

Federación de *Montañismo* de la *Región de Murcia*



**I CARTAGENA NÓRDICA
2023**

**COMPETITIVA 12 KM
PROMO 6 KM**

ORGANIZA:
Club Deportivo *Montañismo*
Cartagena

**3 de Junio 2023
PUERTO DE CARTAGENA
Salida: 19:45
Frente TERMINAL DE CRUCEROS**

**INSCRIPCIONES:
www.asuspuestos.com**

COLABORAN:

    

REGLAMENTO OFICIAL DE LA PRUEBA

I CARTAGENA NÓRDICA

ÍNDICE

1) PRESENTACIÓN DE LA PRUEBA.....	3
2) RECORRIDOS Y HORARIO	4
3) UBICACIONES CLAVE.....	6
4) INSCRIPCIONES.....	7
5) CATEGORÍAS.....	9
6) PREMIOS.....	9
7) MATERIAL OBLIGATORIO.....	10
8) CONSIDERACIONES (salida, penalizaciones)	11
9) JURADO DE COMPETICIÓN, ORGANIZACIÓN Y SEGURIDAD.....	12
10) RECLAMACIONES.....	12
11) REDES SOCIALES.....	14
12) CONSENTIMIENTO INFORMADO Y OTROS.....	14
13) ANEXOS.....	15

1) PRESENTACIÓN DE LA PRUEBA

EL CLUB DEPORTIVO MANZANICOS ORGANIZA CON LA COLABORACION DE LA FEDERACIÓN DE MONTAÑISMO DE LA REGIÓN DE MURCIA Y AYUNTAMIENTO DE CARTAGENA, la primera edición de CARTAGENA NORDICA-PUERTO DE CARTAGENA-.

Tendrá lugar el próximo **03 de junio de 2023 en Cartagena**, en la siguiente ubicación: **Plaza Alfonso XII, Cartagena (El Abrazo).**

Ubicación de salida y dorsales: <https://maps.app.goo.gl/HB45mfExCXqVANCz5>

Esta primera edición pretende que los participantes disfruten de un evento deportivo, al atardecer, y que discurrirá por el imponente Puerto de Cartagena. Esperamos que sean muchos los/as marchadores/ as que vengan a disfrutar del fantástico ambiente de competición, compañerismo y en un lugar incomparable.

El inicio de la prueba será a las 19:45 h y finalizará a las 22:00 h.

Desde la organización queremos dar las gracias a

COLABORADORES, VOLUNTARIOS Y SOBRE TODO A LOS MARCHADORES

2) RECORRIDOS Y HORARIO

El recorrido transcurrirá íntegramente por el Puerto de Cartagena.

1. Prueba – COMPETITIVA

Los competidores realizarán un recorrido de aproximadamente 12 km, el firme se encuentra enlosado (paseo marítimo) por lo que será OBLIGATORIO el uso de CONTERAS (tacos). Completarán 12 km dando dos vueltas de 6 km al recorrido para completar la prueba, manteniendo la técnica adecuada. Serán puntuados en función de puesto de entrada en meta y bajo los principios normativos recogidos en el reglamento de la FMRM.

Recorrido prueba competitiva 12km (dos vueltas)



Enlace al recorrido: <https://es.wikiloc.com/rutas-marcha-nordica/cartagena-nordica-134305000>

Este recorrido será también el itinerario de la prueba promocional (open). Los/as participantes en la modalidad promocional realizarán una sola vuelta de 6 km sobre el mismo.

El recorrido de la **CATEGORÍA INFANTIL** será de 4 kilómetros, 2 kilómetros de ida y 2 de vuelta por el itinerario normal del recorrido.

Las categorías menores a la Infantil, los/as **MINIMARCHADORES**, harán un recorrido de 2 kilómetros, 1 de ida y 1 de vuelta por el mismo itinerario.

AVITUALLAMIENTOS

La prueba competitiva tendrá un avituallamiento líquido situado en el recorrido (rotonda faro) coincidente con kms 3 y 9 de la Competitiva y 3 de la Promocional, que compartirán ambas pruebas. También habrá un avituallamiento final en post-meta, con sólido y líquido.

Como es habitual en las pruebas celebradas en nuestra región y apostando por la conservación del medio ambiente, **no se distribuirán vasos de plástico en el avituallamiento**, por lo que los participantes deberán llevar sistema propio de hidratación o recipientes para avituallarse (agua y/o isotónico).

La organización avituallará de líquido personalmente a cada marchador/a dentro del recipiente portado por él/ella.

HORARIOS PREVISTOS I CARTAGENA NORDICA- PUERTO DE CARTAGENA – LIGA DE MARCHA NÓRDICA FMRM 2023	
Sábado 03 JUNIO 2023	
10:00 H – 13:00 H	ENTREGA DE DORSALES – en la Inmobiliaria Santa Florentina 21.
18:00 H – 18:30 H 17:30 H – 19:15 H	BREFING – ZONA DE SALIDA. Plaza Alfonso XII, Cartagena (El Abrazo). ENTREGA DE DORSALES – ZONA DE SALIDA. Plaza Alfonso XII, Cartagena.
19:30 H 19:45 H	ENTRADA A CAJONES DE SALIDA (revisión de material: recipiente, bastones). SALIDA DE LA COMPETICION Plaza Alfonso XII, Cartagena (El Abrazo).

