

# REGLAMENT

## Marxa Nòrdica Competitiva (Nordic Walking) Comità Balear



## **ÍNDEX:**

0. DEFINICIÓ I OBJECTIUS.
1. NORMES DE LA MARXA NÒRDICA COMPETITIVA (Nordic Walking)
2. CATEGORIES
3. COPA BALEAR
4. PUNTUACIÓ DE LA COPA BALEAR
5. CAMPIONAT DE BALEARS INDIVIDUAL
6. CAMPIONAT DE BALEARS PER CLUBS
7. AMONESTACIONS (TARGETES)
8. INFRACCIONS
9. TÈCNICA BÀSICA OBLIGATÒRIA
10. REQUISITS DEL WALKER D'OBLIGAT COMPLIMENT
11. INDUMENTÀRIA ESPORTIVA
12. HIDRATACIÓ
13. RECLAMACIONS

### **0. DEFINICIÓ I OBJECTIUS**

Es tracta d'una competició pedestre que es troba entre les disciplines reconegudes per la "Federació Balear de Muntanyisme i Escalada" (FBME) i sempre sota la supervisió d'un equip d'àrbitres homologats per la mateixa FBME, que consisteix en caminar de forma natural impulsant-se activament amb uns bastons dissenyats específicament, al màxim de la seva velocitat sobre cert recorregut que pot ser únic o mixt, de pista, asfalt, terra, herba, mitja muntanya o camp a través, sense utilitzar l'ajuda biomecànica del Trot, la Carrera o la Marxa Atlètica, tal com es regula seguidament.

L'especialitat esportiva de la Marxa Nòrdica Competitiva (Nordic Walking) es disposa de cara a ampliar i millorar la diversificació dels esports de muntanya en l'àmbit balear, sent responsabilitat exclusiva de la "Federació Balear de Muntanyisme i Escalada", permetent la seva promoció.

Per tant, la Marxa Nòrdica Competitiva (Nordic Walking) té com a objectiu efectuar un recorregut sempre senyalitzat, en el mínim temps possible i executant una tècnica correcta durant la competició.

El present Reglament estableix les normes i condicionants que hauran de complir els Walkers durant la competició.

Aquest Reglament està revisat i consensuat entre els membres integrants del Comitè de Marxa Nòrdica Competitiva (Nordic Walking) de la FBME. Serà el mateix Comitè l'única entitat legalment constituïda amb competències efectives en aquesta modalitat.

Aquest reglament atindrà i regirà totes les carreres de competició que seran homologades com a Marxa Nòrdica Competitiva (Nordic Walking) i realitzades dins de l'àmbit del territori balear.

## **1. NORMES DE LA MARXA NÒRDICA COMPETITIVA (Nordic Walking)**

Aquest reglament estableix que els àrbitres de Marxa Nòrdica Competitiva (Nordic Walking) han d'avisar als Walkers que per la seva forma de caminar o desenvolupament de la tècnica amb els bastons corren el risc de cometre falta i, al moment de cometre-la, s'utilitzaran les targetes blanca, groga o vermella (segons la gravetat de la infracció).

## **2. CATEGORIES**

La competició es dividirà en dos grups segons el gènere masculí i femení, en les següents categories per edats:

- SÈNIOR: fins a 39 anys.
- VETERÀ: 40 fins a 54 anys.
- MÀSTER A: 55 fins a 64 anys.
- MÀSTER B: 65 anys endavant.

En aquells casos en els quals es consideri oportú per part de l'Organització i, amb el coneixement i aprovació del Comitè de Marxa Nòrdica Competitiva (Nordic Walking), es podran unificar diverses categories, tenint sempre en compte no generalitzar tota la competició, amb la finalitat d'evitar situacions injustes i no equitatives entre els participants.

L'edat a tenir en consideració per a tota la temporada serà la que el participant tingui el dia 31 de desembre de l'any de la competició. Per aquells Walkers menors d'edat, serà requisit presentar a l'Organitzador una autorització signada per un adult responsable (pares o tutors legals).

## **3. COPA BALEAR**

**3.1** La Copa Balear és una competició individual basada en els resultats obtinguts per cada Walker en cadascuna de les proves que componen el calendari.

**3.2** L'edat a tenir en consideració per a tota la temporada serà la que el participant tingui el dia 31 de desembre de l'any de la competició. No es permetrà la participació a cap Walker que no hagi complert els 18 anys en la data de la cursa.

