



REGLAMENTO DE COMPETICIONES DE MARCHA NÓRDICA

1. Introducción, Definición y Objetivos

La Marcha Nórdica es una especialidad deportiva incluida dentro del conjunto de actividades que recogen los estatutos de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada, dichos estatutos están aprobados por el Consejo Superior de Deportes.

Definición de Marcha Nórdica

La marcha nórdica es un deporte que consiste en caminar con unos bastones específicamente diseñados para el desarrollo de esta actividad física, aplicando una técnica que permite el impulso mediante los bastones y siempre respetando la biomecánica de la marcha humana.

Definición de Competiciones de Marcha Nórdica

La Marcha Nórdica competitiva es una especialidad deportiva que se manifiesta a través de competiciones en las que los participantes utilizan unos bastones especialmente diseñados para el desarrollo de esta actividad, con el objetivo de optimizar el esfuerzo físico realizado en el movimiento, efectuándose el itinerario a pie, en el menor tiempo posible, aplicando la técnica adecuada, y con el máximo de respeto al medio natural.

Las competiciones de Marcha Nórdica FECAMON tienen como objetivo:

- Reunir en competición a los mejores marchadores de nórdica y equipos de los y/o Clubes de Montaña.
- Mejorar el nivel deportivo de los marchadores de nórdica y ayudar a la evolución de esta especialidad deportiva.



- Servir de referencia para la selección de los deportistas que deban representar a la FECAMON en las competiciones nacionales oficiales.

2. Competiciones autonómicas. Tipos

La FECAMON es la única responsable para autorizar los siguientes tipos de competiciones de Marcha Nordica:

- 2.1. - Copa de Canarias de Marcha Nórdica FECAMON.
 - 2.2 . - Campeonatos de Canarias de Marcha Nórdica FECAMON.
 - 2.3.- Campeonato de Canarias de Clubes/Equipo FECAMON.
 - 2.4.- Cualquier otra competición de ámbito autonómico, reconocida por la FECAMON.

Nota: La definición de Ranking y Liga de Clubes se encuentra expresada en los puntos 27 y 28 respectivamente.

2.1 Copa de Canarias de Marcha Nórdica FECAMON

2.1.1 - De acuerdo con las condiciones establecidas por la FECAMON en el contrato con los organizadores, éstos efectuarán pruebas valederas para la Copa de Canarias de Marcha Nórdica, cumpliendo con el presente reglamento y las normas técnicas vigentes.

2.1.2 - El número de pruebas será como mínimo de tres y como máximo de seis, cada una de las cuales se celebrará en un único día.

2.1.3 - Las pruebas se desarrollarán individualmente.

2.1.4- Las salidas de las pruebas se realizarán en línea. Deberán ser establecidos cajones de salida según el Ranking FECAMON.

- En los primeros cajones de salida se tendrán en consideración, como mínimo, las 15 primeras posiciones del Ranking autonómico, masculino y femenino.



- Podrán ser establecidos más cajones de salida en función de la cantidad de participantes y siempre de común acuerdo con el Presidente del Jurado.

- En competiciones que coincidan con pruebas del calendario autonómico, los 5 competidores masculino y femenino con mejor clasificación en su Ranking autonómico podrán ocupar también plaza en las primeras posiciones de salida.

- Los deportistas No federados FECAMON, si los hubiera, deberán entrar en el último cajón en las pruebas de Copa de Canarias.

2.1.5- Para obtener puntos FECAMON, todos los participantes españoles estarán en posesión de la licencia de la FECAMON del año en curso, incluyendo seguro deportivo que cubra la participación en la competición según el Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio y deberán mostrarla físicamente al equipo arbitral de la prueba.

2.1.6- Para obtener puntos FECAMON en la Copa de Canarias, los participantes no españoles estarán en posesión de la licencia FECAMON/FEDME o en su caso la licencia de su país (Federación homóloga a la FEDME), y deberán acreditar tener contratado un seguro de responsabilidad civil y uno de accidentes que tenga cobertura en el territorio español y que sea equivalente al que rige en España (Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio) y deberán mostrarla físicamente al equipo arbitral de la prueba.

2.1.7- A efectos de la Copa de Canarias de Competiciones de Marcha Nórdica, los participantes estarán divididos en las categorías y sub categorías masculina y femenina siguientes:



- **Categoría Absoluta:** Todos los participantes mayores de 16 años.
- Sub categoría Junior:** 16 a 17 años, es decir que no cumplen los 18 años el año de referencia.
- Sub categoría promesa:** 18 a 23 años, es decir que no cumplen los 24 años el año de referencia.
- Sub categoría Sénior:** 24 a 39 años. Que cumplen los 24 y no cumplen los 40 el año de referencia.
- Sub categoría veterana A:** de 40 a 49 años que cumplen los 40 y no cumplen los 50 el año de referencia
- Sub categoría veterana B:** de 50 a 59 años. Que cumplen los 50 y no cumplen los 60 el año de referencia
- Sub categoría veterana C:** de 60 a 69 años. Que cumplen los 60 y no cumplen los 70 el año de referencia
- Sub categoría veterana D:** a partir de los 70 años cumplidos el año de referencia

Además de las categorías indicadas anteriormente se incorporan las categorías de promoción en edad escolar en la Copa de Canarias de Marcha Nórdica, siendo las siguientes:

- **Categoría infantil:** 12 y 13 años, es decir que no cumplen los 14 años el año de referencia.
- **Categoría cadete:** 14 y 15 años, es decir que no cumplen los 16 años el año de referencia y por tanto no entran en la categoría absoluta.

La edad a tener en consideración para toda la temporada será la que los y las deportistas tengan el día 31 de diciembre del año de la competición.

2.1.8 - Sistema de puntuación para cada categoría:

- Independientemente de la distancia y el desnivel de la prueba, cada una de las pruebas que conforman la Copa de Canarias de Marcha Nórdica asignará la puntuación siguiente a los marchadores participantes:

100-88-78-72-68-66-64-62-60-58-56-54-52-

50-48-46-44-42-40-38-36-34-32-30-28-26-24-22-20-

18-16-14-12-10-8-6-4-2-2-2-2-2-2,etc... Siendo 100 para el primer clasificado, 88 para el segundo, 78 para el tercero y así, sucesivamente, hasta llegar al valor de mantener estable hasta el final de la clasificación, es decir el último participante obtendrá 2 puntos.



- La última prueba de la Copa de Canarias de Marcha Nórdica tendrá el 20% más de puntuación que el resto, es decir:
120-106-94-86-82-79-77-74-72-70-67-65-62-60-58-55-53-50-48-46-43-41-38-36-34
-31-29-26-24- 22-19-17-14-12-10-7-5-2-2-2-2-2-2-2, etc...

2.1.9- Para puntuar en la Copa de Canarias de Marcha Nórdica y por tanto, aparecer en la clasificación general final, se sumarán los siguientes resultados:

- En los casos en que la Copa tenga 3 pruebas, se sumarán los puntos obtenidos en las 3 pruebas.
- En los casos en que la Copa tenga 4 pruebas, se sumarán los 3 mejores resultados obtenidos.
- En los casos en que la Copa tenga 5 ó 6 pruebas, se sumarán los 4 mejores resultados obtenidos.

2.1.10- En caso de empate entre dos o más marchadores se tendrá en cuenta el mejor resultado obtenido en la última prueba disputada.

2.1.11- Al finalizar la Copa de Canarias de Marcha Nórdica y acabada la entrega de premios de la última prueba celebrada se proclamará y se hará entrega de los trofeos, premios y diplomas correspondientes a los campeones, sub-campeones y terceros clasificados en las categorías descritas en el apartado 2.1.7.

2.1.12- Para optar a trofeo en la Copa de Canarias se deberá haber puntuado en un mínimo de 2 pruebas del calendario.

2.1.13- La asignación de número de dorsal de los participantes correrá a cargo del área de Marcha Nórdica y se regirá por el ranking FECAMON y en caso de tratarse de prueba de Ranking FEDME por el Nacional.

2.2 - Campeonato de Canarias Individual de Marcha Nórdica FECAMON

2.2.1- De acuerdo con las condiciones establecidas por la FECAMON en el contrato con los organizadores, éstos organizarán el Campeonato de Canarias



de Marcha Nórdica FECAMON, cumpliendo con el presente reglamento y las normas técnicas vigentes.

2.2.2- El Campeonato de Canarias constará de 1 única prueba y será exclusivamente "Campeonato de Canarias Individual de Marcha Nórdica", de modo que los participantes compitan entre ellos y no contra otros marchadores/as no federados y/o de otras modalidades deportivas. NOTA: Anterior o posterior a la celebración del Campeonato de Canarias, la organización podrá celebrar en el mismo circuito otras competiciones de ámbito autonómico o popular. En cualquier caso, la entrega de trofeos prioritaria será la de Campeonato de Canarias.

2.2.3- La salida de las pruebas se realizará en línea. Deberán ser establecidos cajones de salida según el ranking FECAMON.

- En los primeros cajones de salida se tendrán en consideración, como mínimo, las 15 primeras posiciones del Ranking autonómico, masculino y femenino.
- Podrán ser establecidos más cajones de salida en función de la cantidad de participantes y siempre de común acuerdo con el Presidente del Jurado.

2.2.4- Para participar en el Campeonato de Canarias de Marcha Nórdica, los participantes no españoles estarán en posesión de la licencia **FECAMON** y deberán acreditar tener contratado un seguro de responsabilidad civil y uno de accidentes que tenga cobertura en el territorio español y que sea equivalente al que rige en España (Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio) y deberán mostrarla físicamente al equipo arbitral de la prueba.

2.2.5- Al finalizar la competición se editarán 2 clasificaciones, una con todos los deportistas participantes que dará lugar a los correspondientes premios en metálico de la prueba y otra con los deportistas participantes españoles FECAMON que dará lugar al podio del Campeonato de Canarias.



2.2.6- A efectos del Campeonato de Canarias de Marcha Nórdica, los participantes estarán divididos en las categorías y sub categorías Masculina y femenina siguientes:

- **Categoría Absoluta:** Todos los participantes mayores de 16 años.
- **Sub categoría Junior:** 16 a 17 años, es decir que no cumplan los 18 años el año de referencia.
- **Sub categoría promesa:** 18 a 23 años, es decir que no cumplan los 24 años el año de referencia.
- **Sub categoría Sénior:** 24 a 39 años. Que cumplan los 24 y no cumplan los 40 el año de referencia.
- **Sub categoría veterana A:** de 40 a 49 años que cumplan los 40 y no cumplan los 50 el año de referencia
- **Sub categoría veterana B:** de 50 a 59 años. Que cumplan los 50 y no cumplan los 60 el año de referencia
- **Sub categoría veterana C:** de 60 a 69 años. Que cumplan los 60 y no cumplan los 70 el año de referencia
- **Sub categoría veterana D:** a partir de los 70 años cumplidos el año de referencia

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.

2.2.7- Al finalizar el Campeonato de Canarias de Marcha Nórdica se proclamará y se hará entrega de los trofeos, premios y diplomas correspondientes a los campeones, sub-campeones y terceros clasificados en las categorías definidas en el apartado 1.2.6.

2.2.8- Si la **FECAMON/FEDME** lo considera oportuno, se realizará sobre la misma prueba un Campeonato de Canarias/España de Marcha Nórdica por: Clubes, por Federaciones Autonómicas o bien por Clubes y Federaciones Autonómicas, conforme a lo dispuesto en el apartado 2.3

2.2.9- La asignación de número de dorsal de los participantes correrá a cargo del Área de Marcha Nórdica, y se regirá por el Ranking Nacional/Autonómico.

2.2.10- La **FECAMON/FEDME**, si lo estima oportuno, podrá organizar también un Campeonato de Canarias/España de Edad Escolar con las nuevas categorías infantil y cadete con el objetivo de la promoción deportiva entre los más jóvenes. Dicho Campeonato podrá organizarse conjuntamente con el resto de categorías y sub categorías o bien, separadamente.

- **Categoría infantil:** 12 y 13 años, es decir que no cumplan los 14 años el año de referencia.
- **Categoría cadete:** 14 y 15 años, es decir que no cumplan los 16 años el año de referencia y por tanto no entran en la categoría absoluta.



2.3 – Campeonato de Canarias de Clubes/Equipo FECAMON.

El Campeonato de Canarias de Competiciones de Marcha Nórdica por Clubes o Equipos FECAMON es una competición exclusiva para equipos o clubes formados por miembros de Clubes afiliados a la FECAMON y por deportistas con licencia FECAMON del año en curso, independientemente de su nacionalidad.

a) **Equipos:** Serán masculino y femenino (mayores de 16 años) y estarán formados por un mínimo de 4 y un máximo de 8 componentes cada uno, y serán inscritos oficialmente por el Club o un representante del equipo con un mínimo de 48 horas antes de la celebración de la prueba.

b) Solo se podrá inscribir oficialmente 1 equipo masculino y un equipo femenino por cada Club, y solo obtendrán puntos aquellos marchadores que formen parte de equipos oficiales.

c) **Sistema de puntuación:** A cada uno de los componentes se les otorgarán puntos de acuerdo a la posición de entrada a meta conseguida por cada uno de ellos en la categoría Absoluta masculina y Absoluta femenina. En dicha lista de puntuación sólo se tendrán en cuenta los deportistas inscritos en el Campeonato de Canarias de Clubs/Equipo, por lo que no figurarán el resto de participantes. Ejemplo: el marchador que entra en meta en primera posición de la categoría masculina o femenina se le adjudica 1 punto, en segunda posición se le adjudica 2 puntos, en tercera posición se le adjudica 3 puntos y así, sucesivamente.

d) **Clasificación:** Del Campeonato de Canarias de Clubes/Equipo FECAMON se obtendrá de la suma de puntos de los cuatro mejores marchadores. Por lo que el Club/Equipo Campeón/a será el que MENOS puntos obtenga. NOTA: Un equipo con menos de 4 miembros clasificados no se tendrá en consideración en las clasificaciones.

e) En caso de empate, prevalecerá el equipo que tenga el marchador mejor clasificado, o los dos mejores o los tres mejores en caso de sucesivos empates.



f) **Inscripciones:** A la hora de efectuarlas, los Clubes/Equipo con participación en dicho Campeonato presentarán su lista de deportistas representantes al organizador y a la FECAMON, detallando nombre, apellidos, DNI y fecha de nacimiento, utilizando para ello el formulario establecido por la **FECAMON**. Los deportistas sólo podrán representar al club o Federación Autonómica con el que han tramitado la licencia federativa habilitada del año en curso y que aparece reflejada en ella.