3) UBICACIONES CLAVE

INMOBILIARIA SANTA FLORENTINA21 (RECOGIDA DORSALES Y SABADO MAÑANA)

<https://goo.gl/maps/axTPBbGquXJf8eZR7>

RECOGIDA DE DORSALES SABADO TARDE Y SALIDA PRUEBA

<https://maps.app.goo.gl/HB45mfExCXqVANCz5>

4) INSCRIPCIONES

Para participar en la prueba es necesario realizar una inscripción y pagar la cuota establecida por la organización, en función de cada modalidad de participación.

Las inscripciones abrirán el próximo día 27 de abril para FEDERADOS, y el 1 de mayo para NO FEDERADOS.

ENLACE PARA LA INSCRIPCIÓN: WWW.ASUSPUESTOS.ES

MODALIDAD DEPORTIVA 12KM (LIGA FMRM 2023):

- 17 € hasta el 28/05/2023 (+3,50 € NO FEDERADOS)

MODALIDAD PROMOCIONAL Y CADETE 6KM:

- 10 € hasta el 28/05/2023 (+3,50 € NO FEDERADOS)

MODALIDAD INFANTIL Y MINIMARCHADOR 4KM-2KM:

- 5 € hasta el 28/05/2023 (+3,50 € NO FEDERADOS)

Con la inscripción de esta prueba, los participantes autorizan a la organización y a cualquier persona autorizada por esta, a la grabación de filmaciones y realización de fotografías antes, durante y después de su participación en la prueba y dan su consentimiento para la difusión de todas las imágenes y videos tomados, sin derecho alguno a compensación económica.

La organización no se hace responsable de cualquier publicación ajena a ella, que pudiera hacerse por particulares, acompañantes, clubes etc.

Aquellas personas que acompañen a los equipos o participantes, representen a clubes etc. Que tomen videos y fotografías, no estando autorizados por la organización e interfieran física o verbalmente en la ejecución de la prueba, molestando con su conducta a los participantes se les pedirá que abandonen la zona de competición y la organización se reserva el derecho de comunicar dicha conducta al equipo de árbitros y en su caso, si procede elevar una queja al comité de MN de la FMRM, para que tome las medidas que considere oportunas.

Todos los participantes deberán presentar DOI (Documento Oficial de Identidad) y tarjeta federativa 2023 (FMRM o FEDME). En el momento de la inscripción se marcará la casilla de **EXONERACIÓN DE RESPONSABILIDAD**, aceptando sus términos.

las inscripciones deben cerrar **7 días previos** a la prueba.

Se anexan a esta publicación los documentos de **AUTORIZACIÓN DE MENORES y HOJA DE RECLAMACIÓN**

FICHA INFORMATIVA: I CARTAGENA NÓRDICA

- Distancia: 12KM - 6KM - 4KM
- Precio: 17€ - 10€ - 5€
- Precio No Federado: +3,5€
- Fecha inicio inscripción: 27 abril – 1 mayo
- Fecha límite para inscripción: 28 MAYO

5) CATEGORÍAS

8. A efectos de la Liga Regional de Marcha Nórdica de la FMRM, los participantes estarán divididos en las categorías y sub categorías siguientes:

- Categoría Absoluta: todos los participantes mayores de 16 años.
- Subcategoría Promesa: 18 a 23 años, es decir, que no cumplan los 24 años en el año de referencia.
- Subcategoría Sénior: 24 a 39 años. Que cumplan los 24 y no cumplan los 40 en el año de referencia.
- Subcategoría Veterana A: 40 a 49 años. Que cumplan los 40 y no cumplan los 50 en el año de referencia.
- Subcategoría Veterana B: 50 a 59 años. Que cumplan los 50 y no cumplan los 60 en el año de referencia.
- Subcategoría Veterana C: 60 a 69 años. Que cumplan los 60 y no cumplan los 70 en el año de referencia.
- Subcategoría Veterana D: a partir de los 70 años cumplidos en el año de referencia.
- Subcategoría Discapacidad Visual B1: todos los participantes mayores de 16 años.
- Subcategoría Discapacidad Visual B2: todos los participantes mayores de 16 años.
- Categoría Infantil: 12 a 13 años, es decir, que no cumplan los 14 en el año de referencia.
- Categoría Cadete: 14 a 15 años, es decir, que no cumplan los 16 en 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**, excepto para los 12 y los 16 años, que se reconocerán oficialmente el día que se cumplan. **Para todos los participantes menores de 18 años será obligatoria la autorización del padre, madre o tutor legal.**

La categoría MINIMARCHADORES. Menores de 12 años. Realizarán 2km.

