

Caminata nórdica
Reglamento Oficial
por European Masters Athletics
en colaboración con la Organización Internacional de
Marcha Nórdica(¿?)

MATRIZ DE REVISIÓN					
VERSIÓN	QUEE	VERSIÓN / REVISIÓN	ESCRITO POR	VERIFICADO POR	APROBADO POR
00	20.05.2021	Primera versión			
01	27.05.2021	Propuesta	MESES		
02	25.09.2021	Propuesta	MADRE		
03					

TABLA DE CONTENIDOS

PREÁMBULO

NORMAS TÉCNICAS

Regla 1 Técnica de competición

Regla 2 Equipo y vestimenta

OFICIALES DE COMPETICIÓN

Regla 3 Dirección de competición

Artículo 4 Delegado Técnico

Regla 5 Jurado de apelación

Regla 6 Árbitros

Artículo 7 Jueces de marcha nórdica

LA CARRERA

Regla 8 Recorridos

Regla 9 Conducta de la carrera

Regla 10 Comportamiento en competición

Regla 11 Derechos y deberes de los competidores

SANCIONES

Artículo 12 Revocaciones

Artículo 13 Advertencias

Regla 14 Descalificaciones

PREMIOS

Regla 15 – Premios – Categorías de edad

PREÁMBULO

La marcha nórdica competitiva es una especialidad deportiva que se manifiesta a través de competiciones en las que los participantes utilizan bastones especialmente diseñados para el desarrollo de esta actividad, con el objetivo de optimizar el esfuerzo físico realizado en el movimiento, realizando el itinerario a pie, en el menor tiempo posible, aplicando la técnica adecuada (no se puede correr, se debe mantener al menos un pie). en contacto con el suelo en todo momento utilizando los bastones de forma activa, sin arrastrarlos, realizando la técnica diagonal que coincida el apoyo de cada bastón en acción con el pie opuesto), y con el máximo respeto por el medio natural

La Marcha Nórdica es una disciplina de marcha entre las disciplinas reconocidas por el European Masters Athletics (EMA) y puede ser con arranque en masa, contrarreloj individual y en relevos, en circuitos con terreno homogéneo que pueden prever ligeras variaciones altimétricas (no más del 6%).

Las competiciones de marcha nórdica se rigen por las siguientes reglas con respecto al equipo, las técnicas de carrera, las categorías, los recorridos y los métodos de realización de carreras, el tiempo y la clasificación.

NORMAS TÉCNICAS

Regla 1- Técnica de competición

1. Principios generales

- a) Mientras se camina, el correr y/o estar en suspensión entre los dos pies está prohibido: un pie debe estar siempre en contacto con el suelo
- b) El contacto del pie con el suelo debe comenzar con el apoyo del talón y luego hacer un rollo que involucra toda el área plantar y con la finalización del empuje en el antepié.
- c) Sólo se permite el paso alterno.
- d) la pierna trasera debe extenderse antes de que el pie entre en contacto con el suelo

2. Uso de bastones NW

- a) El apoyo del bastón en el suelo debe tener lugar entre los dos pies del atleta.
- b) El empuje sobre el bastón debe ser evidente, activo y potente; durante la fase de apoyo el brazo debe extenderse y ejercer un empuje gradual que debe terminar más allá de la cadera.
- c) La mano que sostiene el bastón debe ejercer el empuje durante toda la fase de conducción. El empuje también se mantiene más allá de la cadera y en la fase de apertura de la mano, generando un espacio vacío (luz) entre la mano y la pelvis.
- d) Durante la fase inicial de apoyo del bastón en el suelo y al final del empuje, las piernas y los brazos del atleta pueden estar ligeramente doblados (de forma natural), como lo requiere la técnica de marcha nórdica.
- e) No está permitido cambiar la longitud de los bastones durante la competición.
- f) El apoyo en el suelo del bastón debe ocurrir al mismo tiempo que el apoyo en el suelo del talón del pie adelantado.
- g) El uso de bastones debe ser tal que no obstaculice el caminar de otros competidores.

