Nórdica o ser Campeonato de Andalucía de la especialidad, entre las solicitudes recibidas se valorará la experiencia organizativa del club en competiciones de Marcha Nórdica, capacidad de organización, medios disponibles, servicios al participante, trazado del recorrido, ubicación, entorno en el que se desarrolla, fechas, adecuación al calendario y todos aquellos aspectos que puedan incidir en el mejor desarrollo de la actividad. El incumplimiento del Reglamento será motivo para la no inclusión de una competición de Marcha Nórdica en el calendario del año siguiente.

3.4 La Copa de Andalucía es una competición individual basada en la suma de los puntos obtenidos por varias pruebas, cada una de las cuales se desarrollará en un único día. Para obtener clasificación será necesario finalizar, como mínimo, dos pruebas. Para optar al premio final se considerarán las dos siguientes opciones:

- En Copas de hasta 5 pruebas, se descartara el peor resultado de una prueba de la copa.

- En Copas con más de 5 pruebas, se descartaran los dos peores resultados de la copa.

3.5 Los participantes que quieran optar a los puntos y/o premios de la Copa de Andalucía de Marcha Nórdica deberán estar en posesión de la licencia federativa anual FAM o FEDME vigente en el año de la competición. En el Campeonato de Andalucía, para optar a la clasificación final dicha licencia deberá haber sido expedida por la Federación Andaluza de Montañismo para toda la temporada.

3.6 Para todos los deportistas no federados que deseen participar en las competiciones de Marcha Nórdica en Andalucía, la organización dispondrá un seguro deportivo obligatorio que cubra la participación en la actividad.

3.7 Los participantes menores de edad, deberán presentar una autorización firmada por su padre, madre o tutor legal, además de la Licencia federativa.

3.8 Los participantes federados deberán tener un plazo preferente de inscripción de al menos 10 días, sobre el resto de participantes.

3.9 El Club organizador establecerá el cupo de participación en su prueba atendiendo a las limitaciones que la administración imponga, si se trata de espacios protegidos.

4.- CATEGORIAS.

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

CATEGORIAS:

1)	INFANTIL……..	Hasta 14 años
2)	CADETES……..	De 15 a 17 años
3)	JUNIOR……..	De 18 a 20 años
4)	ABSOLUTA……..	De 21 años en adelante

SUBCATEGORIAS

1)	PROMESAS……..	De 21 a 23 años
2)	SENIOR……	De 24 a 39 años
3)	MASTER 40……	De 40 a 49 años
4)	MASTER 50……	De 50 a 59 años
5)	MASTER 60……	De 60 años en adelante.

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

4.3 Para la puntuación en la Copa de Andalucía de Marcha Nórdica, se tendrá en cuenta la categoría absoluta y sub-categorías, no siendo los premios acumulables.

4.4 Trofeos:

- Se entregarán trofeos a los tres primeros integrantes en las categorías y subcategorías recogidas en este Reglamento.

- Los trofeos no son acumulables en ninguna de las categorías ni subcategorías especificadas en el reglamento.

- Una vez entregados los trofeos de los tres primeros de las distintas categorías, la organización de la prueba podrá entregar otros trofeos no recogidos en el presente Reglamento, (local, bomberos, militares, etc.).

4.5 La clasificación final de la Copa de Andalucía de Marcha Nórdica se hará sumando la puntuación conseguida en cada una de las pruebas donde haya participado, aplicando lo dispuesto en el Art. 3.4 de este Reglamento. La puntuación por prueba será la indicada a continuación:

PUESTO	PUNTOS	**PUESTO**	PUNTOS	**PUESTO**	PUNTOS	**PUESTO**	PUNTOS	**PUESTO**	PUNTOS
1	100	**18**	68	**35**	**51**	**52**	**34**	**69**	17
2	95	**19**	67	**36**	**50**	**53**	**33**	**70**	16
3	91	**20**	66	**37**	**49**	**54**	**32**	**71**	15
4	88	**21**	65	**38**	**48**	**55**	**31**	**72**	14
5	86	**22**	64	**39**	**47**	**56**	**30**	**73**	13
6	84	**23**	63	**40**	**46**	**57**	**29**	**74**	12
7	82	**24**	62	**41**	**45**	**58**	**28**	**75**	11
8	80	**25**	61	**42**	**44**	**59**	**27**	**76**	10
9	78	**26**	60	**43**	**43**	**60**	**26**	**77**	9
10	76	**27**	59	**44**	**42**	**61**	**25**	**78**	8
11	75	**28**	58	**45**	**41**	**62**	**24**	**79**	7
12	74	**29**	57	**46**	**40**	**63**	**23**	**80**	6
13	73	**30**	56	**47**	**39**	**64**	**22**	**81**	**5**
14	72	**31**	**55**	**48**	**38**	**65**	**21**	**82**	**4**
15	71	**32**	**54**	**49**	**37**	**66**	20	**83**	**3**
16	70	**33**	**53**	**50**	**36**	**67**	19	**84**	**2**
17	69	**34**	**52**	**51**	**35**	**68**	18	**85**	**1**

A partir de la posición 85 y sucesivas los participantes obtendrán 1 punto.

5.- NORMAS DE LA MARCHA NORDICA

Este reglamento establece que los árbitros de Marcha Nórdica han de avisar verbalmente a los marchadores que por su forma de caminar o desarrollo de la técnica con los bastones corren el riesgo de cometer falta técnica.

La organización tiene que garantizar la seguridad de los marchadores y árbitros de la competición de Marcha Nórdica. Para ello el recorrido deberá estar enteramente cerrado al tráfico o en caso contrario estar vigilado y supervisado por policías de tránsito local, personal subalterno o Protección Civil.

6.- REGLAS DE LA COMPETICION

6.1 Distancias.

Las distancias varían dependiendo del lugar, zona o circuito donde se realicen, así como de la categoría del marchador. En cualquier caso, no se podrá exceder del siguiente kilometraje:

Categoría Infantil…….	Hasta 6 km
Categoría Cadete……	Hasta 12 km
Categoría Junior……	Hasta 15 km
Categoría Absoluta…….	Mínimo de 10 km y máximo de 42 km.

6.2 Terreno.

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

6.3 Orientación del Marchador.

La organización de la prueba tendrá dispuesto un vehículo o persona (preferentemente en bicicleta), que actúe de guía de los marchadores. Así mismo dispondrá de personal de señalización suficiente que indique al marchador el recorrido correcto en los cruces y desviaciones del camino. Será obligatorio igualmente, al menos una persona o vehículo como cierre de prueba.

6.4 Señalizaciones**.**

La organización será la responsable de la señalización del recorrido. La ruta debe estar debidamente señalizada antes del inicio de la prueba, para su revisión por parte del equipo arbitral en la fecha y hora acordada previamente atendiendo a la dificultad de dicha revisión, su longitud y otras consideraciones arbitrales.

6.5 Desvío de ruta.

Es responsabilidad del marchador el incumplimiento de ruta si no acata las señalizaciones de la misma, dispuestas por la organización.

6.6 Avituallamiento.

La organización deberá informar a los marchadores sobre los puntos de avituallamiento durante el recorrido e informar con anticipación para que lleven hidratación en el recorrido en caso de que este falte o sea escaso durante la prueba.

7.- ÁRBITROS.

7.1 Número de Árbitros requeridos**.**

El Comité de Árbitros de la FAM designará al Árbitro Principal y Árbitros Auxiliares de cada competición.

La composición idónea para una prueba de Marcha Nórdica es de 4 árbitros. Un Árbitro Principal y tres auxiliares. En cualquier caso, el Comité de Árbitros designará al equipo arbitral en función de las características de la prueba, pudiendo aumentar o disminuir el número de los mismos.

El Árbitro Principal, ubicado en la zona de Salida y Llegada, dos árbitros de auxiliares, móviles por el recorrido pudiendo utilizar algún tipo de vehículo, preferentemente la bicicleta, donde puedan verificar el buen desplazamiento de los marchadores en la competición, y un cuarto árbitro auxiliar a poder ser de incógnito.

