

RESUMEN DEL REGLAMENTO DE COMPETICIÓN Y OTROS DATOS DE INTERÉS PARA COMPETIDORES.

EXTRACTO DEL REGLAMENTO:

La marcha nórdica debe ser ejecutada de modo que:

- 1.- En todo momento el pie y el bastón de la mano contraria del marchador mantendrá siempre el contacto con el suelo.
- 2.- El apoyo de los bastones y el empuje se efectuará siempre en diagonal.
- 3.- El bastón debe clavarse asiendo firmemente la empuñadura, y siempre en el espacio comprendido entre los dos pies.
- 4.- La fase de impulso: en el movimiento del brazo hacia atrás, la mano rebasará la cadera liberando la empuñadura antes de ir hacia delante.
- 5.- La fase de recobro: en el movimiento del brazo hacia delante el codo rebasará el torso antes de ir hacia atrás.
- 6.- El pie de avance debe contactar el suelo con el talón.
- 7.- No está permitido bajar el centro de gravedad del cuerpo flexionando ambas piernas. La pierna atrasada deberá ir estirada totalmente antes de que el pie pierda el contacto con el suelo.
- 8.- No está permitido ninguno de los siguientes supuestos: ***Correr, trotar, saltar, deslizarse, Marcha atlética, obstaculizar el paso, arrastrar los bastones.***

DOCUMENTOS A PRESENTAR CUANDO SE REALICE LA INSCRIPCIÓN.

- 1.- DOI (Documento Oficial de Identidad): DNI, pasaporte, Permiso de Conducción, etc.
- 2.- Licencia de la FMRM (del año en curso).
- 3.- FEDME o tarjeta federativa de federaciones con convenio con la FMRM, incluyendo seguro deportivo que cubra la participación en la competición, o licencia equivalente para participantes de otras autonomías y no federados.
- 4.- Solo se admitirán seguros validados por la FMRM.
- 5.- La organización impedirá la participación de los deportistas que no cumplan estos requisitos.
- 6.- Podrá solicitar Certificado Médico, expedido como máximo tres meses antes del inicio de la prueba en papel oficial.
- 7.- Para un mejor control retirará temporalmente la licencia federativa que será retornada al competidor al finalizar la prueba. Es responsabilidad de éste recoger su licencia en meta. En caso de olvido, estará disponible en la sede de la federación para su recogida.

MATERIAL Y EQUIPAMIENTO DE CADA MARCHADOR.

- 1.- Un par de bastones específicos de Marcha Nórdica, que deben permitir aplicar la técnica correcta.
- 2.- Calzado deportivo adecuado al itinerario.
- 3.- Indumentaria acorde a la climatología reinante y al decoro propio de este tipo de competiciones.
- 4.- Se permite el uso de elementos de hidratación tipo riñonera o mochila, sujeto a las normas de avituallamiento.
- 5.- Si la organización lo considera oportuno, los competidores deberán usar chaqueta cortavientos con capucha y manga larga de la talla correspondiente al marchador.

Nota: En el momento de retirar el dorsal, el competidor podrá consultar al árbitro de inscripciones si el material que presenta se ajusta al reglamento.

SUPERVISIÓN, CONTROL DE MATERIAL Y AYUDAS.

- 1.- Antes de entrar en el recinto de salida se procederá al control del dorsal y material, quien no cumpla con los requisitos exigidos se le impedirá la participación en la prueba.
- 2.- En todos los controles podrá ser supervisado el material, será descalificado inmediatamente quien manipule o ceda el dorsal.
- 3.- 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 en las zonas previstas.
- 4.- Podrá ser recibida ayuda externa, según el punto anterior y en un radio de más o menos 25 metros antes y después del punto dispuesto por la organización.
- 5.- Ante cualquier eventualidad fuera del punto de avituallamiento oficial, un marchador deberá detenerse hasta que el problema haya sido solventado, haciéndose a un lado del circuito sin obstaculizar a los demás marchadores.
- 6.- Ante la necesidad de ajustar los bastones, substituir tacos de goma, hidratarse o tomar alimentos, necesariamente se hará a un lado del circuito sin obstaculizar a los demás marchadores, teniendo cuidado cuando trabaje con los bastones sin dejarlos nunca en el suelo durante la prueba.

COMPORTAMIENTO GENERAL DE LOS COMPETIDORES.

- 1.- Todo corredor tiene que prestar socorro a otro participante que esté en peligro o accidentado, con obligación de comunicarlo al control más cercano inmediatamente. La omisión de auxilio será penalizado con la descalificación inmediata.