Regla 2 – Equipo – Ropa

En las competiciones de Marcha Nórdica es obligatorio utilizar los siguientes equipos:

1. Bastones

- a) Los bastones deben estar equipados con una dragonera especial de marcha nórdica, capaz de mantener el control total del bastón incluso durante la eventual apertura de la mano, así como un mango, que, junto con la correa, permite el control completo y la suspensión del bastón, cuando el atleta extiende su brazo, posterior y completamente con la mano abierta y en una posición prona-supinada.
- b) No se permite el uso de otros tipos que no sean bastones de marcha nórdica. Los bastones deben garantizar todas las características de seguridad y resistencia.
- c) Si un deportista posea bastones no aptos según tipología, longitud o cualquier otro motivo, el mismo podrá solicitar unos bastones de repuesto suministrado por la LOC (organizador).
- d) La longitud de los dos bastones debe ser idéntica. El bastón correctamente sostenido y colocado perpendicular al suelo frente al atleta, debe permitir que el codo forme un ángulo de 90 ° (noventa grados), con una tolerancia de más o menos el 10% (diez por ciento) de la longitud del bastón.
- e) Cuando se utilicen los pads, la longitud de los bastones deberá estar dentro de los parámetros indicados en la letra d).
- f) Se permite el uso de bastones ajustables.
- g) Antes del inicio, a criterio de los Jueces, se podrá comprobar la regularidad de las alturas de los bastones. Los mismos Jueces, antes de la salida, podrán imponer al deportista un ajuste de la altura de los bastones en caso de que no lo consideren correcto.

2. Calzado

- a) Se permiten calzado deportivo con características estructurales y suela de agarre adecuado para el terreno de competición.
- b) No se permiten zapatos con púas con o sin púas.
- c) Los zapatos/ botas de trekking o mountain no son recomendados.

3. Dorsal

Los competidores deben llevar el dorsal proporcionado por el LOC en una posición visible en el pecho y, si se solicita, en la espalda con la categoría de edad.

4. Ropa

El uso de la ropa debe permitir a los jueces evaluar adecuadamente el gesto técnico y atlético del competidor.

OFICIALES DE COMPETICIÓN

Regla 3 – Dirección de carrera

El Director de Carrera:

1. Es nombrado por la EMA y la LOC.
2. Es responsable de todos los servicios relacionados con el evento.
3. Antes del inicio, convoca al Juez Principal para que organice la colocación de los Jueces a lo largo del hipódromo.
4. En colaboración con el Delegado Técnico, deberá asegurarse de que el recorrido de competición es adecuado y está bien señalizado, de que las zonas de salida y meta y de descanso se han establecido según este Reglamento y están bien informadas.
5. Comprobar con los responsables de los premios que todo ha sido correctamente configurado.

Artículo 4 – Delegado técnico

El Delegado Técnico:

1. Es nombrado por la EMA
2. Debe asegurarse de que las Reglas de Competencia sean respetadas por los atletas, técnicos y entrenadores.
3. En colaboración con el Director de Carrera, debe asegurarse de que el campo de regatas sea adecuado y esté bien marcado, de que las áreas de salida y llegada, como las otras áreas técnicas (entrenamiento, cambio, avituallamiento) se hayan establecido de acuerdo con este Reglamento y estén bien informadas.

Regla 5 – Jurado de Apelación

Responde a las quejas en segunda instancia, de conformidad con las disposiciones de la WA CR 12 - Regla 119.

Artículo 6 – Juez principal

1. El Juez Principal es nombrado por el Director de Carrera:
2. Es el que comprueba que los cronometradores han elaborado la clasificación de la carrera.
3. recibe de los Jueces que se le imponen las advertencias e impone las sanciones previstas en el presente Reglamento.
4. Se quedará en la competición en la línea de meta, en relación con los Jueces en el campo.

5. Al final de la carrera, llama a los Jueces para que elaboren el Informe de Carrera.

Regla 7 – Jueces de marcha nórdica

Funciones:

1. Los Jueces de Marcha Nórdica son Jueces de competición de la especialidad de marcha seleccionados y nombrados por la Federación Nacional de Atletismo que han adquirido la titulación específica a través de un curso de formación impartido por Technicians Federales de Marcha Nórdica y que hablan al menos dos idiomas (inglés obligatorio).
2. Durante la competición, deberán comprobar que los competidores respetan la técnica de marcha nórdica y cumplen con la normativa vigente.
3. En las competiciones, los Jueces NW deben ser colocados por el Juez Principal a lo largo del curso unidireccional tal distancia entre uno y otro, lo que les permite mantener siempre a los competidores bajo control a lo largo de la pista.
4. Un Juez, nombrado por el Juez Principal, debe colocarse cerca de las áreas de entrenamiento, cambio y descanso para verificar el comportamiento del competidor a la entrada y salida.
5. Los Jueces deberán asistir a una sesión informativa antes de la competición y asistir a la demostración de la técnica por parte del Juez Presidente.
6. Si un Juez nw detecta una discrepancia evidente en el equipo, la ropa o el calzado de competición, con respecto a este Reglamento, puede detener al atleta para un control.
7. Al finalizar el concurso los Jueces nw se reunirán para redactar el acta donde se encuentren las posibles descalificaciones y recordatorios con los motivos indicados.
8. Los Jueces nw, mediante una herramienta adecuada (walkie talkie o similar) puesta a disposición por la Organización de la Competencia, deberán ponerse en contacto con el Juez Principal.
9. Los Jueces de la competición deberán disponer de una tabla en la que se incluyan sanciones, advertencias, descalificaciones y cualquier otra anotación relativa al comportamiento de los competidores durante la realización de la carrera.
10. Los Jueces deben tener consigo la tarjeta/palas para denunciar infracciones (tarjeta blanca y amarilla/pádel). El Juez Principal tendrá que estar equipado con una paleta o tarjeta roja.

Las decisiones de los Jueces serán vinculantes e inapelables, y no se podrá reclamar en aspectos relacionados con las tarjetas/paletas mostradas a los participantes.

LA COMPETICIÓN

Regla 8 – Circuito

1. Características generales

- a) Las competiciones deberán organizarse en recorridos circulares con terreno homogéneo que puedan prever ligeras variaciones altimétricas no superiores al 6%; los caminos deben ser lo suficientemente anchos como para permitir el adelantamiento entre competidores.
- b) La superficie de los caminos puede ser asfalto, tartán u otro material sintético, camino de tierra, pasto u otro sustrato natural siempre que sea liso y compacto. Se permiten cursos con terreno mixto.
- c) La longitud de la vuelta, en relación con la distancia de carrera, posiblemente debería estar entre 800 y 2000 metros.
- d) EMA NW Manager se encargará de la homologación del curso en corporación con la LOC.

2. Preparación de los circuitos

- a) Los recorridos deberán estar cuidadosamente marcados, en particular, en las líneas de salida y meta, cruces de caminos y cualquier otro punto crítico, a fin de evitar errores de recorrido por parte de los atletas.
- b) Se debe garantizar la seguridad de los atletas, con la seguridad del recorrido frente al público, cualquier tráfico vehicular y sin que bloquee el recorrido (piedras, raíces etc).
- c) El recorrido debe estar equipado por áreas de servicio, denominadas "área de entrenamiento", "área de vestuario" y "área de avituallamiento/descanso". Cualquier tipología de área de servicio, debe estar claramente marcada por líneas de colores en el suelo y señales verticales con el aviso "inicio" y "fin". Dentro de las áreas de servicio, el uso de bastones y técnica alternada podrá interrumpirse, sin perjuicio de la prohibición de correr.

c1. Área de entrenamiento

Dentro de las áreas de entrenamiento, los técnicos y entrenadores pueden proporcionar asistencia técnica a los atletas (es decir, reemplazo de bastones rotos) o indicaciones tácticas y cronométricas. No se pueden suministrar alimentos y/o bebidas dentro de las áreas de entrenamiento. Un atleta que rompió uno o ambos postes, debe continuar hasta el área de entrenamiento más cercana, manteniendo la técnica alternada y el correcto balanceo de brazos.

En caso de sustitución de uno o ambos bastones, deberá conservarse la misma longitud.

Los cambios con bastones de diferente longitud resultarán en una descalificación inmediata.

La pérdida de uno o ambos pads de asfalto no se considera un daño del bastón.

c2. Zona de cambio

los pads de asfalto se pueden montar / quitar dentro de las áreas de cambio. No está permitido recibir nuevos bastones dentro de un área de cambio.