8.- OBLIGACIONES DE LOS ARBITROS AUXILIARES.

8.1 Velar por el cumplimiento integro de este Reglamento, en especial en lo concerniente a las posibles infracciones de los marchadores.

8.2 Amonestar verbalmente, anotar y llamar la atención a todo aquel marchador que cometa infracciones a este reglamento, avisándole de la posible sanción grave posterior, motivo de tarjeta.

8.3 Descalificar directamente a todo marchador que golpee intencionadamente a otro competidor o cometa infracción muy grave.

8.4 Descalificar directamente a todo marchador que corra, trote, marche atléticamente, golpee u obstaculice a otro competidor a la tercera tarjeta, mostrando la tarjeta roja.

8.5 Comunicarle y hacerle saber primero al marchador infractor la tarjeta o descalificación en el momento que cometa la falta y comunicárselo vía radio u otro medio al árbitro principal.

8.6 A la tercera tarjeta amarilla a un mismo marchador será automáticamente descalificado.

9.- OBLIGACIONES DEL ÁRBITRO PRINCIPAL.

9.1 Es responsabilidad del árbitro principal el discernimiento entre las técnicas correctas de la Marcha Nórdica, la marcha atlética, la carrera y el trote.

9.2 Los árbitros están encargados de hacer cumplir el Reglamento de Marcha Nórdica. Cada prueba tendrá una Normativa de participación que en todo momento será compatible con este Reglamento. Los participantes también deberán cumplir esa Normativa.

9.3 Descalificar a todo marchador con tres faltas cometidas.

9.4 El árbitro principal de la prueba tiene potestad para descalificar a un marchador después de haber cruzado éste la meta, considerando que al marchador ya se le hubiera informado por medio por otro árbitro de ruta y el árbitro principal no hubiera podido tener conocimiento previo de ello.

9.5 Comprobar que los bastones que utilizan los marchadores son apropiados para la práctica de la Marcha Nórdica.

9.6 Revisar la señalización del recorrido de las pruebas que forma parte de la Copa o Campeonato de Andalucía.

9.7 Informar a la organización de los marchadores retirados o descalificados de los que tenga conocimiento.

9.8 Velar por la revisión antes de la salida de la correcta colocación de los pads si la prueba ha sido calificado por la organización como de uso obligatorio completo de tacos de goma.

10.- OBLIGACIONES DEL MARCHADOR.

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

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

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

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

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

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

10.7 Todos los marchadores deberán llevar el calzado adecuado para realizar la prueba y disponer de la condición física más adecuada recomendada con una revisión médica deportiva realizada dentro del propio año de la temporada en vigor (especialmente en las categorías junior, y sub categoría máster). La organización se reserva el derecho de solicitar a los participantes un certificado médico que acredite que su estado de salud le permite la realización de este tipo de pruebas deportivas.

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

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

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

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

10.12 La Marcha Nórdica debe ser ejecutada de modo que:

10.12.1 - En todo momento un pie y el bastón de la mano contraria del marchador mantendrá siempre el contacto con el suelo.

10.12.2 - El apoyo y empuje de los bastones se efectuará siempre en diagonal.

10.12.3 - El bastón debe clavarse asiendo firmemente la empuñadura, y siempre en el espacio comprendido entre los dos pies (entre el talón y la punta).

10.12.4 - La fase de impulso: (movimiento del brazo hacia atrás), la mano rebasará la cadera liberando la empuñadura antes de ir hacia delante.

10.12.5 - La fase de recobro: (movimiento del brazo hacia delante) el codo rebasará el torso antes de ir hacia atrás.

10.12.6 - El pie de avance debe contactar primero el suelo con el talón.

10.12.7 - No está permitido bajar el centro de gravedad del cuerpo flexionando ambas piernas.

10.12.8 - La pierna atrasada deberá ir estirada totalmente antes de que el pie pierda el contacto con el suelo.

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

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

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

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

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

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

10.19 Cuando el evento o competición pasa por rutas con asfalto u otros suelos duros, se recomienda cubrir las puntas de los bastones con tacos de goma (pads), evitando así lesiones, obteniendo un mayor agarre y reduciendo el ruido que se genera.

No obstante, la organización puede determinar una competición con uso obligatorio de tacos de goma en todo el recorrido. Igualmente puede determinar la obligatoriedad en un tramo, para lo que se señalizará una zona especial de no más de **25 metros**, donde los marchadores podrán soltarse las dragoneras para colocar los pads e igualmente para quitarlos **otros 25 metros** como máximo.

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

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

10.22 El incumplimiento de estas obligaciones será objeto de sanción.

11.- INFRACCIONES.

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

- La amonestación verbal, no conlleva sanción de tiempo.
- Las infracciones leves, se penalizarán con dos minutos.
- Las infracciones graves, se penalizarán con seis minutos.
- Las infracciones muy graves se penalizarán con la descalificación.

Estas infracciones se comunicarán al marchador siempre que sea posible por medio de tarjetas blancas, 1a tarjeta amarilla, 2a tarjeta amarilla y roja, según corresponda al tipo de infracción y con la explicación verbal siguiente:

- Perdida de contacto pies/bastones (Referente al punto 10.12.1)
- Falta Coordinación (Referente al punto 10.12.2)
- Bastón vertical (Referente al punto 10.12.3)
- No agarra (Referente al punto 10.12.3)
- Clava bastón delante/detrás (Referente al punto 10.12.3)
- No pasa mano (Referente al punto 10.12.4)
- No pasa codo (Referente al punto 10.12.5)
- No talona (Referente al punto 10.12.6)
- Pierna Flexionada (Referente al punto 10.12.7 y 10.12.8)

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

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

11.3 Amonestación verbal sancionada con tarjeta blanca

11.3.1 Los árbitros amonestarán verbalmente a los marchadores que:

No ejecuten correctamente la técnica de Marcha Nórdica.

No lleven el dorsal visible

Lleven auriculares puestos durante la competición

Desenganchen las dragoneras fuera de las zonas delimitadas para ello.

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

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

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

11.4.2 No llevar el calzado adecuado para una prueba de Marcha Nórdica Competitiva o el material obligatorio marcado por la organización (mallas largas, cortavientos, gafas de sol, guantes, linterna-frontal... siempre que quede especificado de manera adecuada).

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

11.4.4 No llevar el dorsal en lugar visible reiteradamente.

11.4.5 Anticiparse a la señal de salida.

11.4.6 Retrasar voluntariamente la hora de salida.

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

11.4.8 El incumplimiento de las obligaciones del marchador.

11.4.9 Desenganchar las dragones fuera de las zonas habilitadas para ello.

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

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

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

11.5.2 Modificar las dimensiones del dorsal.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

11.6.7 No dar ayuda a un marchador accidentado.

11.6.8 Incurrir en varias infracciones graves.

11.7 Otros motivos de descalificación:

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

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

11.7.3 No pasar por un control de paso.

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

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

11.9 Aun habiendo finalizado la prueba, y antes de que venza el tiempo de reclamación, (10 minutos después de publicar las clasificaciones), todo marchador del que se obtenga prueba gráfica (vídeo o fotografía) de violación fehaciente de alguna de las reglas por parte de algún miembro del equipo arbitral, será amonestado/descalificado aunque no haya recibido advertencia previa alguna.

12.- RESPONSABILIDAD DE LAS ENTIDADES ORGANIZADORAS DE COMPETICIONES

12.1 El solo hecho de organizar o participar en una prueba incluida en el Calendario Oficial anual de la FAM, lleva implícito la aceptación del presente reglamento y así se hará constar por escrito en la normativa de cada prueba.

12.2 La FAM no se hace responsable de los daños de cualquier tipo derivados u ocasionados por negligencia o mala fe y otros casos contemplados en las exclusiones de la póliza de responsabilidad civil contratada por la FAM. El organizador deberá tener una póliza propia para cubrir la actividad.

12.3 Es responsabilidad de los organizadores conocer la previsión meteorológica prevista para el día de la prueba 48 horas antes, y actuar en consecuencia. Así como asegurar que los marchadores conocen las situaciones de alerta el día de la realización de la competición. Por este hecho comunicará a los marchadores, a través de su normativa, el equipo y material adecuado que debe llevar con un mínimo exigible de cortavientos.

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

12.5 La prueba se suspenderá si se declara alerta roja en la zona del recorrido.

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

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

12.8 Para garantizar la máxima seguridad a los marchadores la organización tendrán previsto un equipo escoba para recorrer la totalidad de el itinerario de la prueba y siempre en su mismo sentido.

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

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

12.11 La organización de la prueba identificará debidamente los marchadores antes del inicio mediante sus dorsales y revisando su inscripción con la tarjeta federativa y su DNI.

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

12.13 Los organizadores de las pruebas del calendario deben aceptar la publicidad en el cartel de la prueba y la presencia de aquella publicidad que determine el Comité Andaluz de Marcha Nórdica de la FAM y que tenga que ver con alguna esponsorización de la FAM, y es responsable de devolver el material antes de cinco días posteriores a la finalización de la prueba.

12.14 El lugar designado para la salida de la prueba y el tramo urbano de salida, deberá tener un frontal de 6 metros o más y ser suficientemente ancho para garantizarla sin incidentes ni accidentes. En caso de dificultades se deberá neutralizar este tramo de prueba.

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

12.16 La organización dispondrá de los medios y recursos necesarios para garantizar la seguridad de los participantes. Esto incluye vehículo-ambulancia con equipo de primeros auxilios para la asistencia médica y, si procede, la evacuación de heridos. Estará presente en el inicio de la prueba (salida) y meta, y en algún punto intermedio del recorrido. Asimismo la organización dispondrá cuantas medidas adicionales sean posible para garantizar la seguridad de la prueba, así como contacto directo con servicios de emergencias (061, 112, Grupos de Rescate de la Guardia Civil, etc) para reforzar la asistencia y evacuación de heridos.

12.17 La organización, a requerimiento del árbitro principal y tras las debidas conversaciones previas a la prueba, proporcionará para el día de la competición, un máximo de 2 bicicletas de montaña en perfectas condiciones de uso.

13.- CONTROLES DE PASO.

13.1 La organización designará un responsable de cada control de paso. Dicho control puede coincidir con un punto de avituallamiento.

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

13.3 Los miembros del control de paso y del control de avituallamiento son los responsables de velar por la seguridad de los marchadores y del entorno en el lugar donde estén ubicados.

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

13.5 Se podrán utilizar sistemas de grabación.

14.- RECLAMACIONES Y SISTEMA DE APELACIÓN.

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

· Nombre de la persona que la realiza.

· Núm. DNI.

· Club al que representa.

· Nombre del/los deportistas que representan.

· Núm. De dorsal.

· Hechos que se alegan.

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

Las reclamaciones serán entregadas al Árbitro Principal de la prueba.

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

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

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.

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.

Aun habiendo finalizado la prueba, y antes de que venza el tiempo de reclamación, (10 minutos después de publicar las clasificaciones), todo marchador del que se obtenga prueba gráfica (vídeo o fotografía) de violación fehaciente de alguna de las reglas por parte de algún miembro del equipo arbitral, seráamonestado/descalificado aunque no haya recibido advertencia previa alguna.

14.2 Reclamación posterior a la Prueba:

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

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

15.- COMITÉ DE COMPETICIÓN.

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

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

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

16.- NORMAS DE PROTECCION MEDIOAMBIENTALES.

Normas a tener en consideración:

16.1 Se deben establecer itinerarios para la prueba respetando los caminos y sendas existentes.

16.2 Las zonas de salida y llegada se establecerán en zonas urbanas, siempre que las características de la prueba lo permitan, mejorando así la sostenibilidad al concentrarse en dichas zonas urbanas el público, el despliegue publicitario y la megafonía.