6) PREMIOS

Los premios entregados en la ceremonia de premiación de la prueba serán los propios de la organización. Al ser prueba oficial de Liga FMRM 2023, los premios federativos se entregarán en la Gala Anual de Premiación 2023 FMRM, al inicio de 2024.

La organización podrá entregar trofeos y/o medallas a las categorías y subcategorías oficiales y a otras categorías que estime oportuno. También premiará a los/as tres primeros/as participantes de la prueba Promo (No Competitiva y no arbitrada).

La organización entregará medalla a todo/a participante en EDAD ESCOLAR para promocionar el deporte base en nuestra región.

7) MATERIAL OBLIGATORIO

Todo deportista que participe en la prueba oficial deberá llevar BASTONES DE MARCHA NÓRDICA específicos, no podrá competir con otro tipo de bastón (senderismo, trail...).

Todos los bastones deberán llevar puestos los pads (tacos) toda la competición.

Todos los deportistas deberán llevar los DOS DORSALES proporcionados por la organización, uno delante y otro detrás. El dorsal que lleva el chip deberá ir siempre delante.

Será obligatorio el calzado deportivo acorde a la prueba, no se podrá competir con calzado abierto de ningún tipo.

Todo marchador deberá llevar, en prueba oficial, un recipiente de líquido para recargar en los avituallamientos.

RECOMENDABLE: Protección contra el sol, gafas o gorra, ropa deportiva corta.

8) CONSIDERACIONES PARA EL/LA DEPORTISTA

Las penalizaciones o sanciones impuestas por el equipo arbitral se transformarán, en el caso que corresponda y así así lo estipule el reglamento, en penalización por tiempo final. Tres tarjetas blancas implican una tarjeta amarilla por acumulación (2' a restar del tiempo total). Dos tarjetas amarillas implican la suma de 4' más a ese tiempo, por lo que se sumarán a los 2' de la primera y se procederá a penalizar con 6' del total del tiempo en meta del marchador/a. La siguiente tarjeta después de la doble amarilla pasa a ser automáticamente ROJA, siendo descalificación directa del marchador/a por el árbitro principal de la prueba **EN LA PRUEBA PROMOCIONAL NO SE SANCIONARÁ AL MARCHADOR/A.**

➤ Descripción de los errores sancionables:

ERRORES	PLANO
1- Falta de movimiento pendular y paralelo con espacio entre el brazo (delante), la mano (detrás) y el cuerpo. No clava bastón con agarre completo. En el momento de clavar el codo no se encuentra por delante del torso. (ERROR TREN SUPERIOR)	Sagital y frontal
2- No clava bastón entre el pie trasero, que realiza el despegue sobre los dedos, y el pie delantero, que realiza la entrada con el talón. (ERROR TREN INFERIOR)	Sagital
3- Pérdida de contacto por fase aérea.	Sagital
4- Marcha nórdica con posturas no propias de la biomecánica natural de caminar: flexiones u oscilaciones de hombro, cadera o rodilla y bajar el centro de gravedad.	Frontal y sagital

Para obtener toda la información relacionada con las posibles sanciones técnicas durante la marcha, puedes visitar el reglamento oficial FMRM 2023 de Marcha Nórdica, apartado de sanciones y penalizaciones. Puedes pinchar aquí:

<https://www.fmrn.net/attachments/article/714/Reglamento%20FMRM%20Marcha%20Nórdica%202023.pdf>

CAJONES DE SALIDA

Cajón 1:

-Los 15 primeros deportistas, femeninas y masculinos, según el ranking FMRM 2022.

-Los 15 primeros deportistas femeninas y masculinos rankings FEDME 2022.

-Categoría DV

-Cadetes

Cajón 2: Resto de participantes competitiva.

Cajón 3: Participantes prueba promocional y competidores/as **Infantiles**

9) JURADO DE COMPETICIÓN, ORGANIZACIÓN Y SEGURIDAD

El Jurado de Competición será el establecido por las directrices que marca el Reglamento Oficial FMRM 2023. Puedes pinchar aquí:

<https://www.fmrn.net/attachments/article/714/Reglamento%20FMRM%20Marcha%20Nórdica%202023.pdf>

10) RECLAMACIONES

Las reclamaciones en día de prueba o posteriores se harán conforme al Reglamento Oficial FMRM 2023 disponible en la página web oficial de la Federación de Montañismo de la Región de Murcia. Puedes pinchar aquí: <https://www.fmrn.net/attachments/article/714/Reglamento%20FMRM%20Marcha%20Nórdica%202023.pdf>

Se depositarán 60 € por reclamación que se devolverán si ésta prospera. Ver modelo en Anexo 1 del reglamento Oficial FMRM.

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 del DNI.
 - - Club o Federación Autonómica que representa.
 - - Nombre del/los deportistas afectados.
 - - Club o Federación Autonómica que representan.
 - - Número de dorsal
 - - Hechos que se alegan.
-
- Las reclamaciones serán entregadas al Jurado de Competición, quién extenderá una copia al reclamante.
 - