FEDME
FEDERACIÓN ESPAÑOLA
DE DEPORTES DE MONTAÑA
Y ESCALADA

REGLAMENTO DE COMPETICIONES DE MARCHA NÓRDICA

(APROBADO POR LA COMISIÓN DELEGADA DE 14 DICIEMBRE 2019)

Índice:

Introducción, Definición y Objetivos 4

1. Competiciones estatales. Tipos 5
- 1.1 Copa de España de Marcha Nórdica FEDME 5
- 1.2 - Campeonato de España Individual de Marcha Nórdica FEDME 7
- 1.3 – Campeonato Clubes FEDME y Federaciones Autonómicas 9
- 1.4- Otras competiciones de ámbito estatal 10

2. Organización 10

3. Control de la competición: Equipo arbitral y supervisión 11
- A. Presidente del Jurado 11
- B. Árbitro/s de itinerario 12
- C. Árbitro de inscripciones, clasificaciones, salida y llegada 12
- D. Delegado de la FEDME 13

3.2 – Decisiones arbitrales 13
- 3.3 - Material y equipamiento especial para los árbitros 13
- 3.4 - Jurado de Competición 13

4. Personal de organización 13

5. Reglamento de competición para marchadores 14

6. Inscripción a la competición 15

7. Material y Equipamiento de cada marchador 16

8. Supervisión, control de material y ayudas 17

9. Comportamiento general de los marchadores 18

10. Penalización o descalificación de un marchador 19
- Tarjeta Blanca 19
- Tarjeta Amarilla 20
- Tarjeta Roja 20

11. Dopaje 22

12. Normas para la confección de trípticos y carteles 22

13. Reclamaciones y sistema de apelación 23
14. Homologación de las competiciones 24
14.6 - Características del itinerario en el Medio Natural 26
14.7 - Características del itinerario en el Medio Urbano 26

15. Seguridad 27
16. Zonas de salida, llegada y penalización 27
17. Controles: Labores y responsabilidades que se les atribuye 28
18. Avituallamiento 29
19. Tiempo de paso por los controles 30
20. Mapas 30
21. El Dorsal 31
22. Supervisión y control de material 31
23. Itinerarios alternativos 31
24. Reunión informativa 32
25. Clasificaciones 32
26. Aplazamiento, interrupción y anulación de la prueba 33
27. Ranking FEDME de Marcha Nórdica 34
28. Liga de Marcha Nórdica de Clubes FEDME 35
29. Acreditaciones personales y de vehículos 36

Anexos:

Anexo 1, Hoja de Reclamación 37

Anexo 2, Formación Cajones de salida 39

Anexo 3, Cuadro descriptivo amonestaciones 40

Anexo 4, Parámetros de buenas prácticas en la organización 45

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 consiste en andar con unos bastones especialmente diseñados para el desarrollo de esta actividad física, con el objetivo de optimizar el esfuerzo físico realizado en el movimiento biomecánico de nuestro cuerpo al andar

En la marcha nórdica no se puede correr, se debe mantener en todo momento al menos un pie y un bastón en contacto con el suelo utilizando los bastones activamente, sin arrastrarlos, efectuando la **técnica diagonal** que consiste en el apoyo en todo momento de cada bastón en acción con el pie contrario.

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 FEDME tienen como objetivo:

- Reunir en competición a los mejores marchadores de nórdica y equipos de las Federaciones Autonómicas y 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 **FEDME** en las competiciones internacionales oficiales.

1. Competiciones estatales. Tipos

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

1.1 - Copa de España de Marcha Nórdica FEDME.
1.2 - Campeonatos de España de Marcha Nórdica FEDME.
1.3 - Cualquier otra competición de ámbito estatal, reconocida por la FEDME.

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

1.1 Copa de España de Marcha Nórdica FEDME

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

1.1.2 - 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.

1.1.3 - Las pruebas se desarrollarán individualmente.

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

- En los primeros cajones de salida se tendrán en consideración, como mínimo, las 15 primeras posiciones del Ranking nacional, 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 FEDME, si los hubiera, deberán entrar en el último cajón en las pruebas de Copa España.