**3.3** El calendari de la Copa Balear de Marxa Nòrdica es basarà en proves que organitzen Clubs o seccions de Muntanya afiliats a la FBME o altres entitats esportives dins de l'àmbit de les Illes Balears.

El Comitè Balear de Marxa Nòrdica Competitiva (Nordic Walking), vinculat a la FBME, serà l'encarregat d'acceptar i supervisar la inclusió de les diverses curses dins del calendari de la Copa.

**3.4 Per poder competir en les proves de la Copa Balear, el Walker haurà d'estar en possessió d'una llicència federativa en vigor expedida per la FBME, FEDME o federació autonòmica o internacional, o abonar l'assegurança d'un**

**dia a la FBME que cobreixi la responsabilitat civil pròpia per al desenvolupament de la Marxa Nòrdica Competitiva (Nordic Walking).**

#### **NOMÉS PUNTUARAN EN LA COPA BALEAR ELS WALKERS FEDERATS EN LA FBME.**

**3.5** El Comitè de Marxa Nòrdica Competitiva (Nordic Walking) podrà limitar la concurrència de participants per exigències normatives i regulacions ambientals que es puguin establir en els paratges naturals protegits per on transcorre el recorregut de la cursa. S'establirà una quota de participació revisable per l'Òrgan Ambiental que presentarà la FBME i el seu Comitè Tècnic. Es promourà la participació limitada de Walkers afiliats puntualment a la FBME que no disposin de llicència anual, sent restringida la seva inscripció únicament a través de l'Organitzador. L'Organitzador tindrà dret a reservar un 10% de les places totals de la cursa per als seus compromisos institucionals o comercials, obertes a no federats, fent ell la inscripció dels participants.

#### **4. PUNTUACIÓ DE LA COPA BALEAR**

**4.1** Els Walkers competeixen per aconseguir el títol que els acrediti com a Campions de la Copa Balear de Marxa Nòrdica Competitiva (Nordic Walking), tan masculí com a femení. Aquesta competició pretén fomentar la regularitat i la participació dels Walkers en les diferents proves establertes al calendari.

Els Walkers sumaran punts d'acord amb el resultat obtingut en cada cursa. Els punts s'atorgaran per categories. Els punts atorgats en cada cursa, pel que fa a la posició obtinguda, seran els següents:

<b>POSICIÓ</b>	<b>PUNTUACIÓ</b>
1	25 PUNTS
2	20 PUNTS
3	16 PUNTS
4	13 PUNTS
5	11 PUNTS
6	10 PUNTS
7	9 PUNTS
8	8 PUNTS
9	7 PUNTS
10	6 PUNTS
11	5 PUNTS
12	4 PUNTS
13	3 PUNTS
14	2 PUNTS
15	1 PUNT

A partir de la posició setzena (16ena) d'ara endavant s'atorgarà 1 punt a cada Walker que completi la cursa creuant la línia de meta. Al Walker que hagi comès una infracció subjecta a desqualificació directa (targeta vermella) no se li adjudicarà cap punt (0 punts).

Els resultats obtinguts en totes les proves tendran el mateix valor i no es descartarà cap resultat. En cas d'empat a punts, la classificació es decidirà en relació a les millors posicions obtingudes (més primers llocs, segons, tercers, etc.). En cas que la igualtat persisteixi, l'últim millor resultat és el que tindrà més valor.

### **Premis «COPA BALEAR»:**

**4.2** En totes les curses que componen la Copa Balear s'atorgaran premis, com a mínim, als tres primers classificats de cada categoria masculina i femenina (vegeu l'apartat 2 del present Reglament). Els premis podran consistir en trofeus, copes o en qualsevol altra menció/obsequi que decideixi oferir l'Organitzador de l'esdeveniment esportiu. Una vegada atorgats els premis a les categories oficials de la Copa Balear, l'Organitzador podrà atorgar altres premis a aquelles categories que consideri oportunes (p.e. local, junior, etc.). Els premis no són acumulables en cap de les categories establertes.

**4.3** Les úniques proves que puntuaran per a la Copa Balear seran les que el Comitè de Marxa Nòrdica Competitiva (Nordic Walking) publiqui al seu calendari anual. El Campionat de Balears Absolut Individual i el Campionat per Clubs no puntuaran per a la Copa Balear.