Nota: En el caso del párrafo anterior, los árbitros tendrán en consideración el tiempo empleado en prestar la ayuda, y, si se da el caso, este será rebajado del tiempo final.

2.- Cada competidor debe respetar el medio ambiente donde se desarrolla la prueba, depositando cualquier desperdicio en los lugares señalados por la organización.

3.- Deberá realizar el recorrido marcado, no respetarlo o no pasar por alguno de los controles establecidos, será causa de penalización o descalificación.

4.- Durante el recorrido, deberán seguir en todo momento las instrucciones de los miembros de los controles.

5.- Se someterán obligatoriamente a los controles del dopaje que se les solicite.

6.- Deben comportarse deportivamente en todo momento, siendo respetuosos con los demás deportistas, árbitros, supervisores, controles y miembros de la organización.

7.- Deberá ser conocedor y respetar el REGLAMENTO DE COMPETICIÓN aceptando las modificaciones que pueda adoptar el Comité de Carrera por causas excepcionales, o ajenas a la organización, antes y/o durante la competición.

8.- Podrá retirarse de la prueba siempre que lo desee, debiendo realizarlo en:

- En un control y entregar el dorsal.

- A partir de ese instante asume toda su responsabilidad desde que abandona voluntariamente la prueba o es descalificado.

PENALIZACIÓN O DESCALIFICACIÓN DE UN MARCHADOR.

Nota: Las tarjetas son acumulativas.

Tarjeta BLANCA (Advertencia / Falta Leve):

a) Amonestación verbal. Se le informa del motivo de la advertencia y de posible TARJETA AMARILLA caso de incumplirla de nuevo.

b) El árbitro anotará el número del participante.

c) No tiene sanción en tiempo.

Causas:

1.- No ejecutar la técnica correctamente.

2.- No llevar el dorsal visible.

3.- Llevar auriculares en los pabellones auditivos durante la competición.

4.- Desenganchar los fiadores o dragoneras fuera de las zonas delimitadas para ello.

5.- No detenerse para resolver cualquier problema u obstaculizar a los demás marchadores.

6.- Más de dos advertencias por el mismo motivo equivalen a TARJETA AMARILLA.

TARJETA AMARILLA (Falta Grave):

El árbitro mostrará la TARJETA AMARILLA al participante sancionado y verbalmente le comunicará la sanción y el motivo.

Anotará el número del participante y lo comunicará por radio 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.- Trotar, Saltar, Deslizarse, Marcha Atlética, Bajar el centro de gravedad del cuerpo flexionando las piernas, Arrastrar los bastones.
- 3.- Impedir ser adelantado u 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.
- 8.- Incumplir la norma en cuanto a la utilización obligatoria de tacos de goma.

TARJETA ROJA (Falta muy grave):

- a) Descalificación.
- b) El Presidente del Jurado o un árbitro, enseñará la TARJETA ROJA y verbalmente le comunicará la sanción y el motivo.
- c) El participante deberá abandonar la competición en ese momento.

Causas:

- 1.- Tercera TARJETA AMARILLA.
- 2.- Correr.
- 3.- No llevar el material obligatorio según el reglamento, o el requerido de forma expresa por la organización.
- 4.- No hacer caso a las indicaciones de la organización y árbitros.

- 5.- Manipular o modificar las dimensiones del dorsal, o rehusar llevarlo.
- 6.- No pasar el control de salida.
- 7.- Retrasar voluntariamente la hora de salida de la competición.
- 8.- Utilizar cualquier medio de transporte en cualquier momento de la competición.
- 9.- Recibir cualquier tipo de ayuda externa fuera de las zonas determinadas por la organización.
- 10.- Quitar o cambiar las marcas del recorrido ubicadas por la organización.
- 11.- No respetar la norma deportiva o el medio ambiente.
- 12.- Ser desconsiderado, o ejercer violencia verbal o física contra cualquier persona vinculada con la competición: Otros participantes, Organización, Árbitros, Público, Autoridades, etc.
- 13.- Provocar un accidente de forma voluntaria.
- 14.- Consumir alcohol o fumar durante la competición.
- 15.- Arrojar basura fuera de los contenedores, aún de forma voluntaria.
- 16.- No auxiliar a otro competidor accidentado.
- 17.- No pasar por un control de paso.
- 18.- No detenerse si rompe un bastón.
- 19.- Competidores que queden en la carrera tras la hora de finalización.
- 20.- Subir al podio con una bandera o símbolo que no sean los oficiales de la Comunidad Autónoma o Club que se representan.

