



REGLAMENTO MODALIDAD TÉCNICA

MARCHA NÓRDICA 2020

INTRODUCCIÓN

La **modalidad Técnica** en las competiciones de Marcha Nórdica es una especialidad que incide en la correcta realización del gesto técnico de la Marcha. Así, bajo esta modalidad, se pretende valorar la capacidad del competidor de realizar durante una distancia determinada previamente, la *técnica diagonal* de marcha que consiste en el apoyo en todo momento de cada bastón en acción con el pie contrario.

REGLAMENTO MODALIDAD TÉCNICA

1.ITINERARIO

- El itinerario/circuito de esta modalidad técnica se desarrollará en una superficie o terreno de unas dimensiones que oscilarán entre los 50 metros cuadrados y hasta un máximo de 250 metros cuadrados.
- Deberá tener marcada claramente una **ZONA DE ENTRADA** y una **ZONA DE ESPERA DE SALIDA**, intentando en todo momento que los marchadores se crucen el menor número de veces en algún punto del circuito. Para ello se recomienda balizar completamente el circuito de manera que el marchador siga el recorrido de manera inequívoca.
- Dependiendo de las dimensiones del circuito, y a criterio del presidente del jurado, se darán como mínimo 2 vueltas al mismo, y como máximo 3.
- La distribución del recorrido del circuito se hará libremente por parte del organizador, pudiendo incluir en el mismo diversos elementos que incrementen el nivel de aplicación de la técnica del marchador (curvas, ligeros desniveles, zig-zags).
- El circuito deberá permitir la correcta visualización por parte de los árbitros durante todo el desarrollo de la prueba. Para ello, se tendrán que distribuir en aquellos puntos que les permitan evaluar la técnica del marchador sin entorpecer el recorrido en ningún momento.
- El circuito deberá ser validado previamente por el Presidente del Jurado, pudiendo este establecer cambios en el mismo caso de que no cumpla con los requisitos establecidos en los puntos anteriormente descritos.

2. DESARROLLO DE LA COMPETICIÓN

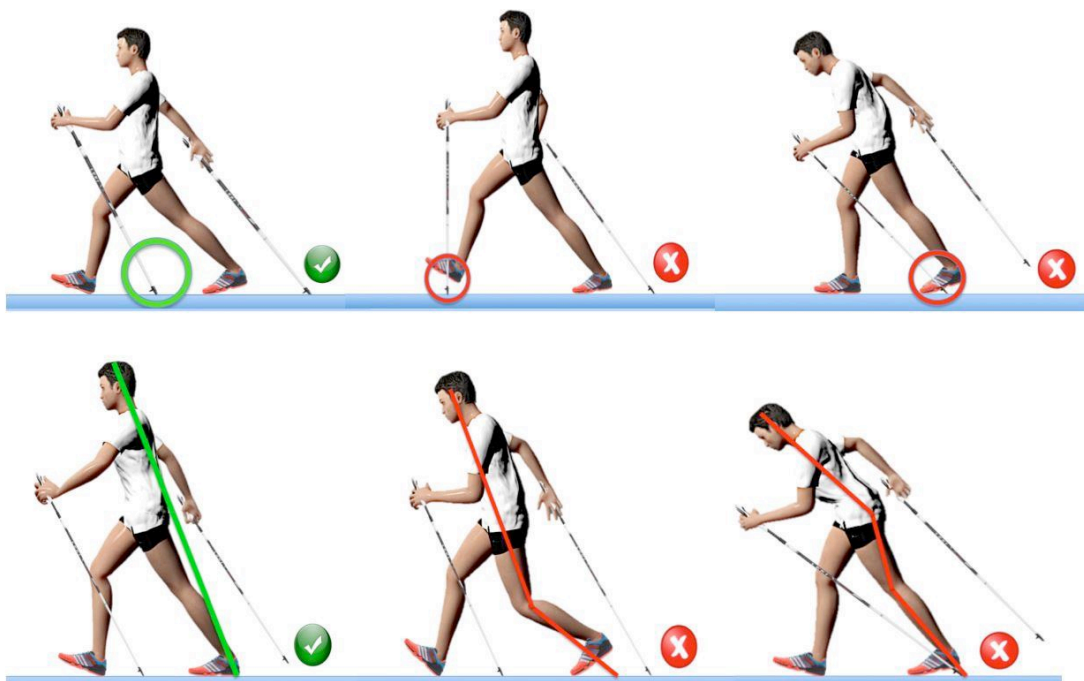
- El circuito de la MODALIDAD TÉCNICA se llevará a cabo por los marchadores con un paso activo y realizando la técnica diagonal de la marcha nórdica de la mejor manera posible.
 - Los marchadores no podrán obstaculizar en ningún momento el paso de otros marchadores dentro del circuito, bajo posible penalización de descalificación.
 - Los marchadores no podrán detenerse durante el desarrollo de la prueba sin causa justificada, bajo posible penalización de descalificación.
 - Si el marchador tuviera que abandonar el circuito por alguna causa, deberá dirigirse a la ZONA DE ESPERA DE SALIDA, notificando a un árbitro el motivo de dicho abandono y sin molestar al resto de marchadores en circuito.
 - El orden de salida de cada marchador en la prueba de MODALIDAD TÉCNICA vendrá determinado por sorteo previo.
 - Los marchadores irán saliendo desde la ZONA DE ENTRADA de uno en uno, con un intervalo de mínimo 20 segundos y máximo de 40 segundos entre cada uno de ellos. Una vez terminada su participación, el marchador permanecerá en la ZONA DE ESPERA DE SALIDA hasta que reciba la indicación del personal de control para poder abandonar el circuito de la manera más rápida posible.
 - Los marchadores que no completen el número de vueltas estipulado estarán descalificados. Un marchador que se haya detenido por causa justificada (rotura de bastón), podrá completar el circuito desde el punto en que le ocurrió la incidencia una vez resuelta esta, y tras recibir la indicación de continuar de un árbitro.
- La Marcha Nórdica debe ser ejecutada de modo que:**
- 2.1. En todo momento el pie y el bastón de la mano contraria del marchador mantendrá siempre el contacto con el suelo.
 - 2.2. El apoyo de los bastones y el empuje se efectuará siempre en diagonal.
 - 2.3. 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 pie trasero).
 - 2.4. La fase de impulso: en el movimiento del brazo hacia atrás, la mano rebasará la cadera liberando la empuñadura antes de ir hacia delante.
 - 2.5. La fase de recobro: en el movimiento del brazo hacia delante el codo rebasará el torso antes de ir hacia atrás.
 - 1.6. El pie de avance debe contactar el suelo con el talón.