## **5. CAMPIONAT DE BALEARS INDIVIDUAL**

**5.1** El Campionat de Balears Absolut de Marxa Nòrdica Competitiva (Nordic Walking) es disputarà en una sola prova, en la data i sobre el recorregut que determini al seu moment el Comitè de Marxa Nòrdica Competitiva (Nordic Walking). La participació en el Campionat de Balears no generarà punts per a la Copa Balear ni per al Campionat de Balears per Clubs.

**5.2** Si l'Organitzador de la prova ha convidat a Walkers no federats, aquests no podran optar a ser considerats campions de Balears, ni tampoc si estan federats en una altra Comunitat Autònoma.

### **Premis «CAMPIONAT DE BALEARS»:**

**5.3** Com que es tracta d'un campionat a una única cursa, a més d'atorgar premis a les categories ja establertes masculines i femenines (mirau l'apartat 2), s'establirà una classificació addicional: Absoluta Femenina i Absoluta Masculina.

Hi haurà premis, com a mínim, pels tres primers classificats de cada categoria masculina i femenina:

- ABSOLUTA: a partir dels 18 anys endavant.
- SÈNIOR: fins a 39 anys.
- VETERÀ: 40 fins a 54 anys.
- MÀSTER A: 55 fins a 64 anys.
- MÀSTER B: 65 anys endavant.

## **6. CAMPIONAT DE BALEARS PER CLUBS**

**6.1** S'estableix un Campionat de Balears per Clubs. S'utilitzarà com a referència el nom del Club que figuri en la llicència federativa en vigor del participant. En la classificació per Clubs podrà constar publicitat o patrocini.

**6.2** Cada Club participarà formant un únic equip en el qual estaran inclosos tots els Walkers per categories (mirau l'apartat 2). A l'efecte de puntuació per Clubs, no es tindrà en compte la categoria Absoluta. Tots els integrants de l'equip hauran d'estar correctament inscrits en el seu Club i a la vegada, el Club haurà de constar en el registre de la FBME.

**6.3** Obtendran puntuació els 6 primers integrants de cada categoria masculins i femenins, independentment del Club al qual pertanyen. Es valorarà per igual les dues classificacions, masculina i femenina. A cadascun dels participants, després de finalitzar cada cursa de la qual es compon la Copa Balear, se'ls atorgaran punts en funció de la seva classificació per categories fins a arribar al sisè classificat. Al primer Walker classificat de la seva categoria, se li adjudicarà 7 punts, al segon 5, al tercer 4 i, així successivament, fins a arribar al sisè classificat, al qual se li assignarà 1 punt. Així es pretén fomentar la participació mixta, valorant amb igualtat la diferència entre edat i gènere.

<b>POSICIÓ</b>	<b>PUNTUACIÓ</b>
1	7 PUNTS
2	5 PUNTS
3	4 PUNTS
4	3 PUNTS
5	2 PUNTS
6	1 PUNT

El Club que obtingui major puntuació en finalitzar la temporada serà proclamat guanyador del Campionat de Balears per Clubs. En cas d'empat a punts, es valorarà la millor classificació individual obtinguda en la classificació general Absoluta.

## **7. AMONESTACIONS (TARGETES)**

- Targeta blanca: advertiment verbal.
- Targeta groga (1a): dos minuts.
- Targeta groga (2a): quatre minuts.
- Targeta groga (3a): desqualificació de la cursa per acumulació.
- Targeta vermella: desqualificació directa de la cursa.

## **8. INFRACCIONS**

**8.1** No realitzar la tècnica correctament.

**8.2** No portar el dorsal en lloc visible en la part frontal de la camiseta.

**8.3** Alterar o modificar les dimensions del dorsal.

**8.4** Anticipar-se al senyal de sortida o retardar intencionadament l'hora de sortida.

**8.5** No presentar-se a la càmera de sortida de la cursa o arribar després de la sortida.

**8.6** Portar auriculars posats en qualsevol tram durant el recorregut.

**8.7** Obstaculitzar el pas d'un altre Walkers.

### **Motius de desqualificació:**

**8.8** No passar per un control de pas.

**8.9** Tallar o escurçar el recorregut de manera intencionada, sortint de l'itinerari senyalitzat.

**8.10** Utilitzar qualsevol mitjà de transport o locomoció durant tot o part del recorregut. (Expedient esportiu per a una inhabilitació temporal en competicions de la CCAA).