El Equipo Absoluto masculino y Absoluto femenino del Club que obtenga menor puntuación será proclamado Campeón de Canarias. En estos Campeonatos NO se tendrá en consideración el Ranking autonómico ni a la hora de asignar dorsales, ni en las líneas de salida. Para la formación de las diferentes líneas de salida, se tendrá en cuenta el redactado del **Anexo 4**. Excepto cuando el Campeonato por clubs/equipo se haga coincidir con el Campeonato individual, en el que primará el criterio de dicho Campeonato (punto 2.2.3)

2.4- Otras competiciones de ámbito autonómico

El **Área de Competición** podrá regular cualquier otra prueba que lo solicite, como por ejemplo contra-reloj, por etapas, etc.

2.5- Competiciones de Marcha Nórdica para personas en discapacidad visual

2.5.1 Objeto de aplicación

En el presente reglamento se recogen las especificaciones necesarias para la práctica deportiva de la Marcha Nórdica adaptada e inclusiva para personas con discapacidad visual en sus diferentes grados, lo cual dará una serie de categorías, resultantes de la organización del deporte paralímpico, con el reconocimiento del COI y de las distintas Federaciones Internacionales que trabajan en el deporte adaptado.

2.5.2. Participación

Esta especialidad deportiva se llevará a cabo de manera integrada en las competiciones en las que se desarrolle la Marcha Nórdica. Quienes participen



estarán divididos en las siguientes categorías, resultantes como se ha dicho anteriormente, de la organización del deporte paralímpico. Categorías:

- B1: totalmente o casi totalmente ciegas; desde no percepción de luz a percepción de luz pero inhabilidad para reconocer la forma de una mano.
- B2: capaz de reconocer la forma de una mano hasta una agudeza visual de 2/60 o un campo visual de menos de 5 grados.

Los y las deportistas con discapacidad visual no podrán utilizar gafas, lentillas o cualquier otro equipo óptico que mejore su capacidad visual.

La totalidad de participantes tendrán que presentar obligatoriamente un certificado médico con expresión del resto y agudeza visual.

Todas estas categorías serán masculina y femenina para cada uno de los grados de discapacidad (B1, B2).

Los y las participantes con edad inferior a 18 años deberán presentar una autorización paterna o materna (la organización incluirá en la hoja de inscripción un modelo de dicha autorización).

No se permitirá la participación a deportistas que no tengan como mínimo 16 años cumplidos a 31 de diciembre del año de celebración de la prueba.

2.5.3 Equipo de participación

El equipo de participación estará compuesto por una persona como guía y un o una deportista con discapacidad visual en cualquiera de sus grados (B1, B2) para desarrollar la prueba de manera individual.

El o la guía debe ser una persona formada por la FECAMON, FEDME o autorizada por la organización para desarrollar esa labor. La responsabilidad de cada guía será la de colaborar con deportistas B1, B2 y ofreciendo las instrucciones pertinentes y velando en todo momento por su seguridad y la del resto de participantes. El o la guía deberá estar en posesión de la licencia FECAMON.

Si algún deportista con deficiencia visual necesita un guía deberá comunicarlo en el momento de su inscripción y esta no será validada hasta que se complete



el proceso de asignación siempre que esto sea posible y se reúnan las condiciones necesarias.

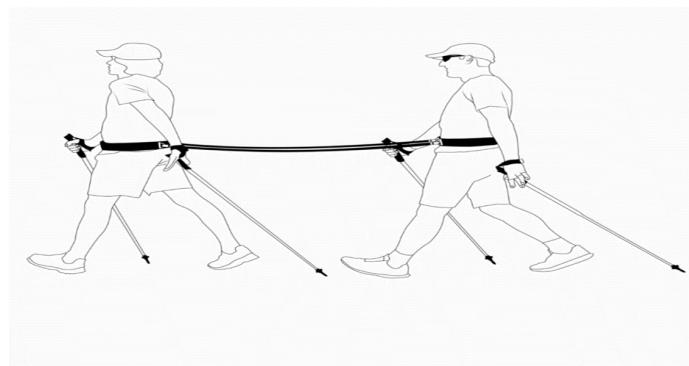
Cada deportista y su guía dispondrán de un número dorsal que será el mismo para ambos o ambas. Los y las deportistas que precisen de la necesidad de contar con guía para la competición, deberán comunicarlo previamente en el momento que haga la inscripción a la prueba.

Para obtener puntos FECAMON, la totalidad de participantes con nacionalidad española estarán en posesión de la licencia de la FECAMON del año en curso, incluyendo seguro deportivo que cubra la participación en la competición según el Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio y deberán mostrarla al equipo arbitral de la prueba.

Para obtener puntos FECAMON en la Copa de Canarias, los y las participantes sin nacionalidad española estarán en posesión de la licencia FECAMON o en su caso la licencia de su país (Federación homóloga a la FEDME/FECAMON), y deberán acreditar tener contratado un seguro de responsabilidad civil y uno de accidentes que tenga cobertura en el territorio español y que sea equivalente al que rige en España (Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio) y deberán mostrarla físicamente al equipo arbitral de la prueba.

2.5.4 Equipamiento para la práctica.

El dispositivo de guiado diseñado para la práctica se denomina “dispositivo de guiado para marcha nórdica adaptada” y consiste en sendos cinturones unidos por dos varillas de guiado a la altura de la cadera, que permiten a la persona ciega o con discapacidad visual seguir el movimiento del o de la guía.



Dibujo autorizado por la Federación de Montañismo de la Región de Murcia.



El dispositivo de guiado está compuesto de un cinturón con hebilla de liberación rápida y ajustable. Cada cinturón tendrá dos pletinas de fijación a las que irán unidas las varillas. Los extremos distales irán fijados a la pletina del cinturón con un cierre de acero.

El equipo de competición debe portar este dispositivo en todo momento mientras esté con competición, salvo en los puntos de parada establecidos y cuando exista alguna necesidad particular que así lo requiera.

Este dispositivo no impide el movimiento de los brazos durante la marcha, ni interfiere con la técnica requerida en las competiciones de Marcha Nórdica, si bien garantiza el acceso de deportistas invidentes o con deficiencia visual al entorno competitivo en unas condiciones óptimas de seguridad y sin perturbar el desarrollo de la prueba a al resto de deportistas.

El resto del equipo personal de cada participante deberá ser el adecuado para la práctica de la Marcha Nórdica y constituirá una responsabilidad de cada deportista.

MATERIAL OBLIGATORIO PARA CADA CATEGORÍA

B1: Gafas oscuras y el “dispositivo de guiado para marcha nórdica adaptada”

B2: “dispositivo de guiado para marcha nórdica adaptada”

2.5.5 Desarrollo de la técnica e itinerario.

La técnica de esta especialidad deportiva no sufrirá ninguna adaptación respecto a la modalidad deportiva convencional. El arbitraje a nivel técnico será el mismo que con el resto de competidores y competidoras. Los itinerarios tampoco serán modificados para facilitar la participación de deportistas B1, B2. A la hora de advertir o administrar sanciones, el equipo arbitral de competición deberá tocar previamente en el hombro a los y las deportistas invidentes, para advertirles de que se están dirigiendo a ellos o a ellas.



A continuación, deberán notificar verbalmente el motivo de la sanción y, en su caso, el color de la tarjeta que está mostrando al o la deportista en ese momento.

Dado que el equipo guía-deportista no puede desprenderse del dispositivo durante el recorrido, salvo por causas precisas, la organización debe habilitar un lugar específico para su avituallamiento al menos dotado de una persona que les ayude de forma que ellos/ellas puedan avituallarse fácilmente y que no interrumpan el avituallamiento del resto de participantes.

2.5.6 Clasificación y entrega de trofeos.

La clasificación de cada deportista deberá aparecer dentro de la clasificación absoluta general de la prueba, además deberá tener su clasificación propia como categoría independiente.

A la hora prevista en el programa, la organización dispondrá la entrega de trofeos de primera, segunda y tercera personas clasificadas de cada categoría. Las personas que sean guías recibirán igualmente trofeo específico en calidad de guía y deportista.

Cualquier aspecto específico no reflejado en este Reglamento de Marcha Nórdica para personas con discapacidad visual se regirá por el Reglamento General de Marcha Nórdica de la FECAMON.

2.6- Competiciones de Marcha Nórdica para personas en edad escolar

2.6.1 Objeto de aplicación

En el presente reglamento se recogen las especificaciones necesarias para la práctica deportiva de la Marcha Nórdica para personas en edad escolar adaptándonos a las categorías marcadas por el CSD para estas edades. De acuerdo con las condiciones establecidas por la FECAMON en el contrato con los organizadores, éstos organizarán dichas competiciones cumpliendo con el presente reglamento y las normas técnicas vigentes.

2.6.2. Categorías.



- **Categorías en Edad Escolar:** Todos los participantes mayores de 6 años y hasta 15 años.
- Categoría Pre benjamín: 6 a 7 años, es decir que no cumplan los 8 años el año de referencia.
- Categoría Benjamín: 8 a 9 años, es decir que no cumplan los 10 años el año de referencia.
- Categoría Alevín: 10 a 11 años, es decir que no cumplan los 12 años el año de referencia.
- Categoría Infantil: 12 a 13 años, es decir que no cumplan los 14 años el año de referencia.
- Categoría Cadete: 14 a 15 años, es decir que no cumplan los 16 años el año de referencia.

La edad a tener en consideración para toda la temporada será la que las y los deportistas tengan el día 31 de diciembre del año de la competición.

2.6.3 Número de participantes por categorías que se convocan.

Cada club podrá inscribir a cuantos deportistas considere oportuno de cada categoría convocada (infantil y cadete).

2.6.4 Distancias por categorías

Categoría	Distancia
Infantil	Mínimo 4 km, máximo 10 km
Cadete	Mínimo 4 km, máximo 10 km

2.6.5 Competición complementaria o prueba combinada

Se convocará 1 prueba en línea, pero si se decide a criterio de la FECAMON se podrán convocar dos pruebas durante el Campeonato de Canarias de Marcha



Nórdica en edad Escolar: al menos una en línea y una prueba de relevos, para que los/las deportistas tengan dos días de competición, en lugar de uno solo (Se elaborará un anexo específico por parte del comité FECAMON para regular competición de relevos y como quedaría la clasificación en la combinada de ambas pruebas). Conjuntamente a la organización del Campeonato de Canarias de edad escolar, se podrá convocar un Open de edad escolar para el resto de categorías que conforman la edad escolar: alevín...

3. Organización

- 3.1** - El Área de Marcha Nórdica de la FECAMON, es la responsable de organizar todos aquellos aspectos relacionados con las Competiciones oficiales de Marcha Nórdica a nivel autonómica.
- 3.2** - El Área de Marcha Nórdica tiene autoridad técnica con respecto a todas las competiciones de Marcha Nórdica en el ámbito autonómico, organizadas u otorgadas por la FECAMON.
- 3.3** - El Área de Marcha Nórdica es la responsable de recibir y dar respuesta a las solicitudes de los clubes de montaña, instituciones y empresas para organizar alguna competición cuyo ámbito sea autonómico.
- 3.4** - La petición deberá estar acompañada por el visto bueno de la Federación Autonómica correspondiente.
- 3.5** - Todas las competiciones oficiales autonómica se organizarán según la aplicación del presente reglamento. Aquellos aspectos no contemplados en el Reglamento, serán solucionados por el Área de Marcha Nórdica de la **FECAMON**.
- 3.6** - En circunstancias excepcionales, y por motivos debidamente justificados, el Área de Marcha Nórdica podrá aprobar itinerarios con desniveles distancias o porcentajes inferiores o superiores a los especificados en el reglamento.

4. Control de la competición: Equipo arbitral y supervisión



4.1 - El Comité de Árbitros de Competición de la FECAMON nombrará a las siguientes personas para controlar cualquier competición:

- A. Árbitro principal / Presidente del Jurado.
- B. Árbitros auxiliares de itinerario.
- C. Árbitro auxiliar de inscripciones, clasificaciones, zona de penalización, salida y llegada.

A la FECAMON le corresponderá nombrar:

- D. Delegado de la FECAMON.

Estas personas, delegado y árbitros, constituyen el Comité de Prueba.

A. Árbitro principal / Presidente del Jurado.

Las funciones del Presidente del Jurado:

- Será el máximo responsable de la prueba asignada, efectuando un seguimiento previo de todo lo relacionado con la misma, estando en contacto con los organizadores para ver que todo se está desarrollando con normalidad, que se cumple y se cumplirá el reglamento, solucionará sus dudas; procurará que llegado el día de la competición todo esté bajo control, etc.
- Asignará al equipo arbitral las funciones a realizar, supervisará el desarrollo general de la competición, redactará y firmará el acta de competición.
- Durante la prueba se ubicará en la zona de meta recibiendo información constante de los árbitros de itinerario.
- Será el responsable de descalificación a todo marchador con "Tarjeta Roja" a su paso por línea de meta.
- Supervisa la lista de participantes en la competición, situación de la zona de penalización (si la hubiera) y zona de la salida y la llegada. Asignará a los/las responsables del control de material y control de dopaje.
- En el momento de la entrega de dorsales, se encarga de solucionar las posibles incidencias relacionadas con la inscripción, la licencia federativa



, la recogida de datos que le hace llegar el responsable del área técnica del Comité de MN con el objetivo que se cumplan con los requisitos establecidos para puntuar en la Copa o Campeonato de Canarias.