1.1.5 - Para obtener puntos FEDME, todos los participantes españoles estarán en posesión de la licencia de la FEDME 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.

1.1.6 - Para obtener puntos FEDME en la Copa de España, los participantes no españoles estarán en posesión de la licencia 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.

1.1.7 - A efectos de la Copa de España 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 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.

1.1.8 - 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 España de Marcha Nórdica asignará la puntuación siguiente a los marchadores participantes: 100-88-78-72-68-66-64-62-60-58-56-54-52-50-48-46-44-42-40-38-36-34-32-30-28-26-24-22-20-18-16-14-12-10-8-6-4-2-2-2-2-2-2-2-2,etc... Siendo 100 para el primer clasificado, 88 para el segundo, 78 para el tercero y así, sucesivamente, hasta llegar al valor de 2 puntos que se mantendrá estable hasta el final de la clasificación, es decir el último participante obtendrá 2 puntos.

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

1.1.9 - Para puntuar en la Copa de España 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.

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

1.1.11 - Al finalizar la Copa de España 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 1.1.7.

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

1.1.13 – La asignación de número de dorsal de los participantes correrá a cargo del área de Marcha Nórdica y se regirá por el ranking Nacional.

1.2 - Campeonato de España Individual de Marcha Nórdica FEDME

1.2.1 - De acuerdo con las condiciones establecidas por la FEDME en el contrato con los organizadores, éstos organizarán el Campeonato de España de Marcha Nórdica FEDME, cumpliendo con el presente reglamento y las normas técnicas vigentes.

1.2.2 – El Campeonato de España constará de 1 única prueba y será exclusivamente "Campeonato de España 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 España, 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 España.

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

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

1.2.4 - Para participar en el Campeonato de España de Marcha Nórdica, los participantes no españoles estarán en posesión de la licencia FEDME o en su caso la 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.

1.2.5 - 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 que dará lugar al podio del Campeonato de España.

1.2.6 - A efectos del Campeonato de España 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.

1.2.7 - Al finalizar el Campeonato de España 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.

1.2.8 - Si la FEDME lo considera oportuno, se realizará sobre la misma prueba un Campeonato de España de Marcha Nórdica por: Clubes, por Federaciones Autonómicas o bien por Clubes y Federaciones Autonómicas, conforme a lo dispuesto en el apartado 1.3

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

1.2.10. La FEDME, si lo estima oportuno, podrá organizar también un Campeonato de 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 entren en la categoría absoluta.

1.3 – Campeonato de España de Clubes FEDME y Federaciones Autonómicas

El Campeonato de España de Competiciones de Marcha Nórdica por Clubes FEDME y por Federaciones Autonómicas es una competición exclusiva para equipos formados por miembros de Clubes afiliados a la FEDME y por deportistas representantes de Federaciones Autonómicas por tanto, para deportistas con licencia FEDME 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 Federación Autonómica 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 o Federación Autonómica, 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 España de Clubs o Federaciones Autonómicas, 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 España de Clubes FEDME y Federaciones Autonómicas se obtendrá de la suma de puntos de los cuatro mejores marchadores. Por lo que el Club Campeón o la Federación Autonómica Campeona 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 o Federaciones Autonómicas con participación en dicho Campeonato presentarán su lista de deportistas representantes al

organizador y a la FEDME, detallando nombre, apellidos, DNI y fecha de nacimiento, utilizando para ello el formulario establecido por la FEDME. 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 o Federación Autonómica que obtenga menor puntuación será proclamado Campeón de España.

En estos Campeonatos NO se tendrá en consideración el Ranking nacional 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 FFAA se haga coincidir con el Campeonato individual, en el que primará el criterio de dicho Campeonato (punto 1.2.3)

1.4- Otras competiciones de ámbito estatal

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

2. Organización

2.1 - El Área de Marcha Nórdica de la FEDME, es la responsable de organizar todos aquellos aspectos relacionados con las Competiciones oficiales de Marcha Nórdica a nivel estatal.

2.2 - El Área de Marcha Nórdica tiene autoridad técnica con respecto a todas las competiciones de Marcha Nórdica en el ámbito estatal, organizadas u otorgadas por la **FEDME**.