16.3 En la reunión informativa previa a la prueba se informará a los asistentes de los aspectos de protección medioambientales que se tendrán en cuenta durante la celebración de la prueba (señalización, existencia y situación de papeleras, revisión y limpieza del recorrido, obligaciones de los corredores respecto al cuidado del medio, sanciones según reglamento) así como de las zonas, si las hubiera, de fácil degradación, con el fin de concienciar a los corredores, organizadores y espectadores respecto a la perfecta conservación del recorrido de la prueba.

16.4 Se estrechará la colaboración con todas las entidades vinculadas directa o indirectamente con la marcha nórdica: administraciones públicas, centros de iniciativas turísticas y empresas de la zona, dando a conocer las ventajas de la marcha nórdica para el desarrollo rural cuando se realizan de un modo sostenible.

16.5 Una vez finalizada la prueba, el Club organizador revisará y limpiará el recorrido. Ninguna prueba debe producir efectos nocivos al medio ambiente.

16.6 Es recomendable que los elementos de marcaje estén fabricados con materiales biodegradables.

16.7 No se permitirán señales de pintura en todo el recorrido. Tampoco en el interior de poblaciones o sobre monumentos históricos.

16.8 Al término de la competición los organizadores están obligados a retirar 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.

16.9 Existirán papeleras en el punto de avituallamiento y hasta 100 m después del mismo. En zonas de montaña de especial protección se exigirá a la organización la ubicación del número necesario de estos depósitos, con el fin de asegurar la limpieza del recorrido.

16.10 Es obligación de cada marchador llevar sus desperdicios, latas, papeles, etc. hasta la llegada o lugares señalados por la organización. Un bastón roto durante la competición podrá ser entregado en un control. El corredor que no los deposite o los tire en una zona no habilitada, será descalificado.

ANEXOS

A.- VELOCIDAD MÁXIMA EN LA MARCHA NÓRDICA

En los estudios desarrollados por nuestros instructores, se determinó el tiempo máximo aproximado por kilómetro. Es muy importante destacar, que había instructores con diferentes estaturas. La longitud del paso está muy ligada a la estatura del marchador y longitud de los bastones. La estatura de los instructores estaba entre el rango de 170 cm. y 176 cm.

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

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

B.- EL BASTÓN DE MARCHA NÓRDICA

Para poder desarrollar una técnica correcta en la práctica de la Marcha Nórdica es necesario disponer de unos bastones específicos. Son la herramienta más característica y marcan una clara diferencia en ésta especialidad.

Está especialmente diseñado para poder desplazarse caminando obteniendo una serie de beneficios y ventajas que no proporcionan otro tipo de bastones como pueden ser los de trekking.

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

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

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

1.2 La dragonera: Es el elemento más característico del bastón al posibilitar el buen desarrollo de la técnica de la marcha nórdica.

Debe proporcionar un ajuste perfecto a la muñeca debiendo permitir que en la fase final del impulso, la mano pueda relajarse sin perder el control del movimiento.

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

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

C.- PROTOCOLO PARA LA CEREMONIA DE ENTREGA DE TROFEOS.

El protocolo descrito a continuación es una propuesta para la organización de la ceremonia de entrega de trofeos, premios y diplomas en competiciones del calendario oficial FAM.

Se resume en los siguientes puntos:

1.- Previo a la competición, se invitará a las ceremonias de entrega de trofeos a las instituciones implicadas directa o indirectamente en la celebración del evento, representadas por sus respectivas autoridades. De este modo, podremos contar con la presencia de autoridades deportivas (representantes de la Federación Andaluza de Montañismo o de la FEDME), autoridades políticas (de ámbito local, comarcal, provincial o autonómico), o personas destacadas del deporte o la vida social.

2.- Representará a cada institución la autoridad de mayor rango de los presentes.

3.- Por defecto, y a fin de no discriminar la competición en categoría masculina y femenina, los encargados de distinguir a cada una de ellas serán los mismos en ambas categorías, a no ser que existan compromisos con instituciones presentes y en consecuencia, se decida repartir los premios.