Cualquier pad de asfalto perdido durante la pista también se puede reemplazar fuera de un área de cambio, pero el atleta debe detenerse por completo durante las operaciones de reemplazo, colocarse al costado de la pista, sin obstaculizar a otros competidores. El atleta también debe informar al Juez de Carrera más cercano sobre su voluntad de detenerse para el cambio y obtener su consentimiento.

c3. Área de avituallamiento/descanso

Dentro de las áreas de avituallamiento el atleta puede tomar alimentos y / o bebidas, tanto de propiedad o suministrados por la organización. Está permitido, con la autorización del Director de Carrera, utilizar suministros personales (bebidas, alimentos, etc.); deben estar marcados con el dorsal del competidor y posicionados dentro de las zonas de avituallamiento.

Un empleado, indicado por el Director de Carrera, lo entregará al competidor.

Está prohibido recibir cualquier tipo de avituallamiento a lo largo de la pista por parte de entrenadores, técnicos o público.

2. Longitud de los recorridos para Masters (W/M 35+)

a) Competiciones individuales

- 5000 metros W/M 65+

- 10000 metros W/M 35+ - W/M60

b) Relevos

- 4x 3000 metros W/M 65+

- 4x 5000 metros W/M 35+ - W/M 60

Regla 9 – Conducta de la carrera

1. Briefing previo a la carrera

- antes de la salida, el Director de Carrera y el Juez Principal convocan a todos los líderes de equipo, así como a los competidores no representados por un equipo y a los Jueces de Carrera, para llevar a cabo una sesión informativa previa a la carrera. En la lista de asistencia los participantes tienen que registrarse.
 - la sesión informativa previa a la carrera se lleva a cabo en el idioma oficial del evento; el LOC puede utilizar intérpretes para comunicarse en diferentes idiomas
 - durante la sesión informativa previa a la carrera, se muestran las reglas principales, con especial atención a:
 - a) técnicas de caminata admitidas (con demostración práctica por parte de un juez);
 - b) uso de las áreas de servicio y su ubicación en el campo;
 - c) las principales infracciones y las sanciones conexas;
 - d) cualquier criticidad del terreno (es decir, debido a las condiciones climáticas) y el comportamiento relacionado;
 - e) puntos de disponibilidad de asistencia médica;
 - f) cualquier excepción a esta regulación debido a condiciones particulares (es decir, limpiarse el sudor fuera de las áreas de servicio en días particularmente calurosos);
 - g) cualquier otra información que se considere útil para el correcto desarrollo de la carrera.
- Los competidores representados por el líder de su equipo también pueden participar en la sesión informativa previa a la carrera
- Los líderes de equipo pueden hacer cualquier pregunta de los competidores representados, al LOC
- La presencia de líderes de equipo implica la aceptación del reglamento y el acuerdo de validez por parte de todos los competidores representados, aunque no estén físicamente presentes.
- La falta de asistencia a la sesión informativa previa a la carrera no afecta a la posibilidad de salida; sin embargo, no se aceptarán quejas de competidores que no asistieron, en persona o por poder, a la sesión informativa.

2. Salida

- a) Los atletas deben estar presentes en la parrilla de salida al menos diez minutos antes de la salida.
- b) La salida puede tener lugar tanto en contrarreloj de salida masiva como individual. Puede tener lugar simultáneamente para categorías masculina y femenina.
- c) la salida deberá realizarse utilizando un medio acústico adecuado.
- d) En las salidas masivas, el Juez designado deberá informar cuando queden 5 minutos para el inicio. En Las contrarreloj individuales tendrán que marcar el tiempo restante para la salida a treinta, diez segundos de la salida y con la cuenta atrás de los últimos cinco segundos.
- e) Solo en la salida en masa y a criterio del Delegado Técnico y del Director de Carrera, los competidores podrán proceder con los bastones levantados por una longitud de hasta 50 metros (convenientemente señalizados), para evitar accidentes. Sin embargo, está prohibido correr o realizar técnicas que no sean la alterna.