2.3 - El Área de Marcha Nórdica es la responsable de recibir y dar respuesta a las solicitudes de las Federaciones Autonómicas, clubes de montaña, instituciones y empresas para organizar alguna competición cuyo ámbito sea estatal.

2.4 - La petición deberá estar acompañada por el visto bueno de la Federación Autonómica correspondiente.

2.5 - Todas las competiciones oficiales estatales 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 FEDME.

2.6 - 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.

3. Control de la competición: Equipo arbitral y supervisión

3.1 - El **Comité de Árbitros de Competición** de la **FEDME** 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 FEDME le corresponderá nombrar:

D. Delegado de la FEDME.

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.
- 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 FEDME como árbitro de Competiciones de Marcha Nórdica.
- Otros árbitros con titulación FEDME podrán solicitar su inclusión en la designación en calidad de "árbitro FEDME 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 FEDME 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 FEDME no se hará responsable de ningún gasto de estos árbitros.

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 FEDME, 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 FEDME como árbitro de Competiciones de Marcha Nórdica.

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

- 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, control de material y control de dopaje.
- Supervisa que todos los participantes dispongan de la correspondiente licencia federativa, según los parámetros del punto 1, procurando que la organización destaque a estos en una lista 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 España.
- Valida la salida, supervisa y valida la toma de tiempos de llegada de los participantes realizada por la organización.
- Valida la situación y longitud de la zona de penalización y comprueba que los participantes sancionados entren y cumplan reglamentariamente su sanción en él.
- 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 España. 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 **FEDME** como árbitro de Competiciones de Marcha Nórdica.

D. Delegado de la FEDME

- 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 FEDME.

3.2 – 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.

3.3 - 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.

3.4 - 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 FEDME.
- 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.

4. Personal de organización

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

- Organización pre-competición
  - Administración.
  - Controles.
  - Trazado del itinerario y de la zona de penalización (si la hubiera), marcaje y

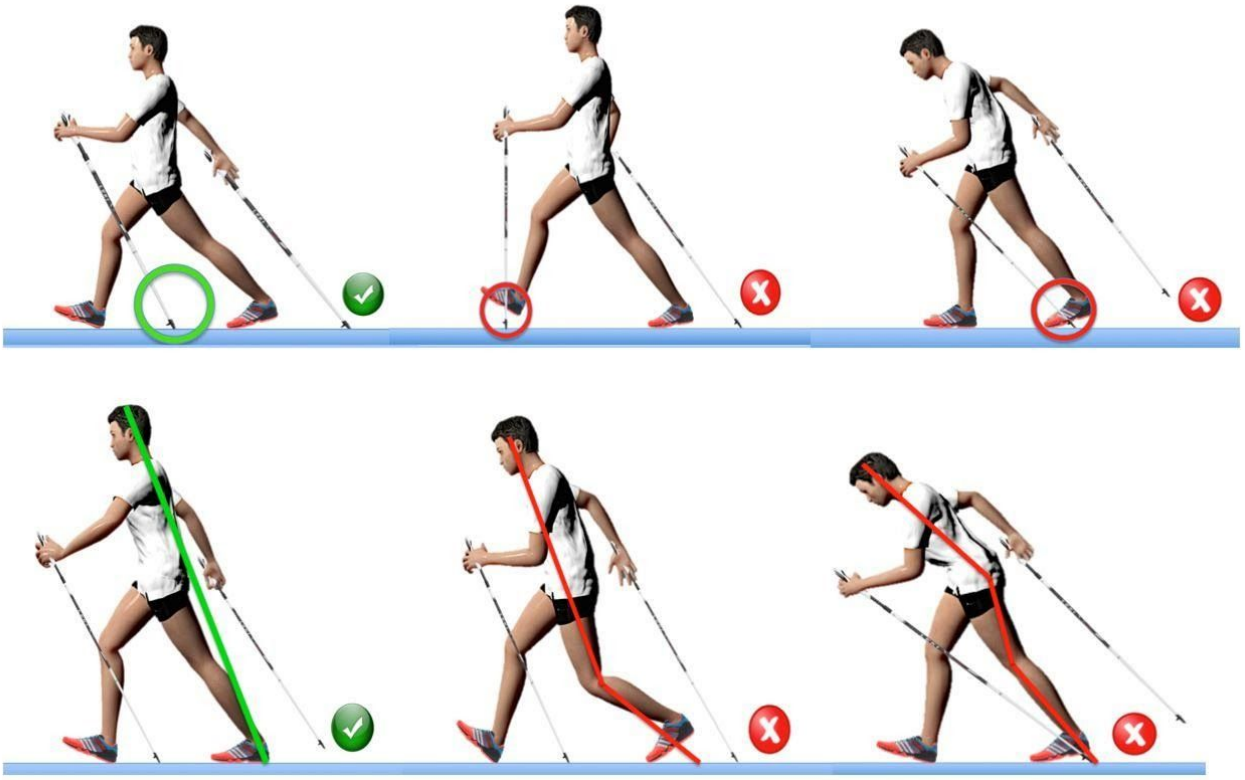
equipamientos del mismo.
- Información meteorológica.
- Equipamientos de las zonas de salida y llegada.
- Mapa con el itinerario trazado y perfil del mismo.
- Garantizar una difusión de la prueba 60 días antes de la celebración de la misma, mediante página web con toda la información relativa a la competición, incluyendo inscripciones, itinerario, alojamientos, etc...

