

# EXTRACTO REGLAMENTO

## Marcha Nórdica Competitiva

### (Nordic Walking)

### Comité Balear

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, montaña o campo traviesa, sin utilizar la ayuda biomecánica del Trote, Carrera o Marcha Atlética.



Comité de **Marxa Nòrdica**

## 16.- OBLIGACIONES DEL WALKER.

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

**16.2** 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 hacer más inscripciones ya que el seguro se formaliza de forma oficial desde FBME el viernes por la mañana. Y el organizador debe preparar su logística. Por tanto, ningún Walker no federado podrá ser inscrito con posterioridad al jueves anterior a la carrera.

**16.3** La Copa Balear y el Campeonato de Baleares están abiertos a todos los Walkers en las categorías definidas en el presente reglamento.

**16.4** Todos los Walkers tienen la obligación de seguir las indicaciones dadas por cualquier miembro de la organización de la carrera y del Árbitro de Carrera. En caso de

desobedecer el recorrido indicado y las directrices de seguridad indicadas por la organización, el Walker podrá ser sancionado por el Árbitro de Carrera.

**16.5** Todos los Walkers 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.

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

**16.7** Todos los Walkers deberán llevar el calzado adecuado para realizar la carrera 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 promoción, junior, veteranos / nas y máster).

**16.8** Todos los Walkers inscritos deben presentar la Licencia modalidad B de la FBME o superior y el DNI el día de la primera Carrera que realice, para poder recoger el dorsal y tomar la salida, siendo recomendable llevar la licencia federativa por un más rápido acceso a los centros sanitarios adscritos a la póliza sanitaria contratada.

**16.9** Es responsabilidad de los Walkers llevar el Equipo y material adecuado para cada una de las carreras, y disponer como mínimo de cortavientos en carreras con alerta meteorológica naranja. También es responsabilidad de cada Walker haber obtenido los conocimientos teóricos y prácticos necesarios para poder participar en las carreras, así como de su propio estado físico.

**16.10** Los Walkers están obligados a conocer y cumplir las restricciones en referencia al uso de sustancias dopantes que perjudican la salud y el transcurso de la competición (listado de prohibiciones publicado y mantenido por la Agencia Mundial de Antidopaje, AMA). En caso de ser detectado serán descalificados y penalizados.

**16.11** Los dorsales irán colocados en la parte frontal de la camiseta cogidos con alfileres "imperdibles" y deben ser visibles durante toda la prueba. En caso de llevar cortavientos el dorsal debe ser visible bajando la cremallera.

**16.12** No se podrá competir con cinturones porta dorsales.

**16.13** Por medidas de seguridad no se podrá competir con auriculares puestos ni en ningún elemento que pueda distraer de la competición.

**16.14** Técnica ilegal de la Marcha Nórdica Competitiva (Nordic Walking) no permitida.

No correr.

No trotar.

No utilizar marcha atlética.

No obstaculizar ni golpear el paso del otro Walker.

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

**16.15** 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.

**16.16** Cumplir con las indicaciones del organizador y Árbitros de la competición.

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

**16.18** Un Walker deberá retirarse si así se lo indica el personal médico oficial y si este 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 Walker por personal médico autorizado no será considerado asistencia.

**16.19** La regla fundamental de la Marcha Nórdica Competitiva (Nordic Walking) requiere el contacto permanente con el suelo de los bastones alternativamente, exigiendo al Walker que al llegar a una zona habilitada por la organización para el avituallamiento o hidratación pueda, 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 con las puntas hacia abajo y pegados a su propio cuerpo.

**16.20** 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, igualmente tendrá que tener desenganchadas las dragoneras del o de los bastones, procurando llevarlos cerca del cuerpo y con las puntas hacia abajo.

**16.21** Si un Walker durante la competición tiene la necesidad de ajustar los bastones o sustituir los tacos de goma (pads) necesariamente deberá hacerse a un lado del circuito sin obstaculizar a los demás Walkers y tener mucho cuidado cuando trabaje con los bastones, nunca dejarlos al suelo durante la prueba.

**16.22** 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, debe indicarlo para adelantar dando una señal amable, como por ejemplo: "dejen paso a la derecha (o izquierda), por favor.

**16.23** Cuando el evento o competición es de ruta de asfalto, las puntas de los bastones deben llevar tacos de goma (pads) evitando así lesiones, obteniendo un mayor agarre y reduciendo el ruido que se genera. Se recomienda llevar un par de repuesto.