3. Cronometraje - Clasificaciones - Distribución de Regulaciones

- a) El cronometraje de la competición deberá ser confiado a cronometradores oficiales, reconocidos por EMA o LOC.
- b) Es deseable la medición del tiempo con el chip.
- c) Las clasificaciones deben elaborarse al final de la carrera y mostrarse en la zona de meta.
- d) El presente Reglamento deberá estar disponible en las TIC o en la zona de reunión del evento para poder ser consultado por técnicos y participantes

4. Quejas

Cualquier queja debe ser presentada verbalmente al Juez Principal dentro de los treinta minutos posteriores a la publicación de los resultados de la carrera. Si se rechaza, se podrá presentar una reclamación de segunda instancia por escrito al Juez de Apelación mediante el pago de una fianza de 100,00 € que será devuelta únicamente en caso de recepción de la misma.

5. Actas

- a) Al finalizar el evento, el Director de Carrera tiene la tarea de redactar las actas de la carrera en formato electrónico o en papel
- b) El informe debe contener la fecha y el lugar del evento, el tipo de evento, las características de los recorridos (longitud y diferencia de altura) y el nombre del Director de Carrera.
- c) El Informe elaborado por el Delegado Técnico deberá contener una breve reseña del evento y los nombres de los Jueces de Carrera.

Regla 10 – Comportamiento en la carrera

- 1. Cada competidor debe caminar de tal manera que no constituya un obstáculo o peligro para los oponentes. El competidor que va delante tiene derecho a elegir la trayectoria.
- 2. Está prohibido caminar demasiado cerca del competidor precedente excepto durante la fase de adelantamiento. El competidor a punto de ser doblado debe dejar espacio al competidor más rápido.
- 3. Queda prohibido ser seguido por el itinerario por acompañantes o por el público, ya sea en vehículos o a pie. El recorrido está reservado solo para competidores
- 4. Los competidores no pueden abandonar el recorrido ni realizar desviaciones o recortes, bajo pena de descalificación.
- 5. El competidor que durante la competición dañe o rompa uno o ambos bastones deberá continuar hasta el área de servicio de entrenamiento para disponer la sustitución, manteniendo el paso alterno y el balanceo correcto.
- 6. En caso de cambio de bastón roto, los bastones sustituidos deberán tener la misma longitud que los anteriores, bajo pena de descalificación. Los bastones reemplazados deben ser mantenidos por el entrenador y puestos a disposición de los Jueces.
- 7. Durante la competición se permite parar para recuperar pads que se perdieron accidentalmente durante la carrera.
- 8. Cualquier forma de avituallamiento fuera de las áreas autorizadas está prohibida.
- 9. Los competidores no pueden acercarse y hablar con el Juez durante el transcurso de la competencia.

Regla 11 – Derechos y deberes del competidor

1. Derechos

a) Con el pago de la cuota de inscripción, el competidor tiene derecho a utilizar todos los servicios ofrecidos por la organización para el evento y a tener garantizado el servicio de asistencia en caso de lesión.

2. Deberes

a) Para participar en las competiciones de Nordic Walking es obligatorio estar inscrito (licencia federativa).

c) Al participar en el Evento, el atleta acepta el presente Reglamento y se compromete a respetarlo, compitiendo con equidad hacia la Organización y los competidores.

d) El atleta debe comportarse respetuosamente con los Organizadores, Jueces de Carrera, Cronometradores y el Director de Carrera.

e) El atleta exime a la organización de cualquier responsabilidad por los eventos ocurridos antes, durante y después de la carrera, a menos que sean causados por culpa del organizador del evento.

f) El atleta renuncia al derecho de indemnización contra los organizadores por los eventos ocurridos durante la competición.

g) El atleta tiene la responsabilidad de cuidar los artículos personales y el equipo que el organizador no puede cambiar por los artículos perdidos del equipo +.

SANCIONES

El incumplimiento de este Reglamento prevé las siguientes sanciones (las tarjetas son acumulativas):

1. Amonestación con tarjeta blanca/paleta
2. Sanción con Tarjeta amarilla / paleta, por 4 jueces diferentes de dos países diferentes
3. Tarjeta roja de descalificación por el Juez Principal

Regla 12 – Amonestación

La tarjeta blanca / paleta será utilizada por cualquier juez de NW como la primera señal de infracción y no implica ningún tiempo de penalización.

Causas:

1. No ejecutar correctamente la técnica de Nordic Walking
2. No use un dorsal visible.

Artículo 13 – Sanciones

Un atleta no puede recibir más de una sanción del mismo Juez.

La sanción se utilizará en caso de incumplimiento de la técnica de caminar y / o incorrección especificada en el presente Reglamento.