**8.11** Finalitzar la cursa més tard de l'hora de tancament del control d'arribada fixada per l'organització.

**8.12** Passar pels controls de pas més tard de l'hora de tancament del mateix.

**8.13** Córrer: Si el Walker corre encara que tingui els bastons en contacte amb el terra.

**8.14** Trotar: Si el Walker trota botant en passos saltats.

**8.15** Marxar: Quan el Walker només utilitza l'impuls de les cames i omet l'impuls dels braços exercit en els bastons.



**8.16** No guardar respecte absolut a les més essencials normes esportives de companyonia i de respecte a la naturalesa, llançar deixalles fora dels llocs designats després de cada avituallament o en qualsevol punt del recorregut de la cursa (expedient esportiu).

**8.17** Qualsevol desconsideració, violència verbal o física realitzada contra els àrbitres, membres de l'organització, Policia, Protecció Civil o a altres Walkers participants en la cursa (expedient esportiu per a una inhabilitació temporal en competicions de la CCAA).

**8.18** Serà motiu de desqualificació, així com la retirada de l'acreditació esportiva en tots els àmbits, la ingestió de productes de dopatge declarats per l'Agència Mundial d'Antidopatge (AMA). En aquest cas, el Comitè de Marxa Nòrdica Competitiva (Nordic Walking) elaborarà un informe que remetrà al Responsable Tècnic de la FBME, perquè prengui les mesures disciplinàries pertinents amb el que dicti l'agència antidopatge.

**8.19** Si un Walker és amonestat, se li sumaran els minuts de penalització corresponents a cada amonestació, tret que no hagi rebut una targeta vermella de desqualificació.

La classificació final vendrà determinada pel temps total realitzat en la cursa, que serà l'indicat per l'organització encarregada de realitzar el cronometratge. Als temps finals cronometrats caldrà sumar els corresponents a les amonestacions produïdes, si comporten temps de penalització.

**8.20** En cas d'empat de temps de cronometratge d'arribada amb el Walker que ha arribat darrere del Walker infractor a causa de sumatòries de minuts per infracció de targetes, prevaldrà el Walker amb menys infraccions i després per posició d'arribada.

**Les infraccions es notificaran als afectats per part dels àrbitres o el director de la cursa abans del lliurament de trofeus. Es considerarà suficient la col·locació del llistat dels sancionats en el tauler d'anuncis on es col·loquen les classificacions de la cursa.**

Les infraccions podran ser estudiades pel Comitè de Competició qui determinarà si redacta els expedients esportius pertinents.

## **9. TÈCNICA BÀSICA OBLIGATÒRIA**

**9.1** La regla fonamental de la Marxa Nòrdica Competitiva (Nordic Walking) requereix el contacte permanent dels bastons amb el terra de forma alternativa, per tant, no es podran tenir tots dos bastons en l'aire o arrossegar-los simultàniament mentre es camina, havent d'estar el bastó al moment de clavar/carregar, entre els dos peus del Walker.



## 9.2 Fases per a una bona tècnica en la utilització dels bastons:

- Clavar / Carregar.
- Deixar anar.
- Recollir.

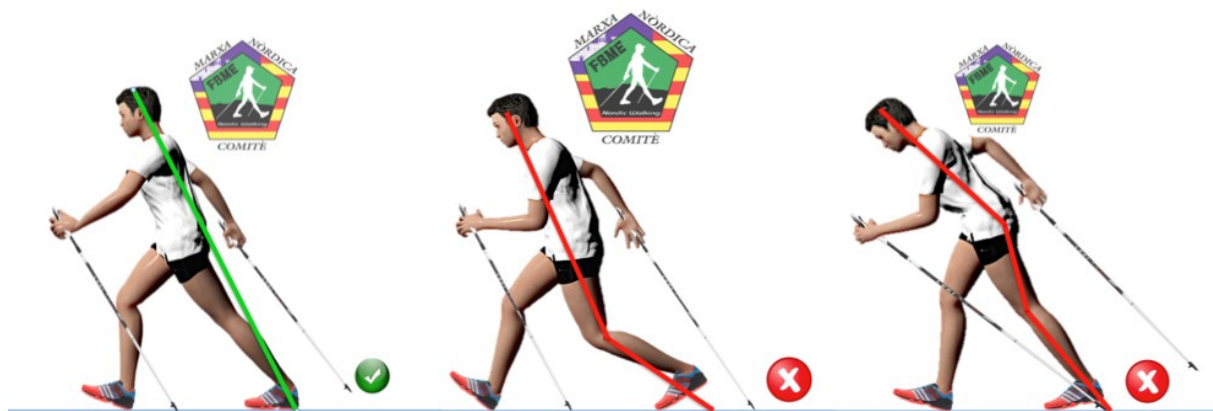
**9.3** El bastó s'ha de clavar sempre a l'espai comprès entre els dos peus, fent un ús actiu del braç en el seu desplaçament cap a davant, de manera que el colze sempre superi la línia del tòrax.