- Durante la prueba se ubicará en una zona que le permita gestionar la competición recibiendo información constante del árbitro o de la árbitra de mesa.
- Valida la situación y longitud de la zona de penalización.
- Comunicará por el medio de comunicación más adecuado (Emisora, WhatsApp, Teléfono) y de forma inmediata al árbitro o la árbitra de mesa la sanción determinada.
- Si la competición lo requiere, el Comité Arbitral de Competición de la FECAMON nombrará a un/a juez-árbitro/a principal extra que se encargue de supervisar la competición en Edad Escolar.
- El **Presidente del Jurado** informará al responsable del Área de Marcha Nórdica, estando en contacto permanente para garantizar la buena marcha de cada una de las competiciones.
- El **Presidente del Jurado** debe estar en posesión de la titulación expedida por la **FECAMON/FEDME** como árbitro de Competiciones de Marcha Nórdica.

B. Árbitro/s de itinerario

Se designará como mínimo 2 árbitros de itinerario por cada competición. Por solicitud del Área de Marcha Nórdica de la **FECAMON**, en competiciones donde su dificultad o longitud hagan más difícil la supervisión del itinerario, esta función podrá ser asignada a un mayor número de supervisores de itinerario.

- Supervisan el trazado del itinerario especialmente en todo lo que hace referencia a la seguridad, marcaje, situación de los controles tanto de paso como los controles informativos. En el momento de la supervisión previa del itinerario serán acompañado por una persona de la organización responsable del itinerario.



- Durante la supervisión y el día de la prueba estos árbitros podrán desplazarse en bicicleta con el fin de garantizar la óptima supervisión del recorrido y control de los participantes.
- Son los responsables de velar por el cumplimiento de las normas de Marcha Nórdica por parte de los competidores. Procederán cuando sea el caso a: Advertencia mediante "**Tarjeta Blanca**" avisando de posible sanción. Enseñar "**Tarjeta Amarilla**" argumentando el motivo.
- En casos excepcionales podrán mostrar también "**Tarjeta Roja**" con la autorización del Presidente del Jurado.
- Comunicará por el medio de comunicación más adecuado (Emisora, WhatsApp, Teléfono) y de forma inmediata al Presidente del Jurado de la sanción determinada.
- Los **árbitros de itinerario** deben estar en posesión de la titulación expedida por la **FECAMON/FEDME** como árbitro de Competiciones de Marcha Nórdica.
- Si la competición lo requiere, el Comité Arbitral de Competición de la FECAMON nombrará a un/a árbitro/a extra que se encargue de supervisar la competición en Edad Escolar

C. Árbitro de mesa/Árbitro de inscripciones, clasificaciones, zona de penalización, salida y llegada

- Valida la salida, supervisa y valida la toma de tiempos de llegada de la totalidad de participantes realizada por la organización.
- Anota en la hoja de registro todas las amonestaciones que le llegan del resto del equipo arbitral.
- Se encarga de comunicarse con las personas encargadas de la zona de penalización para informar de los/las competidores/as que han recibido una sanción y que deben entrar en la zona de penalización para cumplir dicha sanción.



- Son responsables de velar por el cumplimiento de las normas de Marcha Nórdica por parte de competidoras y competidores. Procederán cuando sea el caso a: Advertencia mediante "**Tarjeta Blanca**" avisando de posible sanción. Enseñar "**Tarjeta Amarilla**" argumentando el motivo.
- En casos excepcionales podrán mostrar también "**Tarjeta Roja**" con la autorización de la Presidencia del Jurado
- Colabora con la organización en la elaboración final de la clasificación, procurando que la organización elabore una clasificación específica y por categorías, en la que solo aparezcan reflejados los competidores que cumplan con los requisitos establecidos para puntuar en la Copa o Campeonato de Canarias. Velará para que la clasificación provisional esté expuesta al público 20 minutos antes de la entrega de premios.
- Informa y asesora al Comité de Prueba.
- El árbitro de inscripciones, zona de penalización, salida y llegada debe estar en posesión de la titulación expedida por la FECAMON/FEDME como árbitro de Competiciones de Marcha Nórdica.

D. Delegado de la FECAMON

- Forma parte del Comité de Prueba, debe estar presente en todas las reuniones y sesiones de competición.
- Supervisará la entrega de trofeos y el cumplimiento del protocolo medioambiental **FECAMON**.

4.2 – Decisiones arbitrales:

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.

4.3 - Material y equipamiento especial para los árbitros:

- La organización de la prueba tendrá previstas 2 bicicletas de montaña, en buen estado, para los árbitros de itinerario.



- La organización también tendrá previsto un vehículo o motocicleta para desplazamiento del árbitro principal.
- En la línea de meta la organización tendrá prevista una carpa con mesa y sillas suficientes para los árbitros, y dotada de punto de toma eléctrica.

4.4 - Jurado de Competición

El Jurado de Competición es un órgano consultivo.

Composición:

- Los árbitros de la prueba.
- El director de la prueba (o director técnico).
- El delegado de la FECAMON.
- Un representante de los deportistas, elegido por sorteo de entre los primeros clasificados (10 H y 10 M) de la propia prueba, excepto si este está implicado en una reclamación.

Funciones: El jurado de competición es el responsable de atender las posibles reclamaciones derivadas del desarrollo de la competición durante y dentro de la fecha de la prueba. Este se convocará en el momento que se produzca una reclamación.

Otros árbitros con titulación FECAMON podrán solicitar su inclusión en la designación en calidad de "árbitro FECAMON en colaboración". Esta petición deberá ser aprobada por el Área de Marcha Nórdica y por el Presidente del Jurado. Caso positivo, deberán vestir la indumentaria oficial, se pondrán a las órdenes del Presidente del Jurado, y podrán sancionar si se da el caso. La FECAMON no se hará responsable de los costes de estos árbitros, ni desplazamiento, ni manutención, ni honorarios.

Árbitros con titulación autonómica que deseen tomar experiencia en la organización de competiciones y arbitraje, podrán solicitar su participación en calidad de "árbitro Autonómico en colaboración". Esta petición deberá ser aprobada por el Área de Marcha Nórdica y por el Presidente del Jurado. Caso



positivo, se pondrán a las órdenes del Presidente del Jurado, y en ningún caso podrán sancionar. La FECAMON no se hará responsable de ningún gasto de estos árbitros.

5. Personal de organización

La organización deberá cubrir las siguientes funciones (siempre que no existan modificaciones explícitas en el contrato firmado entre ésta y la FECAMON):

- Organización pre-competición
 - Administración.
 - Controles.
 - Trazado del itinerario y de la zona de penalización (si la hubiera), marcaje y equipamientos del mismo.
 - Información meteorológica.
 - Equipamientos de las zonas de salida y llegada.
 - Mapa con el itinerario trazado y perfil del mismo.
 - Garantizar una difusión de la prueba 60 días antes de la celebración de la misma, mediante página web con toda la información relativa a la competición, incluyendo inscripciones, itinerario, alojamientos, etc...
- Recibir y registrar a todo el personal acreditado para la competición (competidores, técnicos acompañantes, técnicos de la FECAMON, prensa, etc.).
- Registrar y controlar el acceso a las zonas de salida, llegada y zonas restringidas acatando las indicaciones realizadas por los supervisores.
- Toma tiempos en los controles de paso y los de llegada.
- Velar por la seguridad en todo el itinerario de competición.
- Asistir a los competidores que abandonen la competición.
- Ofrecer servicios para los supervisores, prensa y medios de comunicación.



- Ofrecer servicios médicos, salvamento y otros equipamientos pactados.
- Organizar las ceremonias de apertura, entrega de premios y clausura.
- Organizar la reunión técnica pre-competición (Briefing).
- Colaborar con los supervisores en todo lo necesario.

6. Reglamento de competición para marchadores

La Marcha Nórdica debe ser ejecutada de modo que:

- 6.1** - 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 .
- 6.2** - 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.
- 6.3** - 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.
- 6.4** - Durante la fase de recobro no se debe arrastrar el bastón en ningún momento.
- 6.5** - 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)

Utilización de la técnica de doble bastón

En casos excepcionales, el Comité de Competición podrá determinar y delimitar tramos en los que podrá dejarse de utilizar la técnica diagonal, bien sea aplicando la técnica del doble bastón o simplemente caminando sin utilizar los bastones. Esto puede suceder por condiciones de pendiente excesiva del terreno, cruce de un puente o vado de río, tramo estrecho o rocoso,,,

Técnica de doble bastón: En terrenos con fuerte inclinación de subida o bajada puede resultar conveniente apoyar la acción de una pierna con los dos bastones al mismo tiempo. Esta técnica de doble bastón, requerirá la recuperación de los mismos para apoyar otro paso sin que se puedan arrastrar mientras tanto. En ningún caso los dos bastones permanecerán en el aire durante más de un paso para su recuperación.

7. Inscripción a la competición.

7.1 - Para participar en la prueba es necesario realizar una inscripción que se abrirá 60 días antes de la prueba y quedará cerrada 3 días antes del inicio de la prueba. A excepción de la composición de los equipos en los Campeonatos de Canarias por Clubes en los que la documentación podrá presentarse hasta 48 horas antes del inicio de la competición.

La organización podrá poner una cuota de inscripción para la participación en la prueba. En ese caso los deportistas federados FECAMON tendrán un precio siempre inferior en, como mínimo, un 20% al de los no federados.



7.2 - Para formalizar las pre-inscripciones y/o inscripciones, los organizadores deberán exigir a los participantes la presentación de los siguientes documentos:

- DOI (Documento Oficial de Identidad = pasaporte, DNI, carnet de conducir ...), o documento equivalente para extranjeros.
- Licencia de la FECAMON (año en curso), incluyendo seguro deportivo que cubra la participación en la competición, según Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio, o licencia equivalente para extranjeros (Ver puntos 1.1 y 1.2).

7.3 - La Organización impedirá la participación de los deportistas que no cumplan estos requisitos.

7.4 - Los organizadores podrán solicitar un Informe Médico de aptitud para el deporte de competición, expedido como máximo tres meses antes del inicio de la temporada de competiciones de Marcha Nórdica.

7.5 - Para un mejor control de los competidores, los organizadores podrán retirar temporalmente la licencia federativa, lo que ayudará al control de los mismos, y facilitará la supervisión de las listas de participantes por parte de los árbitros. En ese caso la licencia será retornada al competidor al finalizar la prueba.

7.6 – En el caso de competiciones OPEN en la que existan plazas limitadas, se establecerá un período especial en el que solo se podrán inscribir deportistas federados FECAMON/FEDME, garantizando de esta manera que los interesados no se queden sin posibilidad de participación. Este periodo especial corresponderá a los primeros 30 días de la apertura de la inscripción. Al finalizar este periodo especial se podrán inscribir el resto de participantes en el caso de que el organizador admita a marchadores sin licencia FECAMON/FEDME.

8. Material y Equipamiento de cada marchador

Para la competición, cada deportista deberá llevar consigo el equipo deportivo necesario y adecuado para la prueba, y todo aquél que sea anunciado como tal



por los organizadores de cada evento. Según la meteorología del día de la competición, el Jurado de competición podrá determinar si el uso del material "recomendable" pasa a ser sólo "obligatorio".

8.1 - Será obligatorio el uso de 2 bastones específicos de Marcha Nórdica. Es el material claramente diferenciador de la actividad, los bastones para la práctica de la Marcha Nórdica y deben permitir aplicar la técnica correcta.

8.2 - Sus partes primordiales son: cuerpo o caña, empuñadura ergonómica, dragonera especial para la Marcha Nórdica que se ajusta a la muñeca, puntera rígida, y tacos de goma extraíble especiales para la Marcha Nórdica.

8.3 - Será obligatorio el uso de calzado deportivo adecuado al itinerario.

8.4 - La equipación y ropa deportiva debe ser acorde a la climatología reinante y al decoro propio de este tipo de competiciones.

8.5 - Está permitido el uso de elementos de hidratación del tipo riñonera o mochila, sujeto a las normas de avituallamiento.

8.6 - En el caso que los organizadores o el comité de prueba lo crean oportuno, los competidores estarán obligados a llevar otro equipo y material que se especifique, en especial chaqueta cortavientos con capucha y manga larga de la talla correspondiente al marchador/a.

Nota: En el momento de efectuar la retirada del dorsal, el competidor podrá consultar al Árbitro de inscripciones si el material que presenta se ajusta al reglamento.

9. Supervisión, control de material y ayudas.

Nota inicial: las instrucciones verbales o escritas están autorizadas, no se consideraran ayudas antirreglamentarias.

9.1 - Antes de entrar en el recinto de salida se procederá al control del dorsal y del material. A todos los participantes que no cumplan con los requisitos referidos al material y expuestos en el apartado 8 se le impedirá la participación en la prueba.



9.2 - En todos los controles podrá ser supervisado el material autorizado por la organización, será motivo de descalificación inmediata la manipulación o cesión del dorsal.

9.3 - Está prohibido el avituallamiento y la ayuda durante el desarrollo de la competición de cualquier persona sea marchador o no, exceptuando los servicios por la organización y/o los autorizados por el Comité de Prueba en las zonas previstas.

9.4 - Podrá ser recibida ayuda, según el punto anterior y en un radio de más o menos 50 metros antes y después del punto dispuesto por la organización.

9.5 - Ante cualquier eventualidad fuera del punto de avituallamiento oficial, un marchador deberá detenerse hasta que el problema haya sido solventado.

9.6 - Si un marchador durante la competición tiene la necesidad de ajustar los bastones, substituir los tacos de goma (pads) o tuviera la necesidad de hidratarse o tomar alimentos, necesariamente deberá detenerse haciendo 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 en el trazado de la prueba.

Substitución de Bastones Rotos. El cambio de bastones rotos se podrá efectuar en las siguientes situaciones, y siempre respetando el punto 9.5 (detenerse):

- En la zona de avituallamiento.
- En un punto del recorrido que se determine previamente, y que será abierto a todos los participantes.
- En cualquier punto del recorrido, siempre y cuando sea efectuado por un miembro de su equipo (otro competidor, delegado o entrenador)

10. Comportamiento general de los marchadores

10.1 - Todo marchador solicitado tiene que prestar socorro a otro participante que esté en peligro o accidentado, estando obligado a comunicarlo al control más cercano inmediatamente. La privación de auxilio será penalizado con la descalificación inmediata.



- Nota; Caso de que un competidor se detenga a prestar ayuda a un competidor accidentado, los árbitros podrán tener en consideración el posible tiempo empleado por el prestador de la ayuda, y, si se da el caso, este será rebajado del tiempo final, siempre y cuando sea posible mesurarlo.

10.2 - Es obligación de cada competidor respetar el medio ambiente por donde se desarrolla la prueba y asimismo deberán llevarse sus desperdicios hasta la llegada o lugares señalados por la organización.

10.3 - Todo marchador deberá realizar el recorrido marcado por la organización, no respetarlo o no pasar por alguno de los controles establecidos o por la zona de penalización si así le fuese indicado, será causa de penalización o descalificación.

10.4 - Los participantes, durante el recorrido, deberán seguir en todo momento las instrucciones de los miembros de los controles.

10.5 - Los participantes deberán someterse obligatoriamente a los controles del dopaje que se les solicite.

10.6 - Los competidores deben comportarse deportivamente en todo momento y mostrarse respetuosos con los demás deportistas, árbitros, supervisores, controles, público y miembros de la organización. Cualquier desconsideración y violencia verbal o física contra cualquier persona, participantes, Organización, Árbitros, Público, Autoridades, será motivo de descalificación, tanto si se produce antes, durante o después de la competición.

10.7 - Todo participante debe ser conocedor y respetar el REGLAMENTO DE COMPETICIÓN aceptando las modificaciones que pueda adoptar el Comité de Prueba por causas excepcionales, o ajenas a la organización, antes y/o durante la competición.

10.8 - Un marchador podrá retirarse de la prueba siempre que él lo desee, pero lo deberá realizar de acuerdo con los puntos siguientes:

- Se retirará en un control y entregará el dorsal.



- El competidor asume toda su responsabilidad desde que abandona voluntariamente la prueba o es descalificado.

10.9 - Durante el transcurso de la prueba, aquellos marchadores que viniendo de atrás pretendan pasar a otro competidor, deberán alertar pidiendo paso. El marchador de delante se lo facilitará.

11. Penalización o descalificación de un marchador

Información gráfica en el Anexo 5.

Nota: Las tarjetas son acumulativas.

- **Tarjeta BLANCA (Advertencia / Falta Leve):**

- Amonestación a un participante de que incumple alguna norma. Se le informa del motivo de la advertencia avisándole, siempre que la situación lo permita, de la posible TARJETA AMARILLA caso de incumplirla de nuevo, o de forma reiterada.
- El árbitro anotará el número del participante.
- No tiene sanción en tiempo.

- Causas:

1. No ejecutar correctamente la técnica de Marcha Nórdica
2. No llevar el dorsal visible.
3. Desenganchar las dragoneras fuera de las zonas delimitadas para ello.
4. No detenerse para efectuar alguna acción descrita en los puntos 9.5 y 9.6
5. Una tercera advertencia, sea cual sea el motivo, equivale a una TARJETA AMARILLA.

Descripción de los errores sancionables:

ERRORES	PLANO
1- Falta de movimiento pendular y paralelo con espacio entre el brazo (delante), la mano (detrás) y el cuerpo. No clava bastón con agarre completo. En el momento de clavar el codo no se encuentra por delante del torso. (ERROR TREN SUPERIOR).	Sagital y frontal



2- No clava bastón entre el pie trasero, que realiza el despegue sobre los dedos, y el pie delantero, que realiza la entrada con el talón. (ERROR TREN INFERIOR).	Sagital
3- Pérdida de contacto por fase aérea.	Sagital
4- Oscilación cadera/hombro Marcha nórdica con posturas no propias de la biomecánica normal de caminar: flexiones u oscilaciones de hombro, cadera o rodilla y bajar el centro de gravedad.	Frontal y Sagital

- **TARJETA AMARILLA (Falta Grave):**

- El árbitro enseñará la TARJETA AMARILLA al participante sancionado y, siempre que la situación lo permita, verbalmente le comunicará la sanción y el motivo.
- Anotará el número del participante y lo comunicará al Presidente del Jurado.
- Primera TARJETA AMARILLA = +2 minutos de penalización.
- Segunda TARJETA AMARILLA = +4 minutos de penalización (total +6 minutos) - Una tercera TARJETA AMARILLA será equivalente a TARJETA ROJA.

- **Causas:**

1. Anticiparse a la señal de salida
2. Saltar, Deslizarse, Bajar el centro de gravedad del cuerpo flexionando las piernas, Arrastrar los bastones.
3. Impedir ser adelantado o obstaculizar el paso a otros participantes.
4. Recortar itinerario aunque sea de forma involuntaria
5. Rellenar los elementos de hidratación fuera de las zonas determinadas por la organización.
6. Protestar al árbitro
7. Cualquier falta efectuada en el último kilómetro que afecte directamente y de forma evidente a la lucha por la posición entre 2 o más marchadores, y esta situación de aceleración haga perder la técnica.



8. Incumplir la normativa en cuanto a la utilización obligatoria de tacos de goma (pads).

- **TARJETA ROJA (Falta Muy Grave):**

- Descalificación
- El Presidente del Jurado o un árbitro de itinerario, con la información disponible y la inmediata recibida, enseñará la TARJETA ROJA al participante sancionado, y verbalmente le comunicará la sanción y el motivo.
- El participante deberá abandonar la competición en ese momento.

- **Causas:**

1. Tercera TARJETA AMARILLA

2. Correr

3. Llevar auriculares puestos durante la competición (impiden escuchar las indicaciones de los árbitros o personal de la organización).

4. No llevar el material obligatorio por reglamento, o el requerido de forma expresa por la organización.

5. No hacer caso a las indicaciones de la organización y árbitros

6. Manipular o modificar las dimensiones del dorsal, o rehusar a llevarlo.

7. No pasar el control de salida, por un control de paso o no entrar en la zona de penalización cuando se le indique.

8. Retrasar voluntariamente la hora de salida de la competición.

9. Utilizar cualquier medio de transporte en cualquier momento de la competición.

10. Recibir cualquier tipo de ayuda externa fuera de las zonas determinadas por la organización.

11. Quitar o cambiar las marcas del recorrido ubicadas por la organización

12. No guardar respeto absoluto a las normas deportivas, ni respeto a la naturaleza.



13. Cualquier desconsideración y violencia verbal o física contra cualquier persona, participantes, Organización, Árbitros, Público, Autoridades,,,
 14. Provocar un accidente de forma voluntaria.
 15. Tomar alcohol o fumar durante la competición.
 16. Tirar basura, aun de forma involuntaria, fuera de los contenedores previstos por la organización.
 17. No prestar ayuda a un competidor accidentado
 18. No detenerse si rompe un bastón.
 19. Subir al podio en la entrega de premios con una bandera o símbolo que no sean los oficiales de la Comunidad Autónoma o Club que se representan.
- 11.1** - Será responsabilidad del Comité de Prueba establecer las penalizaciones. Este las notificará a los afectados antes del inicio de la entrega de trofeos mediante la publicación de los resultados en el espacio especialmente destinado a ello.
- 11.2** - Incurrir en lo siguiente supondrá la descalificación inmediata del marchador y podría suponer una sanción disciplinaria para el competidor:
- No participar, sin causa justificada, en la ceremonia oficial de entrega de premios.
 - Provocar un incidente deportivo (agresión o insulto) a un competidor, miembro de la organización, del equipo arbitral o espectador, tanto si se produce antes, durante o después de la competición.
 - Provocar un accidente de forma voluntaria.
 - Participar bajo una identidad falsa o suplantando a otra persona.
- 11.3** - 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.
- 11.4** - Aun habiendo finalizado la prueba, y durante el periodo anterior a la entrega de trofeos, todo marchador del que se obtenga prueba gráfica (vídeo o



fotografía) de violación de alguna de las reglas por parte de algún miembro del equipo arbitral, será amonestado/descalificado aunque no haya recibido advertencia previa alguna.

11.5 - Penalización "Stop and Go": En las competiciones donde sea posible se establecerá la "Penalización por Stop and Go" de modo que los participantes con tarjetas amarillas puedan "limpiarlas" antes de entrar en meta.

Antes de la entrada en meta se establecerá una zona reservada en la que los participantes con tarjeta amarilla deberán esperar hasta cumplir la sanción determinada (2 minutos en primera tarjeta amarilla y 4 minutos más en la segunda tarjeta amarilla).

En dicha zona el participante deberá tener opción de mantenerse activo, no pudiendo alejarse más de 50 metros de dicha zona.

Será el árbitro responsable de dicha zona el que le anuncie que debe entrar en ella, y el que deberá autorizarle la salida una vez cumplido el tiempo estipulado para la sanción.

La organización deberá proveer de los elementos necesarios para señalizar y balizar dicha zona, y tendrá prevista una pizarra para la anotación de los dorsales que deben entrar en ella.

12. Dopaje

Está rigurosamente prohibido el uso de sustancias, grupos farmacológicos y métodos destinados a aumentar artificialmente las capacidades físicas de los deportistas, siendo de aplicación Ley Orgánica 11/2021 de 28 de diciembre, de lucha contra el dopaje en el deporte o cualquier normativa que posteriormente la sustituya y demás disposiciones de la FECAMON/FEDME.

En materia de dopaje la FECAMON se rige por lo establecido en la Ley Orgánica 11/2021 de 28 de diciembre, de lucha contra el dopaje en el deporte o cualquier normativa que posteriormente la sustituya siguiendo también las directrices de la Agencia Estatal Comisión Española para la Lucha Antidopaje en el Deporte (CELAD) o cualquier otro entre que lo sustituya.



En virtud de la Ley Orgánica 11/2021 de 28 de diciembre, de lucha contra el dopaje en el deporte, la competencia sancionadora en materia de dopaje corresponde a la Agencia Estatal Comisión Española para la Lucha Antidopaje en el Deporte (CELAD) y sólo cuando se trate de deportistas calificados oficialmente de nivel internacional o que participen en competiciones internacionales, la competencia corresponderá a la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada. En este caso y delante de una muestra con resultado adverso, el Comité Anti-Dopaje de la FECAMON/FEDME informará de su resolución al Comité de Disciplina de la FECAMON/FEDME para que tome la decisión definitiva y establezca las sanciones pertinentes.

13. Normas para la confección de material publicitario

Los programas (dípticos, trípticos, posters, página web, etc.) que elaboran las distintas organizaciones de Competiciones de Marcha Nórdica deberán de presentar sus proyectos al Área de Marcha Nórdica de la FECAMON para recibir su visto bueno y deberán tener en cuenta el siguiente apartado:

Portada

Nombre y logotipo de la entidad o club organizador.

Nombre y logotipo de la FECAMON.

Nombre de la competición y número de la edición.

Fechas de celebración.

Lema oficial FECAMON: Copa de Canarias de Marcha Nórdica, Campeonato, Gran Premio, etc. Logotipos de los patrocinadores FECAMON.

Interior del programa

Emplazamiento de salida y llegada.

Distancia.

Desnivel acumulado (subida y bajada)

Perfil de la competición, el perfil del itinerario de la prueba será confeccionado a escala.

Ubicación de controles y avituallamiento.



Material obligatorio o recomendado por el organizador.
Hora y emplazamiento de la reunión, previo a la competición.
Servicios que la organización pone a disposición de los marchadores.
En el caso de ser prueba puntuable para la Copa de Canarias de Marcha Nórdica, o del Ranking, publicitar las otras competiciones complementarias, nombre del organizador, fechas, lugar de la competición.
Horarios generales, salida, puntos de corte, entrega de trofeos, etc.
Tipo de sanción (por Stop&Go o por tiempo)

Inscripciones

Lugar, periodo de inscripciones y horario.
Página web, teléfono, correo electrónico para realizar las inscripciones.
Importe de la inscripción y lo que incluye en el precio.
Especificar descuentos en caso de que existan.
Número máximo de marchadores.
Nombre del director de la competición.
Lugar, periodo de inscripciones y horario, destacando el plazo especial para federados FECAMON/FEDME, según punto 7.6. Reglamento Indicar que el reglamento FECAMON de Competiciones de Marcha Nórdica establece las pautas a seguir.

14. Reclamaciones y régimen de recursos

14.1.1 - Las reclamaciones deberán cumplir un tipo de formato mínimo, debiendo constar necesariamente los siguientes datos:

- Nombre de la persona que la realiza.
- Número de DNI.
- Club o Federación Autonómica que representa. Nombre del/los deportistas afectados.
- Número de dorsal.
- Hechos que se alegan y petición que se realiza.



14.1.2 - Las reclamaciones serán entregadas al Comité de Carrera, quién extenderá una copia al reclamante

14.1.3 - Se podrán presentar reclamaciones referentes a las clasificaciones provisionales hasta 10 minutos después de su publicación.

14.1.4 - Junto a la reclamación, en el mismo momento de su presentación, será obligatorio depositar la cantidad de SESENTA EUROS (60 €) por cada reclamación. Si ésta se estimara dicha cantidad se reintegrará al reclamante y si se desestimara el reclamante perderá el importe depositado. Ver modelo anexo (Anexo 1). De no realizarse el depósito en el momento de presentar la reclamación, no se tratará la misma por entenderse que el reclamante renuncia a ella.

14.2 - Reclamación posterior a la competición

14.2.1 - Las reclamaciones contra las decisiones del Comité de Carrera también se podrán presentar mediante envío al correo electrónico de la Secretaría de FECAMON: secretaria@fecamon.es. A dicho envío por correo electrónico se deberá adjuntar un archivo dirigido ante el Comité de Competición, o en su caso, ante el Juez Único de Competición de FECAMON, en el que se formulará la reclamación.

14.2.2 - La reclamación se deberá presentar en un plazo máximo de 7 días naturales desde el día siguiente de la publicación de las clasificaciones.

14.2.3 - Las reclamaciones deberán cumplir un tipo de formato mínimo, debiendo constar necesariamente los siguientes datos:

- Nombre de la persona que la realiza. Número de DNI.
- Club o Federación Autonómica que representa.
- Nombre del/los deportistas afectados.
- Número de dorsal.
- Hechos que se alegan y petición que se realiza.

14.2.4 - Una vez presentada la reclamación por correo electrónico desde éste se le indicará al reclamante el número de IBAN de la cuenta bancaria de



FECAMON en la que tiene que consignar el depósito de SESENTA EUROS (60 €) por cada reclamación. Notificado el número de IBAN de la cuenta bancaria, el reclamante, en un plazo no superior a 72 horas, deberá realizar el ingreso o transferencia para constituir el depósito. En el mismo plazo de 72 horas el reclamante deberá remitir al correo electrónico secretaria@fecamon.es justificante de ingreso o transferencia de haber constituido el depósito. De no realizarse el depósito en dicho plazo, no se tramitará la reclamación por entenderse que el reclamante renuncia a ella.