· Recibir y registrar a todo el personal acreditado para la competición (competidores, técnicos acompañantes, técnicos de la FEDME, 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.
· Cumplimiento de las directrices del Anexo 4

5. Reglamento de competición para marchadores

La Marcha Nórdica debe ser ejecutada de modo que:

5.1 - En todo momento un pie y el bastón de la mano contraria del marchador mantendrá siempre el contacto con el suelo.
5.2 - El apoyo y empuje de los bastones se efectuará siempre en diagonal (descrito en página 4).
5.3 - El bastón debe clavarse asiendo firmemente la empuñadura, y siempre en el espacio comprendido entre los dos pies (entre el talón del pie delantero y la punta del trasero).
5.4 - La fase de impulso: (movimiento del brazo hacia atrás), la mano rebasará la cadera liberando la empuñadura antes de ir hacia delante.
5.5 - La fase de recobro: (movimiento del brazo hacia delante) el codo rebasará el torso antes de ir hacia atrás.
5.6 - El pie de avance debe contactar primero el suelo con el talón.
5.7 - No está permitido bajar el centro de gravedad del cuerpo flexionando ambas piernas.
5.8 - La pierna atrasada deberá ir estirada totalmente antes de que el pie pierda el contacto con el suelo.
5.9 - No está permitido ninguno de los siguientes supuestos: Correr, Saltar, Deslizarse, Obstaculizar el paso, Arrastrar los bastones.
5.10 - El gesto técnico de la marcha nórdica no permite la oscilación de la cadera en el plano frontal y su flexión excesiva.



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 rio, 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.

6. Inscripción a la competición

6.1 - 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 España por Clubes o FFAA 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 FEDME tendrán un precio siempre inferior en, como mínimo, un 20% al de los no federados.

6.2 - 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 FEDME (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).

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

6.4 - 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.

6.5 - 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.

6.6 – 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 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 FEDME.

7. 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”.

7.1 - 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.

7.2 - 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.

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

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

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

7.6 - 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.

8. Supervisión, control de material y ayudas

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

8.1 - 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 7 se le impedirá la participación en la prueba.

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

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

8.4 - 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.

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

8.6 - 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 haciéndose 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 8.5 (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)

9. Comportamiento general de los marchadores

9.1 - 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.

9.2 - 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.

9.3 - 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.

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

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

9.6 - 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.

9.7 - 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.

9.8 - 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.

9.9 - 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.

10. 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 8.5 y 8.6
  5. Una tercera advertencia, sea cual sea el motivo, equivale a una TARJETA AMARILLA.