En el desplaçament del braç cap enrere, la mà ha de superar la línia de la pelvis i alliberar-se de l'empunyadura, obrint la mà abans de la fase de recollida del bastó.



**9.4** No es podrà caminar flexionant ambdues cames i el tronc, baixant el centre de gravetat en realitzar l'acció de clavar/carregar. La cama endarrerida ha d'estar estirada totalment abans que el peu perdi el contacte amb el terra.

La inclinació màxima del tronc cap a davant haurà de correspondre's amb la prolongació de la línia que marqui la cama posterior estirada.



## **10. REQUISITS DEL WALKER D'OBLIGAT COMPLIMENT**

**10.1** És obligatori que el Walker conegui el Reglament de Marxa Nòrdica Competitiva (Nordic Walking) de la FBME. El seu desconeixement no eximeix de la responsabilitat.

**10.2** Els bastons han de ser els específics per a la pràctica de la Marxa Nòrdica (Nordic Walking).

**10.3** Tots els Walkers no federats hauran d'inscriure's fins el DIJOUS abans de la cursa (fins a les 20 h). Amb posterioritat a aquest dia ja no es poden realitzar més inscripcions, ja que l'assegurança d'assistència/accidentis es formalitza oficialment des de la FBME el divendres al matí. Per tant, **cap Walker no federat podrà ser inscrit amb posterioritat al dijous anterior a la cursa.**

**10.4** Tots els Walkers tenen l'obligació de comunicar al control més proper qualsevol incident i/o accident que hagin observat.

**10.5** Els Walkers que decideixin retirar-se d'una cursa hauran de comunicar-ho a l'organització a través del control o àrbitre més proper al lloc de la retirada i llevar-se el seu dorsal.

**10.6** Tots els Walkers hauran de tenir una condició física adequada. Es recomana una revisió mèdica esportiva realitzada dins del mateix any de la temporada en vigor.

**10.7** Tots els Walkers inscrits en una cursa oficial del Campionat de Balears i de la Copa Balear hauran de presentar com a mínim la llicència modalitat A de la FBME o superior i el seu DNI el dia de la cursa per poder recollir el dorsal i prendre la sortida, sent recomanable portar la llicència federativa durant el transcurs de la cursa pel cas d'haver d'acudir a algun centre sanitari adscrit a la pòlissa sanitària contractada.

**10.8** És responsabilitat dels Walkers portar l'equip i material adequat per a cadascuna de les curses, i disposar com a mínim de tallavents en competicions amb alerta meteorològica taronja. També és responsabilitat de cada Walker haver obtingut els coneixements teòrics i pràctics necessaris per poder participar en les curses.

**10.9** Els Walkers estan obligats a conèixer i complir les restriccions en referència a l'ús de substàncies dopants que perjudiquen la salut i interfereixen en els resultats de la competició (l'listat de prohibicions publicat i mantingut per l'Agència Mundial d'Antidopatge (AMA). En cas de ser detectat l'ús d'aquestes substàncies, el Walker serà desqualificat i penalitzat.

**10.10** El dorsal anirà col·locat en la part frontal de la camiseta i haurà de ser visible durant tota la cursa. En cas de portar tallavents el dorsal ha de ser visible baixant la cremallera.

**10.11** Es podrà competir amb cinturons porta dorsals sempre que el dorsal estigui visible durant tota la cursa.

**10.12** Per mesures de seguretat no es podrà competir amb auriculars posats ni cap altre element que pugui distreure al Walker de la competició.

**10.13** Complir amb el recorregut complet respectant les senyalitzacions i indicacions de l'organització, dels Polícies de trànsit locals, Protecció Civil i personal col·laborador que treballin durant la competició.