14.2.5 – Presentada la reclamación por correo electrónico, ingresado o transferido el depósito y remitido el justificante de haber hecho dicho pago por parte del reclamante, desde la Secretaría de FECAMON se remitirá la reclamación al Comité de Competición, o en su caso, el Juez Único de Competición, quien resolverá la misma en el plazo de 30 días naturales desde su remisión.

14.2.6 – El fallo o resolución del Comité de Competición, o en su caso, el Juez Único de Competición que resuelva la reclamación será notificado al reclamante por correo electrónico, por parte de la Secretaría de FECAMON y al correo electrónico a través del cual haya enviado la reclamación.

14.2.7 - Si se estimara la reclamación se reintegrará al reclamante la cantidad depositada y si se desestimara

14.3 - Recurso de Apelación.

14.3.1 - Contra los fallos o resoluciones del Comité de Competición, o en su caso, el Juez Único de Competición de FECAMON, se podrá interponer recurso de apelación ante el Comité de Apelación de la FECAMON.

14.3.2 - El recurso de apelación se formulará en el plazo de los 30 días naturales siguientes a la notificación del fallo o resolución del Comité de Competición, o en su caso, el Juez Único de Competición de FECAMON.

14.3.3 – El recurso de apelación se enviará al correo electrónico de la Secretaría de FECAMON: secretaria@fecamon.es. A dicho envío por correo electrónico se



deberá adjuntar un archivo dirigido ante Comité de Apelación en el que se formulará el recurso de apelación.

14.3.4 – Desde la Secretaría de FECAMON se remitirá la reclamación al Comité de Apelación quien resolverá la misma en el plazo de 30 días naturales desde su remisión.

15. Homologación de las competiciones

Preámbulo:

- Los organizadores de una competición oficial deben observar las reglas que se describen a continuación.
- Un itinerario, para ser homologado, deberá cumplir una serie de requisitos que garanticen la seguridad de los competidores en todo momento.

15.1 – El itinerario

- El único medio de locomoción será a pie, con el uso de bastones específicos de Marcha Nórdica y aplicando su técnica.
- La revisión del trazado se realizará con suficiente antelación para garantizar la calidad del mismo y se realizará una última 8 horas antes del inicio de la prueba para finalizar el balizaje.
- Los itinerarios deberán ser aptos para poder ser efectuados en bicicleta, lo que facilitará el seguimiento y control de prueba por parte de los árbitros.
- Distancias y tipos de terreno para las pruebas de Competiciones de Marcha Nórdica de la FECAMON.
 - Distancia para Copa de Canarias y Ranking: más de 10 km.
 - En Campeonato de Canarias la distancia deberá ser de más de 13 km.
 - En el caso del Campeonato del Canarias de Edad Escolar:
- En categoría infantil el itinerario no excederá de 10 km
- En categoría cadete el itinerario no excederá de 10 km



- Para facilitar su control, los circuitos no excederán de 3 km, pudiéndose efectuar el número de vueltas necesario para completar la distancia establecida. Esta distancia de 3km puede variar siempre y cuando sea autorizado por el Área de Marcha Nórdica de la FECAMON.
- - La organización, con la autorización del Área de Marcha Nórdica, podrá disminuir el número de vueltas o la distancia del recorrido a los/las deportistas que forman parte de la categoría Veterano/a D.
- El tipo de terreno, anchura, desnivel, etc. será en todo momento el adecuado para la práctica de la Marcha Nórdica con buena técnica.
- Señalización del itinerario a cargo del organizador:
 - El itinerario deberá señalizarse con banderas, cintas, flechas y de color que contraste claramente con el entorno, no debiendo ser necesarias técnicas de orientación para seguirlo.
 - Los elementos de marcaje son recomendables que estén fabricados con materiales biodegradables.
 - En condiciones de visibilidad normales, desde una marca tendrá que ser visible la siguiente. En el caso de condiciones meteorológicas adversas, éstas deberán ser reforzadas con el doble de ellas o más, garantizando siempre la máxima seguridad de los competidores.
 - Los lugares que puedan conducir a confusión estarán debidamente señalizados con cinta de balizar de color que contraste claramente.
 - Se podrán usar señales de pintura únicamente en asfalto y cerca de poblaciones. No se permitirá en árboles, piedras, etc. Tampoco en el interior de poblaciones o sobre monumentos históricos.
 - Al término de la competición los organizadores están obligados a retirar en un plazo máximo de 3 días, 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.

15.2 - Controles de salida y de llegada.

- La prueba contará con un control de salida y otro de llegada, pudiendo estar situados o no en el mismo lugar. Existirá un control de cronometraje en las líneas de salida y llegada.

15.3 - Controles de paso.

- Se situarán controles de paso, como mínimo, en aquellos puntos más conflictivos, como por ejemplo cruces o cambios de dirección.
- Estos deberán estar bien balizados formando un recinto que obligue a los marchadores por su interior.
- En los controles de paso se podrán tomar tiempos intermedios en previsión de interrupción de la prueba.
- En cada control deberá haber tantos miembros de la organización como sean necesarios.
- Estos Controles de paso podrán ser también punto de avituallamiento.

15.4 - Controles orientativos.

- Si las condiciones del terreno lo exigen, en las zonas que puedan conducir a confusión (cambios de dirección, bosques, cruces de pistas, etc.) además de estar debidamente señalizados y balizados, la organización, deberá situar control orientativo.

15.5 - El itinerario estará marcado y balizado 8 horas antes del inicio de la competición, con el fin de que los supervisores puedan recorrerlo para su homologación. En el caso de realizarse un itinerario alternativo por condiciones meteorológicas adversas, este deberá estar marcado y balizado 2 horas antes del inicio de la prueba.

15.6 - Características del itinerario en el Medio Natural:



- El recorrido de las competiciones será siempre por Senderos, Pistas y Caminos no asfaltados, etc., a pesar de todo se considerará el circuito válido si un máximo del 15% del total del recorrido transcurre sobre asfalto, cemento, o cualquier tipo de pavimento.

15.7 - Características del itinerario en el Medio Urbano:

- El recorrido de las competiciones podrá desarrollarse sobre cualquier tipo de terreno urbano: Parques, Asfalto o Pavimento, a pesar de todo se considerará el circuito válido si un máximo del 15% del total del recorrido transcurre por camino de tierra. 15.8 - Cuando la 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 mayor agarre y reduciendo el ruido que generan.

15.9 - La organización del evento, de común acuerdo con el equipo arbitral, podrá determinar el uso obligatorio de tacos de goma durante todo el recorrido, o en un tramo, para lo que se señalizará una zona especial de no más de 50 metros al inicio y al final del tramo, donde los marchadores podrán soltarse las dragoneras para colocar o quitar los tacos. En ningún caso se podrá correr en dicho tramo.

15.10 - La organización de la prueba preverá un Control de Cierre de Prueba (Equipo escoba). Dada la importancia de este equipo, NO será responsable de retirar la señalización.

16. Seguridad

16.1 - En las zonas con peligros objetivos en que no se pueda evitar el riesgo residual se deberá destinar controles orientativos, de una/s persona/s para alertar del peligro.

16.2 - Los árbitros deberán inspeccionar el itinerario con el fin de asegurarse que se está cumpliendo con el reglamento y la normativa.



16.3 - La organización deberá disponer, en todo momento, de un equipo adecuado para garantizar la asistencia sanitaria necesaria. Se podrá contar con la colaboración de Cruz Roja, Protección Civil, etc.

16.4 - En cualquier punto del recorrido, el médico de prueba, personal sanitario o los árbitros de la FECAMON podrán determinar la retirada de competición de un marchador si este muestra síntomas evidentes de agotamiento u otro síntoma que aconseje la no continuidad de este en la competición.

16.5 - La organización deberá disponer de un grupo de salvamento, vehículos adaptados, ambulancia y material adecuado para ello, para actuar en el caso de producirse un accidente, asegurando la evacuación y traslado del herido a un hospital con la máxima rapidez. (Prever el supuesto que, por condiciones adversas, no se pueda realizar un salvamento aéreo).

16.6 - Un sector del itinerario ya supervisado y aprobado la víspera de la competición que se vea afectado por un peligro objetivo (peligro de riada, desprendimientos de piedras, etc.), del cual no se pueda disminuir su riesgo hasta minimizarlo al residual, por motivos de seguridad, podrá ser anulado. La organización en este caso no está obligada a substituirlo con otro tramo de las mismas características, aunque esto afecte al desnivel y distancia total de la prueba.

17. Zonas de salida, llegada y zona de penalización

17.1 - Zona de salida:

- La zona de salida tendrá en lo posible un frente de 10 m. La zona de salida estará debidamente balizada formando un recinto cerrado, con un paso obligado de acceso para poder realizar las verificaciones oportunas.
- La zona de salida estará equipada con un cronómetro conectado a la llegada que se pondrá en funcionamiento en el momento de dar la salida.
- 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.

Si se da el caso, en el trazado de la prueba, lo más cercano posible a la línea de meta, la organización dispondrá de la zona de penalización "Stop and Go".

Esta zona deberá estar perfectamente marcada y delimitada y en el que los competidores no tengan que cruzarse al efectuar su entrada y su salida.

En la zona Stop and Go el participante deberá tener opción de mantenerse activo, no pudiendo alejarse más de 50 metros de dicha zona.

La entrada y salida de dicha zona deberá anunciarse con una antelación de 25 metros y en su entrada con carteles anunciadores y estará controlada por un árbitro.

17.2 - Zona de llegada:

- El punto de llegada cronometrado estará situado donde lo establezca la organización, pudiendo ser el mismo que el de salida.
- La entrada en meta de los marchadores se determinará por la parte anterior del tórax.
- Como mínimo los últimos 50 m. deberán de estar balizados fácilmente identificable, con el fin de evitar el cruce de personas de esta zona.
- La zona de llegada deberá estar debidamente balizada formando un recinto impermeable al público en general, solo podrá acceder al interior el personal acreditado.
- En el interior del recinto de llegada se encontrará un sistema de cronometraje, una zona equipada debidamente con una o varias mesas para realizar el control de material y una zona reservada para avituallamiento.

17.3 - La organización deberá prever una zona de vestuario y WC para los competidores, antes y después de la competición, equipado con duchas.



17.4 - La organización deberá prever un servicio de guardarropía, recogida y guarda de material de los competidores, para que éste pueda ser recuperado por ellos mismos en la llegada.

18. Controles: Labores y responsabilidades que se les atribuye

18.1 - La organización designará un responsable en cada punto de control, el cual debe ser fácilmente identificable.

18.2 - Cada punto de control de paso estará equipado con un sistema de comunicación conectado con el director de la prueba, una libreta de control, lápiz o cualquier sistema electrónico que permita toma de datos y, en la medida de lo posible, un botiquín de primeros auxilios.

18.3 - Los miembros de un control de paso anotarán en la libreta: El Núm. de dorsal, pudiendo anotar la hora de paso de cada marchador, participantes que se retiren y las irregularidades que se puedan producir por incumplimiento del reglamento, debiendo comunicarlo al Comité de Prueba lo antes posible.

18.4 - Los miembros del control NO estarán facultados para denunciar a los competidores, en el caso que éstos infrinjan el reglamento de competición informarán al Comité de Prueba de tales infracciones. En ningún caso el control podrá sancionar o retener a un marchador.

18.5 - Los miembros de los controles deberán ser buenos conocedores de la zona que se les ha asignado.

18.6 - Los miembros de un control son los responsables de velar por la seguridad de los competidores en la zona que se les ha asignado.

18.7. - Los controles están facultados para efectuar labores de organización, y para indicar la conducta a seguir en todo momento a los participantes, como:

- En caso de peligros objetivos: como debe actuar el competidor.
- Cruces: orientar para evitar confusiones.
- Cambio de itinerario: mal tiempo, imprevistos, etc.
- Accidente: socorrer.
- Neutralización: anotar hora de neutralización, y de cada participante.



- En caso de abandonar: itinerario a seguir.
- Suspensión de la prueba: itinerario a seguir.
- Uso del material concreto: quitar o poner.

18.8.- Todos los controles, deberán estar situados en el sitio indicado para realizar el control 30 minutos antes de la hora de la salida de la prueba.

19. Avituallamiento

19.1 - Durante el recorrido se situarán puntos de avituallamiento en una distancia aproximada a cada 5 kilómetros. Estos controles estarán provistos, como mínimo, de agua o refrescos.

19.2 - El punto se inicia cincuenta (50) metros antes y finaliza cincuenta (50) metros después de la mesa de avituallamiento. Toda la zona estará debidamente señalizada y ser de fácil identificación y acceso por parte de los competidores.

19.3 - En cada competición existirá como mínimo un avituallamiento sólido a mitad del recorrido.

19.4 - La organización dotará de un avituallamiento sólido y líquido al finalizar la prueba en el recinto de llegada.

19.5 - Existirán papeleras en el punto de avituallamiento y a 40 m después del mismo, dejando los 10 últimos metros para que los competidores puedan abrocharse las dragoneras).

19.6 - Está prohibido el avituallamiento y la ayuda durante el desarrollo de la competición de cualquier persona sea competidor o no, exceptuando los servicios por la organización y/o los autorizados por el Comité de Prueba en las zonas previstas, por ejemplo en los puntos de avituallamiento en los que sí podrá ser recibida ayuda externa.

19.7 - El marchador que desea avituallarse al llegar a una zona habilitada por la organización para el avituallamiento o hidratación, podrá seguir avanzando pero deberá tener desenganchada, como mínimo, una de 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. Quedará prohibido correr en esa zona.

19.8 - Solamente las personas acreditadas (punto 29 del reglamento) podrán tener acceso al interior de la zona de avituallamiento, y en ningún caso deberán obstaculizar la marcha de los competidores.

20. Tiempo de paso por los controles

20.1 - La organización podrá marcar unos tiempos de paso por los controles según los criterios que crea convenientes. Los marchadores que no puedan superar el control dentro del tiempo establecido, serán dirigidos a la llegada por un itinerario alternativo.