Descripción de los errores sancionables:

Error 1: Perdida de contacto (Referente al punto 5.1)
Error 2: Falta Coordinación (Referente al punto 5.1)
Error 3: Bastón vertical (Referente al punto 5.2)
Error 4: No agarra el bastón (Referente al punto 5.3)
Error 5: Clava bastón delante/detrás (Referente al punto 5.3)
Error 6: No pasa mano (Referente al punto 5.4)
Error 7: No pasa codo (Referente al punto 5.5)

Error 8: No talona (Referente al punto 5.6)
Error 9: Pierna Flexionada (Referente al punto 5.7 y 5.8)
Error 10: Oscilación cadera (Referente al punto 5.10)

- **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.

10.1 - 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.

10.2 - 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.

10.3 - 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.

10.4 - 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.

10.5 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.

11. 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 la Ley Orgánica 3/2013, de 20 de junio de protección de la salud del deportista y de lucha contra el dopaje en la actividad deportiva, el Reglamento y demás disposiciones de la FEDME.

En materia de dopaje el Comité Anti-Dopaje de la FEDME sigue lo establecido en la Ley Orgánica 3/2013, de 20 de junio de protección de la salud del deportista y de lucha contra el dopaje en la actividad deportiva. Dicho Comité sigue las directrices de la Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte (AEPSAD), y será el encargado de relacionarse con la AEPSAD, a los efectos procedentes.

La competencia sancionadora en materia de dopaje a partir de la Ley Orgánica 3/2013, de 20 de junio de protección de la salud del deportista y de lucha contra el dopaje en la actividad deportiva, corresponde a la AEPSAD 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 FEDME informará de su resolución al Comité de Disciplina de la FEDME para que tome la decisión definitiva y establezca las sanciones pertinentes.

12. Normas para la confección de trípticos y carteles

Los programas (dípticos, trípticos, posters, página web, etc.) que elaboran las distintas organizaciones de Competiciones de Marcha Nórdica deberán de presentar sus proyectos al Departamento de Comunicación de la FEDME 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 FEDME y del CSD.
Nombre de la competición y número de la edición.
Fechas de celebración.
Lema oficial FEDME: Copa de España de Marcha Nórdica, Campeonato, Gran Premio, etc.
Logotipos de los patrocinadores FEDME.

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 España 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 FEDME, según punto 6.6.

Reglamento
Indicar que el reglamento FEDME de Competiciones de Marcha Nórdica establece las pautas a seguir.

13. Reclamaciones y sistema de apelación

13.1 – Reclamaciones

13.1.1 - Las reclamaciones se harán por escrito debiendo cumplir un tipo de formato mínimo, donde constará lo siguiente:
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.

NOTAS:
- Se depositarán 60 € por reclamación que se devolverán si ésta prospera.
- Ver modelo anexo (Anexo 1).

13.1.2 - Las reclamaciones serán entregadas al Comité de Prueba, quién extenderá una copia al reclamante.

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

13.1.4 - Las decisiones de los árbitros serán vinculantes, no pudiéndose presentar reclamación alguna en los aspectos relacionados con las tarjetas mostradas a los participantes.

13.2 – Reclamación posterior a la competición

13.2.1 - Las reclamaciones contra las decisiones del Comité de Prueba se deberán presentar mediante escrito dirigido al **Área de Marcha Nórdica de la FEDME** en un plazo máximo de 7 días naturales desde el día siguiente de la publicación de las clasificaciones. El **Área de Marcha Nórdica de la FEDME** resolverá en el plazo de 30 días naturales, sabiendo que si el último día de plazo es un día festivo quedará el plazo ampliado al primer día siguiente hábil.

13.2.2 - Los recursos contra los fallos del **Área de Marcha Nórdica de la FEDME** se interpondrán ante el Comité de Disciplina de la FEDME en el plazo de los 30 días naturales siguientes a la recepción de la decisión correspondiente. El Comité de Disciplina de la FEDME resolverá en el plazo de 30 días naturales, sabiendo que si el último día de plazo es un día festivo quedará el plazo ampliado al primer día siguiente hábil.

14. 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.