**10.14** No entaular discussió entre participants, amb el públic, àrbitres, així com fer indicacions als àrbitres sobre suposades infraccions d'uns altres Walkers participants.

**10.15** Respectar la decisió de l'Àrbitre després d'haver comès una falta o infracció.

**10.16** Un Walker haurà de retirar-se si així li ho indica el personal mèdic oficial i si aquest es recupera, podrà ingressar de nou a la cursa. Si ha de retirar-se una segona vegada, ja no se li permetrà reingressar a la competició. Un examen mèdic realitzat a un Walker per personal mèdic autoritzat no serà considerat una assistència.

**10.17** Si durant la competició, un Walker té la necessitat d'ajustar els bastons o substituir els tacs de goma (pads), necessàriament haurà de fer-se a un costat del circuit per realitzar aquesta operació i sense obstaculitzar als altres Walkers. La maniobra es podrà realitzar sense detenir-se, però sempre s'aplicarà la màxima cura mantenint els bastons verticals i prenent les precaucions necessàries per no ferir a altres participants. Els bastons no podran dipositar-se en el terra durant la cursa.

**10.18** Cal evitar caminar en grup, de tal manera que s'impedeixi el normal progrés dels altres Walkers. Si un Walker desitja anar més de pressa, haurà d'indicar les seves intencions d'avançar donant un senyal amable.

**10.19** Quan l'esdeveniment o competició se celebri sobre asfalt, les puntes dels bastons han de portar pads; en recorreguts mixts (asfalt, terra, herba o camp a través) hauran de llevar-se o col·locar segons requereixi el terreny. És obligatori portar un parell de pads de recanvi.

**10.20** Els Walkers que participin en una cursa en la qual també hi hagi una altra modalitat de competició, tendran una sortida específica per a ells, el marge de temps i el moment de la sortida ho decidirà l'Àrbitre Principal.

**10.21** Els Walkers hauran d'estar presents en la càmera de sortida quinze (15") minuts abans de l'hora oficial d'iniciació de la competició, a fi de permetre el reconeixement, control del material i últimes instruccions de l'Àrbitre Principal.

**10.22** Els Walkers seran respectuosos amb el medi ambient.

## **11. INDUMENTÀRIA ESPORTIVA**

**11.1** Els Walkers podran vestir peces lleugeres del seu gust, shorts, lycres, franel·les i qualsevol indumentària que guardi el decòrum del mateix esport, evitant portar publicitat ofensiva en general.

**11.2** Tots els Walkers hauran de portar el calçat esportiu adequat per realitzar la cursa (admetent-se el calçat esportiu amb característiques estructurals).

## **12. HIDRATACIÓ**

**12.1** L'organitzador haurà d'informar els Walkers sobre els punts d'hidratació durant el recorregut.

**12.2** El Walker pot portar hidratació personal, podent sol·licitar a l'organitzador que en els controls d'avituallament se li subministri la seva pròpia hidratació, la qual li serà lliurada pel personal de l'organització o persones autoritzades pel mateix organitzador o àrbitres.

**12.3** El Walker en arribar a una zona habilitada per l'organització per l'avituallament o hidratació podrà, cinquanta (50) metres abans i fins a cent (100) metres després, tenir desenganxades les dragoneres dels bastons per evitar molèsties o ensopegades amb els altres Walkers, amb l'obligació de tenir els bastons en posició vertical amb les puntes cap avall i aferrats al seu propi cos.

**12.4** Si un Walker durant la competició tengués l'emergència o necessitat de prendre els seus propis líquids, aliments o per a assistència personal fora de la zona habilitada per l'organització per l'avituallament o hidratació, haurà de tenir desenganxada la dragonera d'un o dels dos bastons, procurant portar-los en posició vertical prop del cos i amb les puntes cap avall.

## **13. RECLAMACIONS**

**13.1** Les reclamacions es duren a terme a través d'un model de reclamació que facilitarà l'organització, pagant un dipòsit de cinquanta euros (50€) en efectiu (que es retornarà si aquesta prospera) al final de cada cursa i només dins del mateix dia de la cursa.

**13.2** Si la reclamació es fes basant-se en el punt 10.9 de l'apartat "Requisits del Walker d'obligat compliment" s'haurà d'esperar a l'informe que dicti l'agència antidopatge.

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  
[cmarxanordicafbmed@gmail.com](mailto:cmarxanordicafbmed@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) està 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 expedir 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

*Nordic Walking*