20.2 - Se establecerá un tiempo límite de finalización para la prueba, este tiempo variará dependiendo de la distancia, dureza y características del terreno, y será establecido por los árbitros supervisores del itinerario.

20.3 - La organización deberá facilitar los itinerarios alternativos o medios de evacuación a los competidores que no puedan superar los controles con el tiempo de paso previsto.

21. Mapas

21.1 - La organización facilitará un mapa o croquis de la zona a cada participante, éste podrá ser en formato digital y deberá especificar la situación de:

- Salida y Llegada.
- El itinerario previsto y el alternativo.
- Los controles de paso.
- Los controles orientativos.
- Puntos de servicio médico y de socorro.
- Puntos conflictivos.
- Avituallamientos.
- Puntos de corte y horarios.



- Zonas de aparcamiento.
- Otras informaciones de interés.

21.2 - La organización facilitará por participante un perfil de los itinerarios con cotas y Km. del recorrido. El perfil del itinerario de la prueba será confeccionado a escala.

22. El dorsal

22.1 - Los dorsales (2 por marchador) serán proporcionados por la organización

22.2 - Serán de tela o material resistente al agua y de unas medidas de 20 x 20 cm. como mínimo.

22.3 - Los competidores están obligados a llevar el dorsal facilitado por la organización. Éste se llevará en un lugar visible, uno en la parte delantera y otro en la espalda, durante toda la prueba y no podrá ser manipulado, doblado, ni recortado.

22.4 - El dorsal deberá guardarse hasta la clasificación final definitiva.

23. Supervisión y control de material

23.1 - Antes de comenzar la prueba, la organización y un árbitro supervisará a cada competidor el material siguiente:

- Bastones de Marcha Nórdica.
- Calzado.
- Dorsal.
- Vestimenta y Material exigido por la organización.
- No llevar auriculares.

23.2 - Todo el material que no cumpla los requisitos especificados en el apartado 8 y 22 del **reglamento de competición** será rechazado.

23.3 - El control del material requerido por la organización podrá ser efectuado de nuevo a la llegada, penalizando, si este fuera el caso.

24. Itinerarios alternativos

24.1 - Cuando la prueba discurra por terreno de montaña y conocedores que éste está muy influido por las condiciones meteorológicas, la organización



deberá disponer de uno o más itinerarios alternativos. Éstos deberán poder ser recorridos en el caso de que las condiciones meteorológicas sean adversas.

24.2 - La organización deberá prever las peores condiciones meteorológicas con la finalidad de estudiar un itinerario alternativo para estas circunstancias.

24.3 - Estos itinerarios están sujetos a todos los apartados de este reglamento.

25. Reunión informativa

25.1 - Antes del inicio de la prueba y en Timing pactado con el Presidente del Jurado, la organización deberá realizar una reunión informativa en la que se informará a los participantes de:

- Itinerario previsto, características: longitud y desnivel.
- Hora de salida.
- Tiempo estimado para el primer marchador.
- Ubicación de los controles y tiempos de paso máximos.
- Avituallamientos.
- Tiempo máximo de finalización de la prueba.
- Situación de lugares conflictivos.
- Material obligatorio para la prueba.
- Material complementario aconsejado.
- Meteorología prevista.
- Respeto al medio ambiente
- Derechos y obligaciones de los participantes.
- Presentación del Equipo arbitral y responsable FECAMON/FEDME.
- Tipo de sanción (por Stop&Go o por tiempo).

NOTAS:

- Se recomienda: Preparar la reunión informativa entre organización, árbitros y supervisores.
- Se recomienda: Documentar la descripción del itinerario con proyección informática de esta.



25.2 - Toda esta información deberá ser expuesta en un tablón de anuncios en el lugar que se realice dicha reunión y en la entrega de dorsales.

25.3 - Momentos antes del inicio de la prueba, la organización deberá realizar un recordatorio de:

- Recordar los puntos importantes expuestos la tarde anterior.
- Modificaciones de última hora.

26. Clasificaciones

26.1 - Se establecerá una clasificación por cada categoría de acuerdo con el tiempo necesario para recorrerlo. Si es necesario, a este tiempo se le añadirá las posibles penalizaciones que pueda haber tenido el competidor.

26.2 - El marchador que haya contabilizado el menor tiempo en su categoría, una vez aplicadas las posibles penalizaciones, será el ganador de la prueba en su categoría.

26.3 - La clasificación se expondrá 20 minutos antes de la entrega de trofeos.

26.4 - Se podrán presentar reclamaciones referentes a las clasificaciones provisionales hasta 10 minutos después de su publicación (Punto 14).

26.5 - Al finalizar la prueba, la organización debe facilitar las clasificaciones por categorías al delegado de la FECAMON en papel y formato informático, y hacerlas públicas a los competidores.

27. Aplazamiento, interrupción y anulación de la prueba

27.1 - Las pruebas no podrán ser aplazadas ni anuladas, excepto en condiciones extremadamente desfavorables. Por tal motivo las organizaciones están obligadas a dotarse y prever itinerarios alternativos diseñados para recorrer en las diferentes anomalías climatológicas (nieblas, nieve, etc.), con el fin de evitar la suspensión o aplazamiento.

- Si las circunstancias lo requieren, se podrá interrumpir la prueba en un punto del recorrido. En este caso, se tomarán las posiciones y tiempo de llegada en el punto de interrupción o en su defecto, en el último control realizado.



- Si en el momento de la neutralización existen marchadores que han pasado del control y tienen condiciones suficientemente buenas para seguir compitiendo:
 - Se neutralizarán en el siguiente control dando por finalizada la prueba por el orden de llegada a este último control, los siguientes serían los marchadores del control anterior o del punto de neutralización.
 - No existe ningún control hasta la meta, se toman los tiempos de llegada a meta y los demás en el punto de neutralización.
 - En el caso que las condiciones no permitan seguir compitiendo, se tomarán los tiempos de punto de neutralización anterior.

27.2 - En el caso de interrupción o anulación de la prueba, porque las condiciones climatológicas así lo requieran, a la vez que haga impracticable todos los itinerarios alternativos los derechos de inscripción no serán devueltos. De producirse estas circunstancias y cuando la organización no tenga previstos unos itinerarios alternativos, ésta deberá devolver los derechos de inscripción, y se podrá abrir a la organización un expediente sancionador por incumplimiento del reglamento.

28. Ranking FECAMON de Marcha Nórdica

Definición

El Ranking FECAMON de Marcha Nórdica es una valoración de los mejores resultados conseguidos por los deportistas con licencia FECAMON del año en curso en una serie de pruebas oficiales celebradas por Clubes FECAMON o avaladas por FECAMON.

Se denominan Pruebas de Ranking aquellas competiciones que servirán como test y promoción de la Marcha Nórdica al tiempo que otorgan puntos a la clasificación del Ranking autonómico. Estas pruebas podrán formar parte o no de un calendario autonómico, y deberán regirse ya sea por el reglamento FECAMON. En estas pruebas la FECAMON solamente tendrá en consideración



la clasificación Absoluta masculina y femenina a la hora de otorgar puntos de Ranking, no tendrá en consideración las categorías.

Cada temporada la FECAMON establecerá un calendario de pruebas de ranking + el Campeonato de Canarias individual + las pruebas de Copa de Canarias, repartidas por el territorio autonómico, y validadas por las FECAMON, que otorgarán puntos a los marchadores mediante los cuales se establecerá el Ranking. Estas pruebas conformarán el Calendario de Ranking. Los puntos a otorgar serán los mismos de la tabla de Copa de Canarias. En Campeonato de Canarias individual y en la última prueba de la Copa de Canarias se otorgará un 20% más de puntos al Ranking. El Área de Marcha Nórdica de la FECAMON otorgará estos puntos una vez reciba la clasificación "Absoluta" definitiva y validada por parte de los árbitros de competición, actualizará y publicará el Ranking.

Las pruebas puntuables para el Ranking serán supervisadas por árbitros titulados en Competiciones de Marcha Nórdica designados por la FECAMON. Obtener una buena clasificación en el Ranking es un título de prestigio, NO da derecho a trofeo ni premio en metálico, pero garantiza puestos de privilegio en la salida del resto de las competiciones.

Los organizadores tendrán en consideración, como mínimo, las 10 primeras posiciones del Ranking autonómico, masculino y femenino, a la hora de asignar dorsales y establecer las líneas de salida, y garantizarán que estos ocupen las primeras líneas de salida en cada competición. La primera competición de la temporada tendrá en consideración el Ranking de la temporada anterior a la hora de facilitar el acceso a la primera línea de salida de los, como mínimo, 10 primeros hombres y mujeres.

La FECAMON si desea incorporar una prueba en la puntuación del Ranking deberán solicitarlo cada año al Área de Marcha Nórdica de la FECAMON en el plazo que esta determine cada temporada. Las solicitudes recibidas serán estudiadas conjuntamente con la Dirección Técnica de la FECAMON, y se



determinará las que formarán parte del calendario, que será publicado por los medios FECAMON.

Los Clubes y organizadores que deseen incorporar una prueba en la puntuación del Ranking deberán solicitarlo a la FECAMON mediante el aval de la FECAMON.

Se considerarán siempre los puestos obtenidos en la clasificación Absoluta de cada competición, tanto masculina como femenina y de esta manera se establecerá un Ranking masculino y un Ranking femenino.

En caso de empate, se procederá al desempate de la siguiente manera:
Valorar primero la mejor puntuación del Campeonato de Canarias y finalmente Copas de Canarias si fuera el caso. Si aplicado este cálculo se sigue manteniendo el empate, se considerará el puesto obtenido como ex aequo.

29. Liga de Marcha Nórdica de Clubes FECAMON

La Liga de Marcha Nórdica por Clubes FECAMON es una competición exclusiva para equipos formados por miembros de Clubes afiliados a la FECAMON, con licencia FECAMON del año en curso, independientemente de su nacionalidad.

a) Equipos: Serán masculino y femenino (mayores de 16 años) y estarán formados por un mínimo de 4 y un máximo de 8 componentes cada uno, que serán inscritos oficialmente por el Club hasta 48 horas antes de la celebración de cada prueba.

- En cada prueba del calendario de Liga sólo se podrá inscribir oficialmente 1 equipo masculino y 1 equipo femenino por cada Club.
- Los deportistas sólo podrán representar al Club con el que han tramitado la licencia FECAMON y que aparece reflejado en ella.
- Los componentes de cada Club pueden ser distintos en cada una de las pruebas del calendario.

b) Inscripciones: A la hora de efectuarlas, los Clubes presentarán su lista de deportistas representantes al organizador y a la FECAMON, detallando nombre,



apellidos, DNI y fecha de nacimiento, utilizando para ello el formulario establecido por la FECAMON.

c) Pruebas puntuables para la Liga: Las pruebas puntuables para la Liga incluirán el Campeonato de Canarias por Clubes y las pruebas de la Copa de Canarias. Pruebas de Ranking FECAMON podrán ser incluidas en este calendario.

d) Sistema de puntuación: Los puntos a otorgar se basan en la tabla base de Copa de Canarias: 100-88-78-72-68-66-..... (100 para el primero, 88 para el segundo, etc.)

- El Campeonato de Canarias por Clubes otorgará un 20% más de puntos a la Liga.
- El Área de Marcha Nórdica de la FECAMON otorgará estos puntos una vez reciba la clasificación "Absoluta" definitiva de Federados FECAMON de cada una de las competiciones del calendario de Liga, actualizará y publicará la clasificación por Clubes.
- No se tendrán en consideración las sub categorías.
- Cada Club acumulará tantos puntos de Liga como hayan conseguido sus miembros clasificados.

e) Clasificación: Los puntos de Liga se obtendrán de la suma de puntos de, como máximo, los 4 mejores miembros de cada club en base a la clasificación en cada una de las pruebas del calendario de Liga.

- Si un Club clasifica más de 4 competidores las puntuaciones obtenidas por el resto de miembros del equipo NO se tendrán en consideración.
- En caso de empate, prevalecerá el equipo que tenga el marchador mejor clasificado en la última prueba celebrada, o los dos mejores o los tres mejores en caso de sucesivos empates.
- Al finalizar la Liga, el equipo masculino y el equipo femenino que obtenga mayor puntuación será proclamado Campeón de Liga de



Marcha Nórdica de Clubes FECAMON, destacándose igualmente los segundos y terceros clasificados.

30. Acreditaciones personales y de vehículos

Las organizaciones tendrán previstas tarjetas de acreditación para que las personas y vehículos autorizados puedan acceder a las zonas restringidas que se determinen, caminos particulares, zonas de aparcamiento, zonas de montaje, sala de prensa, avituallamientos u otras zonas que se estime oportunas.

En cada competición, los equipos participantes podrán designar, y por escrito a la organización, el nombre de las personas que actúan como delegados con el fin de obtener estas acreditaciones. El número de ellas será determinado por la organización en función de sus capacidades organizativas y de espacio, pudiendo otorgarles o no acreditación para vehículo.

La organización tendrá previstas credenciales personales y de vehículo para los árbitros, delegados federativos, prensa FECAMON, cronometradores, montadores de estructuras, personal de filmación, personal médico, etc... en función de sus capacidades organizativas y de espacio.

Asimismo, la organización cuidará que solamente las personas y vehículos con acreditación puedan acceder a las zonas expresamente delimitadas.



ANEXOS (5)

Anexo 1: Hoja de reclamación. (disponible en la www.fecamon.es/marchanórdica)

Hoja de reclamación.

Esta hoja deberá estar impresa en papel oficial de la FECAMON, rellenada en todos sus apartados y firmada por el reclamante, y un miembro del Comité de Carrera. El recibo del depósito deberá ir firmado por el delegado de la FECAMON, quien percibirá tal cantidad. Deberá entregarse una copia o fotocopia de la reclamación al reclamante.

HOJA DE RECLAMACIÓN:

Competición celebrada:

Núm. Reclamación:

Nombre del evento:

Nombre del organizador:

Datos del reclamante:

Nombre: Apellidos:

DNI:

Nombre del club al que pertenece:

Número de

dorsal:

Categoría en la que compite:



Deportistas afectados:

Nombre y apellidos	Dorsal	Club
Dorsal	Dorsal	Club

Exposición de los hechos:

Solicitud del reclamante:

Firma del reclamante

Carrera

Firma Comité de

ANEXO 2: Recibo de reclamación en competición.