14.1 – 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 FEDME

  - Distancia para Copa de España y Ranking: más de 10 km.
  - En Campeonato de España la distancia deberá ser de más de 13 km.
  - En el caso del Campeonato del España de Edad Escolar:
    - En categoría infantil el itinerario no excederá de 8 km
    - En categoría cadete el itinerario no excederá de 12 km
  - En categoría Junior el itinerario no excederá de 18 km.
  - Para facilitar su control, los circuitos no excederán de 5 km, pudiéndose efectuar el número de vueltas necesario para completar la distancia establecida.
  - 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.

14.2 - 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.

14.3 - 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 pasar 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 pasó podrán ser también punto de avituallamiento.

14.4 - 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.

14.5 - 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.

14.6 - **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.

14.7 - **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.

14.8 - 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.

14.9 - 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.

14.10 - 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.

15. Seguridad

15.1 - 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.

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

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

15.4 - En cualquier punto del recorrido, el médico de prueba o los árbitros de la FEDME 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.

15.5 - 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).

15.6 - 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.

16. Zonas de salida, llegada y zona de penalización

16.1 - **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.

16.2 - **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.

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

16.4 - 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.

17. Controles: Labores y responsabilidades que se les atribuye

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

17.2 - 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.

17.3 - 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.

17.4 - 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.

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

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

17.7.- 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**.

17.8.- 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.

18. Avituallamiento

18.1 - 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.

18.2 - 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.

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

18.4 - La organización dotará de un avituallamiento sólido y líquido al finalizar la prueba en el

recinto de llegada.

18.5 - 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).

18.6 - Está prohibido el avituallamiento y la ayuda durante el desarrollo de la competición de cualquier persona sea competidor o no, exceptuando los servidos 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.

18.7 - 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.

18.8 - 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.

19. Tiempo de paso por los controles

19.1 - 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.

19.2 - 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.

19.3 - 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.

20. Mapas

20.1 - 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.

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

21. El dorsal

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

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

21.3 - 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.

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

22. Supervisión y control de material

22.1 - 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.

22.2 - Todo el material que no cumpla los requisitos especificados en el apartado **7 y 21** del **reglamento de competición** será rechazado.

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

23. Itinerarios alternativos

23.1 - 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.

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

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

24. Reunión informativa

24.1 - **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 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.

24.2 - 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.

24.3 - **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.

25. Clasificaciones

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

tenido el competidor.

25.2 - 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.

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

25.4 - Se podrán presentar reclamaciones referentes a las clasificaciones provisionales hasta 10 minutos después de su publicación (Punto 13).

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

26. Aplazamiento, interrupción y anulación de la prueba

26.1 - 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 serian 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.

26.2 - 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.

27. Ranking FEDME de Marcha Nórdica

Definición

El Ranking FEDME de Marcha Nórdica es una valoración de los mejores resultados conseguidos por los deportistas con licencia FEDME del año en curso en una serie de pruebas oficiales celebradas por Clubes FEDME y avaladas por sus Federaciones Autonómicas de Montaña correspondientes (FFAA).

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 nacional. Estas pruebas podrán formar parte o no de un calendario autonómico, y deberán regirse ya sea por el reglamento FEDME o el de su FA correspondiente. En estas pruebas la FEDME 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 FEDME establecerá un calendario de pruebas de ranking + el Campeonato de España individual + las pruebas de Copa de España, repartidas por el territorio nacional, y validadas por las FFAA de Montaña, 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 España. En Campeonato de España individual y en la última prueba de la Copa de España se otorgará un 20% más de puntos al Ranking. El Área de Marcha Nórdica de la FEDME 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 FA avaladora. En las pruebas de Ranking FEDME como mínimo el árbitro principal dispondrá de titulación nacional, pudiendo ser el resto de árbitros con titulación autonómica.

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 nacional, 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.

Las Federaciones Autonómicas de Montaña que deseen incorporar una prueba en la puntuación del Ranking deberán solicitarlo cada año al Área de Marcha Nórdica de la FEDME en el plazo que esta determine cada temporada. Las solicitudes recibidas serán estudiadas conjuntamente con la Dirección Técnica de la FEDME, y se determinará las que formarán parte del calendario, que será publicado por los medios FEDME.

Los Clubes y organizadores que deseen incorporar una prueba en la puntuación del Ranking deberán solicitarlo a la FEDME mediante el aval de su Federación Autonómica de Montaña.