2.7. No está permitido bajar el centro de gravedad del cuerpo flexionando ambas piernas.

2.8. La pierna atrasada deberá ir estirada totalmente antes de que el pie pierda el contacto con el suelo.

2.9. No está permitido ninguno de los siguientes supuestos: Correr, Saltar, Deslizarse, Obstaculizar el paso, Arrastrar los bastones.

2.10. El gesto técnico de la Marcha Nórdica no permite la oscilación de la cadera en el plano frontal y su flexión excesiva.



Utilización de la técnica de doble bastón

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

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

3. PENALIZACIONES

Descripción de los errores sancionables:

Error 1: Pérdida de contacto	(referente al punto 2.1)
Error 2: Falta Coordinación	(referente al punto 2.1)
Error 3: Bastón vertical	(referente al punto 2.2)
Error 4: No agarra el bastón	(referente al punto 2.3)
Error 5: Clava bastón delante/detrás	(referente al punto 2.3)
Error 6: No pasa mano	(referente al punto 2.4)
Error 7: No pasa codo	(referente al punto 2.5)
Error 8: No talona	(referente al punto 2.6)
Error 9: Pierna Flexionada	(referente al punto 2.7 y 2.8)
Error 10: Oscilación cadera	(referente al punto 2.10)

- Cada árbitro dispondrá de una plantilla en la que deberá anotar el dorsal del marchador, y en la que vendrán reflejados los errores descritos anteriormente.
- Cada error sancionado por cualquiera de los árbitros, será marcado en la plantilla de anotación, indicando dorsal y tipo de error cometido según tabla anterior.
- Cada error sancionado por cualquier de los árbitros tendrá un valor de 2 puntos.
- Cada error sólo podrá ser sancionado hasta un máximo de dos veces por marchador.

4. CLASIFICACIÓN FINAL DE LA PRUEBA

- La clasificación final de la MODALIDAD TÉCNICA se obtendrá de la suma de todos los puntos acumulados por errores sancionables, siendo el ganador/a el/la que tenga menos puntos totales acumulados.

NOTA ACLARATORIA: Ante cualquier aspecto o situación no reflejado en el presente reglamento, será tomado en consideración lo dispuesto en el Reglamento de Marcha Nórdica de la Federación de Montañismo de la Región de Murcia.