Las sanciones se comunicarán sin demora al Juez Principal y se informarán en el marcador.

Se aplicarán las siguientes sanciones con las advertencias:

- a) Primera y segunda sanción: tiempo de penalización añadido al tiempo final (30 segundos para 5K; 60 segundos para 10K; lo mismo para los relevos.
- b) Tercera sanción: tiempo de penalización añadido al tiempo final (60 segundos para 5K, 90 segundos para 10K; lo mismo para los relevos.

No está permitido sustituir las penalizaciones cronométricas por otro tipo de penalización (es decir, la ampliación del recorrido con "bucle") con el fin de:

- a. hacer que el impacto de la penalización sea homogéneo entre todos los atletas, evitando que la penalización sea mayor para un atleta más lento, dado el mayor tiempo para caminar un bucle de penalización en comparación con un atleta más rápido;
- b. permitir que se eliminen las sanciones aplicadas del tiempo total, si el atleta presenta una queja y se acepta la misma

Causas:

- Anticiparse a la señal de salida
- Saltar, correr, deslizarse
- Evitar ser pasado u obstruir el paso de otros participantes.
- Acortar el itinerario aunque sea involuntario
- Rellenar los elementos de hidratación fuera de las zonas determinadas por la organización.
- Ataque verbal al árbitro
- Cualquier fallo realizado en el último kilómetro que afecte directa y afecta a la lucha por la posición entre dos o más atletas, y esta situación hace perder la técnica.
- Incumplimiento de la normativa relativa al uso obligatorio de pads (almohadillas).

Regla 14 – Descalificaciones

1. Descalificaciones técnicas

La descalificación técnica será impuesta por el Juez Jefe de Marcha Nórdica mostrando al atleta una tarjeta roja / paleta y se aplicará en los siguientes casos:

- a) Al recibir la cuarta sanción, visible en el marcador, de cuatro jueces diferentes de dos países diferentes.
- b) Por incumplimiento evidente de la normativa en la recta de meta incluso sin que el competidor haya recibido previamente tarjetas amarillas.
- c) Sustitución de los bastones por otros de distinta longitud.

Si los jueces asistentes entregan la cuarta sanción al Juez Principal al final de la carrera, la descalificación aún se asignará incluso después del final.

2. Otras sanciones e inhabilitaciones

Las siguientes sanciones o descalificaciones serán impuestas por el Juez Presidente en las carreras aplicando lo dispuesto en este reglamento:

- a) Falta grave hacia competidores o Jueces.
- b) Desviaciones del recorrido
- c) avituallarse en áreas no autorizadas.
- d) Cualquier otra forma de asistencia recibida fuera de las áreas de avituallamiento.

El competidor descalificado debe abandonar la competición inmediatamente y se le retira el dorsal.

3. otros asuntos

- a) Los Jueces en el recorrido están obligados a comunicar sin demora al Juez Principal el número de dorsal del atleta advertido o sancionado.
- b) El Juez Principal, por recomendación del Oficial de Seguridad de la EMA y del Médico de la competición, debe excluir de la competición a cualquier competidor que pueda estar en condiciones físicas precarias. Esta decisión es definitiva.

4. Reclamaciones

Cualquier queja debe presentarse verbalmente al Juez Principal dentro de los treinta minutos posteriores a la publicación de los resultados de la carrera. Si es rechazada, se puede presentar una reclamación de segunda instancia por escrito al Juez de Apelación mediante el pago de un depósito de € 100,00 que se devolverá solo en caso de recepción.

Las decisiones de los Jueces serán vinculantes, y no se podrá reclamar algunos en los aspectos relacionados con las tarjetas mostradas a los participantes.

Regla 15 - Premios – Categorías de edad

Las categorías admitidas para participar en los Campeonatos de Europa son las siguientes, divididas por fecha de nacimiento, no por año de nacimiento:

W35 - M35

W40 - M40

W45 - M45

W50 - M50

W55 - M55

W60 - M60

W65 - M65

W70 - M70

W75 - M75

W80 - M80

W85 - M85

W90 - M90

W95 - M95

W100-M100

Los atletas menores de 35 años pueden participar en las carreras abiertas.

Presidente de la EMA

Vicepresidentes de la EMA

Gerente Técnico de EMA Nordic Walking