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 España y finalmente Copas de España si fuera el caso. Si aplicado este cálculo se sigue manteniendo el empate, se considerará el puesto obtenido como ex aequo.

28. Liga de Marcha Nórdica de Clubes FEDME

La Liga de Marcha Nórdica por Clubes FEDME es una competición exclusiva para equipos formados por miembros de Clubes afiliados a la FEDME, con licencia FEDME 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 FEDME 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 FEDME, detallando nombre, apellidos, DNI y fecha de nacimiento, utilizando para ello el formulario establecido por la FEDME.

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

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

- El Campeonato de España por Clubes otorgará un 20% más de puntos a la Liga.
- El Área de Marcha Nórdica de la FEDME otorgará estos puntos una vez reciba la clasificación "Absoluta" definitiva de Federados FEDME 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 FEDME, destacándose igualmente los segundos y terceros clasificados.

29. 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 FEDME, 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 (4)

ANEXO 1: hoja de reclamación

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

HOJA DE RECLAMACIÓN

De la competición celebrada el ...../...../..... Núm. Reclamación:

.....

En

.....

.....

Organizada por el Club

.....

Reclamante:

Nombre	
Club o Federación a la que representa	
DNI (o equivalente para extranjeros)	
Dirección	
Teléfono	

Deportistas afectados:

Nombre	Dorsal	Club o Federación

Exposición de los hechos:

Solicitud del marchador:

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

El reclamante Miembro del Comité de Prueba

Fdo. Fdo.

La **FEDME** ha recibido la cantidad de: ***60 €***

Del señor/a

En concepto de:

Depósito de reclamación número ..... del día ...../...../.....

Esta cantidad será devuelta si la reclamación prospera.

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

El delegado de la FEDME

Fdo.

- **Anexo 2.** DOCUMENTO DE FORMACIÓN DE LOS CAJONES DE SALIDA EN EL CAMPEONATO DE ESPAÑA 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 cuales de sus componentes ocupan cada lugar en los cajones.
- Para ello, cada equipo deberá rellenar 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 rellenar 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 rellenado el formulario oficial de composición que facilitará la FEDME.*

Ordenamiento de los 4 cajones:

1. El primero será rellenado con los competidores número 1 masculino y número 1 femenino de cada equipo inscrito en el campeonato.
2. El segundo será rellenado con los competidores número 2 masculino y número 2 femenino de cada equipo inscrito en el campeonato.
3. El tercero será rellenado 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 España 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 3.**

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
			=		6 minutos de penalización
			=		6 minutos de penalización
			=		Descalificación

			=		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 marchadores, y esta situación de aceleración haga perder la técnica (Amarilla).

Penalización o descalificación de un marchador

Nota: Las tarjetas son acumulativas

	· **Tarjeta BLANCA (Advertencia / Falta Leve):** - Amonestación a un participante de que incumple 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:

Error 1: Perdida de contacto (Referente al punto 5.1)
Error 2: Falta Coordinación (Referente al punto 5.1)
Error 3: Bastón vertical (Referente al punto 5.2)
Error 4: No agarra el bastón (Referente al punto 5.3)
Error 5: Clava bastón delante/detrás (Referente al punto 5.3)
Error 6: No pasa mano (Referente al punto 5.4)
Error 7: No pasa codo (Referente al punto 5.5)
Error 8: No talona (Referente al punto 5.6)
Error 9: Pierna Flexionada (Referente al punto 5.7 y 5.8)
Error 10: Oscilación cadera (Referente al punto 5.10)

	· **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 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 participante deberá abandonar la competición en ese momento.

· Causas:

1. 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 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.

- 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.

- 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.

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 4 del Reglamento de competiciones

1.2. La Memoria técnica de la prueba

El organizador de la prueba debe presentar a la FEDME o la FFAA correspondiente 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 previo a la prueba.
- **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 periodos 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 cuanta 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 afección 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.
- Señalizar 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 rellenar 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.

. Reglamento actualizado, ampliado y modificado por el Área de Marcha Nórdica en **octubre 2019**