Recibo de reclamación en competición.

Este recibo deberá estar impresa en papel oficial de la FECAMON, rellenada en todos sus apartados y firmado por el delegado de la FECAMON, quien percibirá tal cantidad. Deberá entregarse una copia o fotocopia de la reclamación al reclamante.

La **FEDERACIÓN CANARIA DE MONTAÑISMO (FECAMON)**, ha recibido la cantidad de 60 €, en concepto de reclamación en competición. Dicha cantidad será devuelta en caso que la reclamación prospere a favor del reclamante.

Fecha de la competición:

Nombre de la Competición:

Nombre y apellidos del reclamante:



Número de la reclamación:

En....., a..... de de 2021.

Firma del reclamante Firma del delegado/a o representante FECAMON

ANEXO 3: DOCUMENTO DE FORMACIÓN DE LOS CAJONES DE SALIDA EN EL CAMPEONATO DE CANARIAS DE CLUBES.

FICHA DE ENTRADA EN LOS CAJONES DE SALIDA

Proceso de ordenamiento de la salida basado en cajones.

El equipo arbitral establecerá 4 cajones de salida en orden lineal:

- Al no ser aplicado el RANKING en esta prueba, será potestad de cada equipo decidir cuáles de sus componentes ocupan cada lugar en los cajones.
- Para ello, cada equipo deberá llenar la ficha que aparece al final de este documento, indicando el nombre completo de sus marchadores y el cajón en el que desean entrar, según la estructura citada.



- Una ficha para su equipo masculino y otra su equipo femenino.
- Con esta ficha se procederá a llenar los cajones de salida en función de los deseos de cada equipo.
- Esta ficha deberá ser entregada en mano al equipo arbitral el día anterior a la celebración de la prueba.

NOTA: Previamente, y 48 horas antes de la prueba, cada equipo debe haber llenado el formulario oficial de composición que facilitará la FECAMON.

Ordenamiento de los 4 cajones:

1. El primero será llenado con los competidores número 1 masculino y número 1 femenino de cada equipo inscrito en el campeonato.
2. El segundo será llenado con los competidores número 2 masculino y número 2 femenino de cada equipo inscrito en el campeonato.
3. El tercero será llenado con los competidores número 3 y número 4 masculino y número 3 y número 4 femenino de cada equipo inscrito en el campeonato.
4. El cuarto cajón será destinado al resto de competidores de cada equipo y los competidores sin inscripción de equipo; y se completará por orden de llegada.

Este procedimiento pretende optimizar la salida a fin de tratar de evitar accidentes provocados por la acumulación de marchadores en línea y a la vez favorecer la incorporación a las zonas preferentes de salida, de los equipos participantes en el Campeonato de Canarias de Clubes.

Campeonato de Canarias de Clubes	
NOMBRE OFICIAL DEL EQUIPO	
CATEGORÍA (Masculino o	



femenino)	
MARCHADOR/A DEL CAJÓN 1º	
MARCHADOR/A DEL CAJÓN 2º	
MARCHADORES/AS DEL CAJÓN 3º	
MARCHADORES/AS DEL CAJÓN 3º	

*Rellenar un sólo nombre completo y en mayúsculas por cada recuadro de la tabla y firmar por el delegado del equipo.

Nombre y Firma del Delegado de Equipo:



ANEXO 4. Parámetros de buenas prácticas en el desarrollo de la organización de pruebas de Marcha Nórdica en el medio natural

Este anexo está organizado en tres apartados, que comprenden los hitos fundamentales de una prueba de marcha nórdica: la planificación y diseño, la ejecución y la finalización de la misma. Para cada una de estas fases se han definido las actuaciones que debe abordar la entidad organizadora de la prueba, así como la implicación y el compromiso de los marchadores.

- **FASE 1. Planificación y diseño de la prueba.** Es el periodo de tiempo que transcurre desde que el organizador tiene la primera idea sobre el evento hasta el día de la celebración. Los documentos y tareas más relevantes serían la descripción de la prueba, a través de la Memoria, la comunicación con las administraciones que tengan competencia en la organización de eventos deportivos en el medio natural, la identificación de los permisos, seguros y autorizaciones, la publicidad y sus medios.
- **FASE 2. Ejecución de la prueba.** Esta fase comienza con la instalación de todos los elementos necesarios para el desarrollo de la prueba, la sesión informativa (briefing) de la prueba, el propio desarrollo del evento y termina con la entrega de premios.
- **FASE 3. Finalización de la prueba y evaluación.** Fase que comienza con el desmontaje y limpieza, evaluación de la satisfacción y reunión técnica de clausura (debriefing).

En cada una de estas fases, se incluye y se especifica, el tipo de tarea o actuación que debe asumir cada uno de los actores implicados en el desarrollo de la prueba: entidad organizadora, administración ambiental u otras implicadas, y los marchadores. El anexo incorpora un glosario de términos técnicos con el fin de aclarar conceptos y aportar un conjunto de vocablos que nos permitan utilizar un lenguaje común cuando hablemos de este tipo de actividades que se desarrollan en el medio natural.



1. PLANIFICACIÓN Y DISEÑO DE LA PRUEBA

1.1. El papel del organizador de la prueba

Los organizadores de una competición de marcha nórdica son las entidades que promueven y desarrollan estos eventos. Entre las funciones de la organización destacan:

- Organización pre-competición (administración, solicitar con tiempo suficiente todos los permisos y autorizaciones necesarias, controles, trazado del itinerario, marcaje y equipamientos del mismo, información meteorológica, equipamientos de salida y llegada, mapa con el itinerario y perfil, difusión de la prueba...).
- Recibir y registrar a todo el personal acreditado para la competición.
- Registrar y controlar el acceso a las zonas de salida, llegada y zonas restringidas acatando las indicaciones realizadas por los supervisores.
- Toma de tiempos en los controles de paso y de llegada.
- Velar por la seguridad en todo el itinerario de la competición.
- Velar por reducir al mínimo los impactos ambientales generados por la competición.
- Asistir a los competidores que abandonen la competición.
- Ofrecer servicios para los supervisores, prensa y medios de comunicación.
- Ofrecer servicios médicos, salvamento y otros equipamientos pactados.
- Organizar ceremonias de apertura, entrega y clausura.
- Colaborar con los supervisores en todo momento.
- Y todas aquellas recogidas en el apartado 5 del Reglamento de competiciones

1.2. La Memoria técnica de la prueba



El organizador de la prueba debe presentar a la FECAMON una Memoria técnica del evento. Este documento incluirá: la descripción general de la prueba y el reglamento del marchador.

1.3. Descripción general de la prueba

Este apartado incluirá las características generales del tipo de prueba, entre otros: organizador, fecha de celebración, trazado, número de edición, publicidad, tipo de terreno, salidas y llegadas, número máximo de participantes, longitud, perfil, duración máxima, desnivel positivo, etcétera. A continuación se indican una serie de epígrafes a los que se debe hacer referencia y prestar una especial atención cuando el organizador elabore la descripción general de la prueba.

- **Diseño del trazado de la prueba** El itinerario de la prueba deberá digitalizarse sobre una cartografía digital a una escala adecuada. En el momento de diseñar el trazado se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:
 - **La salida y meta** deberán ubicarse, preferentemente, en suelo urbano.
- El trazado debe tener en cuenta, en su inicio, un tramo que transcurra por zonas urbanas y alrededores, de forma que el paso por zonas sensibles no se realice próximo a la salida, donde se aglomeran los marchadores.
- **Las pruebas** deben discurrir por la red viaria. El orden de prioridad en la utilización de éstas se adecuará a la siguiente tipología:
 - pistas pavimentadas.
 - pista de tierra.
 - red de senderos.
 - otros senderos consolidados o señalizados.
 - los que figuren en el inventario de caminos (cuando exista).



- No se debe arrancar, cortar, desbrozar o dañar la vegetación de los márgenes de los caminos o sendas, a utilizar como recorridos, a modo de acondicionamiento previo para la prueba.
- Valorar la compatibilidad con otros usos que puedan coexistir en ese momento en el espacio medio natural protegido, (tramos de pista abiertos a la circulación de vehículos a motor, bicicletas, rutas ecuestres, senderos homologados con gran afluencia, etcétera) debiéndose especificar, la necesidad o no, de cerrar ciertos accesos durante la realización de la prueba.
- **Publicidad de la prueba.** La información se realizará preferentemente por correo electrónico. De igual modo, es recomendable que la inscripción de los participantes en la prueba se haga vía telemática evitando así el consumo de papel.
- **Autorizaciones** para desarrollar el evento. Los organizadores de la prueba deben solicitar, con tiempo suficiente, las correspondientes autorizaciones para desarrollar el evento.
- **Marcaje, señalización o balizamiento del itinerario.** Tendrá la misión de indicar el recorrido de la prueba de forma clara, que no ocasione confusiones. Se determinará el tipo de material (mejor si son reutilizables y de tipo “pica”) y su recogida será sencilla, se realizará inmediatamente después de finalizada la prueba o en el menor tiempo posible, y no dejarán huella en el medio una vez terminada ésta. Se evitará la utilización de pintura, de cualquier tipo, yeso o cal, incluso el marcaje con elementos biodegradables. Nunca se podrán utilizar árboles, rocas u otros elementos naturales para clavar o atornillar señales. Las balizas podrían incluir un distintivo de la organización (sello del club). En todo caso, sería recomendable que el recorrido pudiera seguir trazados ya marcado con señales de PR o GR, etcétera. Las instalaciones, tipo sanitarios, escenarios o megafonía, tendrán carácter provisional y se



retirarán el mismo día de la prueba o al día siguiente. Se ubicarán en la zona de salida y llegada de los participantes, en núcleos urbanos.

- **Controles de salida, paso y meta.** Se definirán los puntos de control y los mecanismos a utilizar (crono oficial, chip o dorsal) así como el personal que estará dedicado a esta tarea.
- **Avituallamientos.** Los puntos de avituallamiento se ubicarán preferentemente en zonas accesibles con vehículos, aprovechando áreas recreativas, miradores, u otras infraestructuras de uso público, siempre y cuando la ubicación de éstos no sea incompatible con el normal uso de dichas infraestructuras en la fecha prevista. Se definirá su localización, su balizamiento y accesos. Se minimizarán los residuos y su recogida será selectiva. No se utilizará ningún tipo de envase en estos puntos.
- **Comunicaciones.** Se definirá un plan de comunicación entre el personal de la organización que se encuentran en el recorrido: avituallamientos, jueces y árbitros, sanitarios, protección civil y centralita. Esta red de comunicación mantendrá informado al equipo técnico de cualquier incidencia ambiental, de seguridad o sanitaria. Asimismo, se facilitará a los marchadores un teléfono de contacto, para poder informarse mutuamente, sobre cualquier tipo de incidencia antes y durante el desarrollo de la prueba. Este número de teléfono de contacto o emergencia puede estar impreso en la parte posterior del dorsal.
- **Compromisos legales y de seguridad** que debe cumplir un evento de estas características (plan de emergencias, autoprotección, seguridad, etcétera), según la normativa específica de cada administración autonómica. En todo caso, es importante que el organizador, a la hora de diseñar la Memoria de Seguridad, el Plan de Seguridad o el Plan de Autoprotección.



- **Apoyo logístico necesario.** Se incluirá un listado de los vehículos necesarios (vehículos de apoyo, ambulancias, etcétera) y de cualquier otra medida logística prevista para la realización de la prueba.
- **Limpieza.** Se definirá el plan de limpieza, cuyo objetivo es devolver al medio su estado
- **Animación festiva, escenarios, sanitarios, guardarropa.** Descripción de estructuras temporales, momentos de instalación y recogida, megafonía...

2. LA ORGANIZACIÓN

2.1. Un aspecto fundamental son las buenas prácticas ambientales a cumplir por la organización. Su contenido debería ajustarse a los siguientes criterios:

- La prueba deberá diseñarse y programarse, teniendo en cuenta los períodos del año con menor o nula incidencia sobre la flora o la fauna.
- La salida y la meta deberán ubicarse, preferentemente, en suelo urbano. Serán los únicos lugares del recorrido en los que se podrá instalar publicidad comercial (pancartas, banderolas, etcétera).

La organización debe asumir la obligación de reducir al mínimo los residuos generados durante la celebración de la prueba y para ello se tendrán en cuenta los siguientes criterios:

- Evitar envases de plástico (vasos y botellas) y envoltorios.
- Implantar algún sistema para la identificación de los residuos de cara a penalizar a los infractores.

La organización efectuará una recogida selectiva de residuos. Para ellos se ubicarán al inicio, al final y en los puntos de avituallamiento, bolsas o recipientes adecuados para facilitar su recogida.



Propiciar y publicitar el uso del transporte público colectivo tanto por parte de la organización como de los participantes. Instar a la organización a priorizar el consumo de productos locales (Km 0) como obsequios y material para los participantes, que favorezca la economía de proximidad y reduzca al mínimo las distancias para su transporte (criterios de sostenibilidad, huella ecológica).

- Las áreas de espectadores se ubicarán en áreas de fácil acceso, evitando aglomeraciones e impactos sobre los recursos, y favoreciendo la circulación.
- La organización deberá contar con los permisos de los posibles titulares de los terrenos privados, aprovechamientos cinegéticos, etcétera.
- En las actuaciones de publicidad de la prueba y, en las reuniones previas con los marchadores, se informará sobre las normas básicas de respeto al medio natural.
- Se evitarán las emisiones sonoras dentro del medio natural. Este tipo de ambientación solo podría realizarse, en los entornos de la salida y meta, y siempre que se ubiquen en núcleos urbanos.
- La organización se comprometerá a coordinar, en colaboración con la autoridad competente, el estacionamiento de los vehículos (tanto de la propia organización como del público asistente) para que éstos no obstaculicen el tránsito rodado y el acceso a pistas, no afecten a taludes naturales, y no bloqueen los accesos a tomas de agua o depósitos contra incendios. Estos puntos deben contar, al menos, con dos salidas.
- Se promocionará el transporte público colectivo (autobuses, vehículos alta ocupación, etcétera) o el habilitado por la propia organización del evento.
- Se informará a los marchadores de la conducta ambiental que deben seguir durante la prueba (no gritar, no salirse de los caminos, no atajar, no arrojar basura).