4.- Las autoridades deportivas (representantes FAM o FEDME), tendrá preferencia para entregar los primeros puestos del pódium en todas las pruebas, especialmente en pruebas de Copa y Campeonatos.

5.- En pruebas de Copa y Campeonato, primero se entregarán los trofeos de la prueba y luego los del Campeonato/Copa a los campeones, sub-campeones y terceros clasificados en las categorías descritas en el Reglamento, tanto en hombres como en mujeres.

6.- Debe destinarse un lugar preferente en el pódium para los elementos de identidad corporativa de la Federación Andaluza de Montañismo.

7.- El acto debe ser lo más rápido y ágil posible. Para impedir demoras se evitará dar la palabra a los deportistas para que se dirijan al público.

8.- Se dispondrá un lugar lo suficientemente amplio para el desarrollo del acto, acotado, luminoso y elevado para que sea visible por todo el público. Evitando que coincida con otros momentos que le resten protagonismo (inicio de la comida, espectáculos de entretenimiento, etc)

9.- Se intentará que el premiado/a suba sólo al pódium sólo, o como mucho, acompañado de algún niño/a. No con animales ni mascotas.

10.- No se permitirá que los premiados suban al pódium esgrimiendo lemas o pancartas de carácter político, ofensivos, racistas, misóginos, o que atenten contra el honor y los derechos de personas o colectivos.

11.- Se recomienda que los distintos trofeos estén expuestos al público desde la llegada de los primeros clasificados a meta o antes.

12.- Existirá un "delegado de premiaciones", éste deberá conocer el desarrollo del acto, a las autoridades y a los deportistas. Será el encargado de tener todos los trofeos en orden acorde al desarrollo del acto, indicar su posición a los deportistas, autoridades, etc.

13.- En perfecta coordinación con el "delegado de premiaciones" deberá estar el "presentador" que irá tutelando el acto y dirigiéndose al público con el correspondiente sistema de megafonía.

14.- Antes de empezar la ceremonia de entrega, es aconsejable que se reúna en privado a las autoridades y a los premiados para explicar brevemente el desarrollo de la ceremonia, así como comprobar que todos los premiados se encuentran presentes.

15.- Se recomienda disponer de un pódium físico, con tres alturas diferenciadas y los números 1, 2 y 3 bien visibles.

16.- El presentador llamará a los/as premiados para que suban al pódium. El llamamiento será en orden de 3º, 2º y 1º.

17.- No está permitido subir al pódium en la entrega de premios con banderas o pancartas de ancho superior a 50 cm.

18.- Los llamará por su nombre, evitando apodos. También indicará el puesto, el club al que pertenece, el nombre de la autoridad que entrega el trofeo y su cargo.

19.- Si hay autoridades suficientes, también se considera válido hacer el llamamiento a los tres deportistas de pódium y una vez que estén los tres colocados, las tres autoridades entregarán los respectivos trofeos a la vez.

20.- Se recomienda una fotografía oficial tras la entrega de cada categoría, con los premiados/as y las autoridades que le han entregado los trofeos.

21.- En el caso en que la organización quiera dar otras distinciones a colaboradores, club más numeroso, participante de mayor edad, etc., estas distinciones se realizarán después de la entrega de trofeos, premios y diplomas.

D.- HOJA DE RECLAMACIÓN.

Fecha de la competición:……/…….. /……. Número de Reclamación:……

Lugar de la competición…….

Organizada por:……

Reclamante:

Nombre:……

Club o Federación a la que representa:……

Número de DNI:……

Dirección……

……

Correo electrónico:……

Teléfonos:……

Deportistas afectados:

Nombre	Dorsal	Club o Federación

Exposición de los hechos:

_____

_____

_____

_____

Solicitud del corredor:

_____

_____

_____

_____

En_____ a _____ de _____de _____.

El reclamante **El Árbitro Principal**

Fdo.:_____ **Fdo.:_____**

RECIBO PARA EL INTERESADO:

La FAM ha recibido la cantidad de: _____ **(_____)**
(*Cantidad aprobado en Asamblea General FAM _____)*

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 Árbitro Principal

Fdo.:_____