**16.24** Los Walkers que participen en una carrera en la que también haya otra modalidad de competición tendrán una salida para ellos (cámara de salida), saliendo siempre después de los atletas participantes, el margen de tiempo lo decidirá el Árbitro Principal. El Walker que incumpla esta norma será automáticamente descalificado.

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

**16.26** Los bastones deben ser los específicos para la práctica del Nordic Pole Walking & Nordic Walking.

**16.27** El incumplimiento de estas obligaciones será objeto de sanción.

## **17.- INFRACCIONES.**

**17.1** Existirán tres tipos de infracciones, **leves, graves y muy graves**, que serán levantadas por el Árbitro de Carrera después de su comunicación al Director de Carrera:

Las infracciones leves se penalizarán con dos minutos, las infracciones graves se

penalizarán con cinco minutos y las muy graves, significarán la descalificación inmediata del Walker por parte del Árbitro de Carrera o de la organización.

**17.2** las infracciones graves y muy graves podrán ser penalizadas económicamente por el Comité Balear de Marcha Nórdica Competitiva (Nordic Walking) con la aprobación del presidente de la FBME.

**17.3** Al Walker amonestado se le sumarán los segundos de penalización de cada falta, salvo que no haya recibido una tarjeta roja de descalificación, lo que hará que se comparará con los resultados finales y podrá bajar de posición de llegada en comparación con el tiempo del Walker que haya llegado detrás de este, ya que se clasificarán por los mejores tiempos de llegada tomados todos desde el momento de la salida de la competición.

**17.4** 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 segundos por infracción de tarjetas, éste mantendría su posición de llegada.

#### **Infracciones leves:**

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

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

**17.1.3** Recibir asistencia de terceras personas fuera de los controles de avituallamiento.

**17.1.4** No llevar el dorsal en lugar visible.

**17.1.5** Anticiparse a la señal de salida.

**17.1.6** Retrasar voluntariamente la hora de salida.

**17.1.7** No presentarse a la cámara de salida en las pruebas cronometradas o llegar a pocos segundos de la salida.

**17.1.8** Llevar auriculares puestos durante el recorrido.

#### **Infracciones graves :**

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

**17.1.10** Lanzar desechos fuera de los lugares designados después de cada avituallamiento o en cualquier punto del recorrido de la carrera.

**17.1.11** Modificar las dimensiones del dorsal.

**17.1.12** El uso de elementos de megafonía en cualquier tramo del recorrido, excepto en zonas de salida y llegada, si ésta es en un lugar urbano

### **Infracciones muy graves:**

**17.1.13** Utilizar cualquier medio de transporte o locomoción durante todo o parte del recorrido. (Sanción de 300 € y expediente deportivo para una inhabilitación temporal en competiciones de la CCAA ).

**17.1.14** No guardar respeto absoluto a las más esenciales normas deportivas de compañerismo y de respeto a la naturaleza. (Expediente deportivo y sanción económica a determinar).

**17.1.15** Cualquier desconsideración y violencia verbal o física, contra los árbitros, miembros de la organización o participantes de la carrera. (Sanción económica a determinar y expediente deportivo).

**17.1.16** Será motivo de descalificación de la Copa Balear y Campeonato de Baleares, así como la retirada de la acreditación deportiva en todos los ámbitos, la ingestión de productos de dopaje declarados por la AMA. En este caso el Comité Balear de Marcha Nórdica Competitiva (Nordic Walking), elaborará un informe que lo enviará al Responsable Técnico de la FBME, por que tome las medidas disciplinarias pertinentes con lo que dicte la agencia antidopaje.

### **Otros motivos de descalificación:**

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

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

**17.1.19** No pasar por un control de paso.

**17.1.20** No dar ayuda a un corredor accidentado.

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

**17.1.22 Trotar:** Si el Walker trota brincando en pasos salteados.

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

**17.1.24 Golpes:** Si el Walker golpea intencionadamente a otro competidor.

**17.1.25 Obstaculización de paso:** Si el Walker obstaculiza intencionadamente el paso a otro competidor.

**Las sanciones se notificarán a los afectados por parte de los árbitros o el director de la carrera antes de que finalice 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 sanciones Graves y Muy Graves, serán estudiadas por el Comité de Competición quien determinará si debe haber sanción económica al infractor y redactará los expedientes deportivos pertinentes.

## Alturas correctas



## Técnicas correctas



## Técnicas no correctas



Speed1



Speed2



Offroad1



Offroad 2