Será responsabilidad del Comité de Carrera 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 tablón de anuncios.

Incurrir en lo siguiente supondrá descalificación inmediata del competidor y podría suponer una sanción disciplinaria para el mismo:

- a) No participar, sin causa justificada, en la ceremonia oficial de entrega de premios.
- b) Provocar un incidente deportivo.
- c) Provocar un accidente voluntariamente.
- d) Participar bajo identidad falsa o suplantando a otra persona.

ACLARACIONES DE INTERÉS PARA EL COMPETIDOR

1.- Hora de la recogida de dorsales.

Sábado 17 de Noviembre:

Horario: De 19 h a 20:30 h

Lugar: recinto Piscina municipal Murcia Parque

Domingo 18 de Noviembre:

Horario: De 8:30 h h a 9 :30 h

Lugar: recinto Piscina municipal Murcia Parque

La bolsa del competidor, se entregará junto al dorsal. Para recoger dorsales y bolsas de otros participantes será necesario presentar autorización firmada por el participante y acompañada de la fotocopia de su documento de identidad. Los menores de edad deberán presentar autorización de sus padres o tutores para participar en la prueba en el momento de la retirada del dorsal.

2.- La hora a la que tienen que encontrarse los competidores en el lugar de inicio de la prueba.

A las 9:30 h todos los competidores deberán estar en el lugar designado para la reunión previa a la competición.

La prueba comenzará a las 10 h.

3.- Reunión previa informativa sábado día 17 de Noviembre.

Horario: De 20 h a 20:30 h

Lugar: recinto Piscina municipal Murcia Parque

4.- El recorrido.

La prueba se desarrollará en un circuito de 4 km al que los competidores deberán dar tres vueltas, al finalizar la última deberán ascender por la rampa que comunica el circuito con la pasarela Manterola, cruzar esta y pasar por debajo del arco de meta situado en la explanada del Paseo Escultor González Moreno. El terreno es en un 99 % pista compactada, por lo que queda a la elección del competidor la utilización o no de pack de asfalto.

Dado que el circuito es de ida y vuelta, en todo momento los competidores deberán marchar por la derecha, permitiendo que otros competidores puedan adelantarles por su izquierda, la ocupación total del carril, podrá dar lugar a la penalización o retirada del competidor de la prueba por indicación de los jueces, si consideraran que con su conducta, dificulta el desarrollo de la prueba o pone en peligro la seguridad del resto de competidores.

El único punto a resaltar es el ascenso por la rampa desde el circuito hasta la pasarela Manterola, en este punto los competidores deberán extremar las precauciones para no resbalar y para evitar que sus bastones puedan dañar a otro participante, colocando las protecciones de putas de los bastones si lo consideran necesario, manteniendo la normativa del reglamento, pero

contemplándose el margen de error técnico propio de la dificultad del ascenso, en ninguna circunstancia se permite correr o trotar en este tramo. El desnivel de la rampa es de 20 m , único desnivel apreciable en todo el recorrido.

5.- Categorías

- Categoría Absoluta: Todos los participantes mayores de 18 años.
- Categoría Absoluta Región de Murcia, todos los participantes federados en la Federación de Montaña de la Región de Murcia (FMRM) mayores de 18 años.
- Sub categoría Junior: 15 y 17 años FMRM. Es decir que no cumplan los 18 años el año de referencia.

Será imprescindible la presentación de la autorización de menores firmada por el padre, madre o tutor legal del menor acompañado de una copia del documento de identidad del firmante en el momento de la retirada del dorsal del menor participante.

- Sub categoría promesa: 18 a 23 años FMRM, es decir que no cumplan los 24 años el año de referencia.
- Sub categoría Sénior: 24 a 39 años FMRM. Que cumplan los 24 y no cumplan los 40 el año de referencia.
- Sub categoría veterana A: de 40 a 49 años FMRM. Que cumplan los 40 y no cumplan los 50 el año de referencia.
- Sub categoría veterana B: de 50 a 59 años FMRM. Que cumplan los 50 y no cumplan los 60 el año de referencia.
- Sub categoría veterana C: a partir de los 60 años FMRM 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.

Si quieres consultar el reglamento completo puedes acceder pinchando este enlace:

<https://www.fmrn.net/index.php/competiciones/competiciones-oficiales-marcha-nordica/reglamento>