- Los voluntarios deberán recibir una mínima formación ambiental para desempeñar su labor.

2.2. Buenas prácticas ambientales para los acompañantes de los marchadores

Estas buenas prácticas deben estar también presentes en la descripción general, y pueden plasmarse en una hoja informativa que se incluiría en la bolsa del marchador o estar accesible en la página web del evento. Entre otros aspectos, estas buenas prácticas deben incluir:

- Información sobre los accesos (facilitar mapa), marcar zonas de tránsito permitido, horas de paso de marchadores y lugares donde deben ubicarse los acompañantes (donde la afición al medio sea mínima).
- Recomendar hacer uso del transporte público. En caso de utilizar vehículos privado, circular y estacionarlos en las zonas habilitadas por la organización y la administración del espacio protegido.
- Se evitarán las emisiones sonoras dentro del medio natural (megafonía). Prohibición de lanzamiento de cohetes y pirotecnia, incorporar grupos musicales o megafonía como ambientación. Este tipo de ambientación solo podría realizarse, en los entornos de la salida y meta, y siempre que se ubiquen en núcleos urbanos.
- Información sobre el uso adecuado de la velocidad de los vehículos en el interior del medio natural.
- Invitar a ser responsable de sus residuos y trasportarlos hasta su residencia habitual o en todo caso, hasta el lugar de recogida selectiva, en los núcleos urbanos.
- Informar sobre la conveniencia de no utilizar fósforos y cigarrillos, si se utilizan, deberán apagarse cuidadosamente, depositando las colillas en contenedores.

3. REGLAMENTO DEL MARCHADOR



El reglamento es el documento normativo, a redactar por la organización, que recogerá las obligaciones, sanciones y/o penalizaciones al marchador con respecto a su comportamiento ambiental. El reglamento deberá incorporar, en su preámbulo/introducción, una breve explicación sobre los valores del medio natural por donde discurre la prueba y su fragilidad ambiental (carácter educativo y de sensibilización ambiental).

El reglamento del marchador debe estar disponible en la web de la prueba.

Obligaciones de los marchadores relacionadas con el respeto y cuidado del medio natural.

Estas obligaciones también deberán tenerse en consideración durante los **periodos de entrenamiento** de los marchadores, previos a su participación en una prueba de marcha nórdica.

- Respetar el entorno. No dañar los recursos naturales, geológicos, culturales.
- Respetar el itinerario establecido y balizado por la organización, no saliéndose de éste. Evitar senderos secundarios al sendero principal. No atajar campo a través. Evitar recortar por el interior de las curvas.
- La prohibición de tirar basura (desperdicios, envolturas, alimentos o material) salvo en los lugares habilitados por la organización.
- Denunciar cualquier conducta medioambiental negligente de otros marchadores.
- No gritar durante el recorrido. Mantenerse en silencio.
- Evitar pisar en el interior de zonas húmedas: charcas, arroyos, turberas, etcétera.

Penalizaciones

La organización velará por el estricto cumplimiento de estas obligaciones, y en su caso por la aplicación de las penalizaciones estipuladas. Los tiempos de las



penalizaciones las decidirá el equipo arbitral en función del beneficio obtenido y el perjuicio causado. Son causa de penalización o incluso descalificación:

- Tirar desperdicios durante el recorrido.
- Abandonar residuos fuera de las papeleras situadas en los avituallamientos.
- Abandonar el itinerario establecido. Acortar el recorrido o utilizar atajos.
- Gritar o emitir sonidos (silbatos) o luces (destellos) que pueda generar molestias a la fauna o al resto de usuarios del espacio sin causa justificada.
- Señalar parte del recorrido con spray, pinturas u otros elementos indelebles.
- Prescindir de los elementos necesarios (dorsal, código de identificación) para identificar al participante.

4. FINALIZACIÓN Y EVALUACIÓN DE LA PRUEBA

4.1. El papel del organizador de la prueba Criterios/directrices/actuaciones en la ejecución de la prueba.

La organización tendrá que informar del correcto desarrollo de la prueba, conforme a los contenidos recogidos en la memoria técnica presentada. Para ello deberá asumir las siguientes actuaciones:

- 1) Elaboración de un informe de evaluación final que deberá incluir, entre otros, los siguientes aspectos: impactos ocasionados durante la celebración de la prueba, posibles problemas imprevistos, medidas ejecutadas, impacto socioeconómico en el entorno inmediato.
- 2) Retirar los materiales de señalización, las estructuras y equipamientos utilizados en la prueba.
- 3) Realizar encuestas de valoración – satisfacción de la prueba, identificando los puntos fuertes y los débiles.



- 4) Propiciar/facilitar a los participantes la posibilidad de denunciar cualquier tipo de negligencia ambiental, por parte de los mismos participantes o la organización del evento, a través de un sencillo protocolo.
- 5) Posibilidad de evaluar la huella ambiental de la prueba con la colaboración de la administración ambiental.

4.2. El papel de los marchadores

Durante esta fase de desarrollo de la prueba los marchadores deberán llenar la encuesta de satisfacción valoración de la prueba, incidiendo en los aspectos técnicos y ambientales de la misma. Será entregada a los participantes junto al dorsal y deberá entregarse al concluir la prueba y recibir la bolsa del marchador o similar (camiseta, diploma de participación, recuerdo...).

5. GLOSARIO

Autorización. Resultado administrativo que posibilita la realización de una actividad, por ejemplo, una prueba de marcha nórdica, bajo unos condicionantes previos. La autorización la solicitará el organizador de la prueba aportando la información que en cada caso le indique la administración ambiental.

Avituallamiento. Área delimitada por la organización donde se ofrece, a los marchadores, comida y bebida. Según el tipo de avituallamiento podrá tener además un puesto sanitario, descanso o de recogida de marchadores (retirada). También se establece como punto de retirada de posibles residuos generados en el recorrido.

Balizas. Elementos que se utilizan para marcar el recorrido.

Briefing (apertura). Reunión técnica que tienen lugar antes del comienzo de la prueba (noche anterior) en la que la organización explica a los marchadores cuestiones descriptivas del itinerario, localización de los avituallamientos y productos alimenticios, localización de puestos sanitarios, descripción general de la prueba (dificultades, precauciones, tipo de suelo, peligros), tipos de



categorías y premios, horarios, reglamentos del marchador y datos de interés para el público. Y en algunas ocasiones una descripción del entorno por donde transcurre la prueba.

Competición de marcha nórdica. Los participantes utilizan unos bastones especialmente diseñados para el desarrollo de esta actividad, con el objetivo de optimizar el esfuerzo físico realizado en el movimiento, efectuándose el itinerario a pie, en el menor tiempo posible, aplicando la técnica adecuada, y con el máximo de respeto al medio natural.

Debriefing (clausura). Reunión técnica entre la organización del evento deportivo.

Huella ambiental. Medida del consumo de recursos que genera una prueba a lo largo de su ciclo de vida: diseño, desarrollo y finalización. Se medirá el consumo de energía (incluido transporte), el consumo de agua y la generación de residuos.

Informe de evaluación final. Informe que se realizará al finalizar la prueba y tras aplicar las medidas propuestas. Deberá incluir los impactos ocasionados por la celebración de la prueba y posibles problemas imprevistos. Se evaluará el impacto residual, la efectividad de las medidas, propuestas de mejoras para próximas ediciones.

Memoria técnica. Documento técnico que recoge la descripción general de la prueba y el reglamento del marchador. Esta memoria debe ser presentada por la entidad organizadora de la prueba.

Organizador. Persona física o jurídica promotora, convocante, responsable o directora de una prueba de marcha nórdica, ya sea con ánimo de lucro o con otras finalidades.

Penalización. Sanción que se impone a un marchador cuando incumple alguna de las obligaciones recogidas en el reglamento del marchador.



Reglamento del marchador. Reglamento donde deben estar toda la información referente a las obligaciones y deberes de los marchadores incluido las conductas respetuosas con el medio ambiente.

Seguro de responsabilidad civil. Es aquel en el que el asegurador se obliga a cubrir el riesgo a cargo del asegurado de la obligación de indemnizar a un tercero los daños y perjuicios causados por un hecho previsto en el contrato de seguro de cuyas consecuencias sea civilmente responsable el asegurado.

Zonas para espectadores. Zonas habilitadas para ubicar a los espectadores de una competición. Deberán estar señalizadas correctamente, su acceso debe ser sencillo, alejadas de las zonas más sensibles, contener información de los horarios de paso de los marchadores. A ser posible, próximas a puntos de avituallamiento.

ANEXO 5. Cuadro descriptivo de las amonestaciones con tarjetas en las competiciones de Marcha Nórdica de la FEDME, y las penalizaciones en tiempo asociadas.



					Sin penalización
					Sin penalización
			=		2 minutos de penalización + Desaparecen las blancas
			=		2 minutos de penalización + Desaparece la blanca

			=		2 minutos de penalización + Desaparecen las blancas
			=		2 minutos de penalización



			=		Descalificación
			=		Descalificación

Por lo tanto, debe quedar claro que NO es lo mismo primero una tarjeta blanca + una tarjeta amarilla, que primero una tarjeta amarilla + una tarjeta blanca.



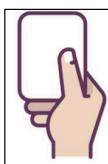
- El primer caso (Blanca+Amarilla) son 2 minutos de penalización
- El segundo caso (Amarilla+Blanca) son 6 minutos de penalización

Otros supuestos:

- 4 tarjetas blancas es lo mismo que (Amarilla+Blanca), es decir son 6 minutos de penalización
- Cualquier falta efectuada en el último kilómetro que afecte directamente y de forma evidente a la lucha por la posición entre 2 o más deportistas, y esta situación de aceleración haga perder la técnica (Amarilla).

Penalización o descalificación de un marchador o marchadora

Nota: Las tarjetas son acumulativas



• **Tarjeta BLANCA (Advertencia / Falta Leve):**

- Amonestación a deportistas de que incumplen alguna norma.
- No tiene sanción en tiempo.

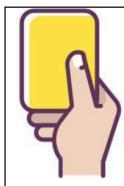
• **Causas:**

1. No ejecutar correctamente la técnica de Marcha Nórdica
2. No llevar el dorsal visible.
3. Desenganchar las dragoneras fuera de las zonas delimitadas para ello.
4. No detenerse para efectuar alguna acción descrita en los puntos 8.5 y 8.6
5. Una tercera advertencia, sea cual sea el motivo, equivale a una TARJETA AMARILLA



Descripción de los errores sancionables:

ERRORES	PLANO
1- Falta de movimiento pendular y paralelo con espacio entre el brazo (delante), la mano (detrás) y el cuerpo.	Sagital y frontal
2- No clava bastón con agarre completo entre los dos pies y el codo no está delante del torso	Sagital
3- Pérdida de contacto por fase aérea	Sagital
4- Oscilación cadera/hombro	Frontal
5- Bajar centro de gravedad	Sagital



• TARJETA AMARILLA (Falta Grave):

- Primera TARJETA AMARILLA = +2 minutos de penalización
- Segunda TARJETA AMARILLA = +4 minutos de penalización (total +6 minutos)
- Una tercera TARJETA AMARILLA será equivalente a TARJETA ROJA

• Causas:

1. Anticiparse a la señal de salida
2. Saltar, Deslizarse, Bajar el centro de gravedad del cuerpo flexionando las piernas, Arrastrar los bastones.



3. Impedir ser adelantado o adelantada u obstaculizar el paso al resto de deportistas.
4. Recortar itinerario aunque sea de forma involuntaria
5. Rellenar los elementos de hidratación fuera de las zonas determinadas por la organización.
6. Protestar al equipo arbitral
7. Cualquier falta efectuada en el último kilómetro que afecte directamente y de forma evidente a la lucha por la posición entre 2 o más deportistas, y esta situación de aceleración haga perder la técnica.
8. Incumplir la normativa en cuanto a la utilización obligatoria de tacos de goma (pads).

• Causas:

1.



• TARJETA ROJA (Falta Muy Grave):

- Descalificación

- El o la deportista deberá abandonar la competición en ese momento.

Tercera TARJETA AMARILLA

2. Correr
3. Llevar auriculares puestos durante la competición
4. No llevar el material obligatorio por reglamento, o el requerido de forma expresa por la organización.
5. No hacer caso a las indicaciones de la organización y equipo arbitral.
6. Manipular o modificar las dimensiones del dorsal, o rehusar a llevarlo.
7. No pasar el control de salida, por un control de paso o no entrar en la zona de penalización cuando se le indique.
8. Retrasar voluntariamente la hora de salida de la competición.



9. Utilizar cualquier medio de transporte en cualquier momento de la competición.
 10. Recibir cualquier tipo de ayuda externa fuera de las zonas determinadas por la organización.
 11. Quitar o cambiar las marcas del recorrido ubicadas por la organización
 12. No guardar respeto absoluto a las normas deportivas, ni respeto a la naturaleza.
 13. Cualquier desconsideración y violencia verbal o física contra cualquier persona, participantes, Organización, Equipo arbitral, Público, Autoridades etc
 14. Provocar un accidente de forma voluntaria.
 15. Tomar alcohol o fumar durante la competición.
 16. Tirar basura, aun de forma involuntaria, fuera de los contenedores previstos por la organización.
 17. No prestar ayuda a alguna otra persona participante que esté accidentada.
 18. No detenerse si rompe un bastón.
 19. Subir al podio en la entrega de premios con cualquier bandera o símbolo.
- Si fuera prácticamente imposible informar el o la deportista de su penalización o descalificación durante la prueba, dicha amonestación se notificará tan pronto como sea posible después de que haya finalizado.
- Aun habiendo finalizado la prueba, y durante el periodo anterior a la entrega de trofeos, toda persona de la que se obtenga prueba gráfica (vídeo o fotografía) de violación de alguna de las reglas por parte de algún miembro del equipo arbitral, será objeto de amonestación/descalificación aunque no haya recibido advertencia previa alguna.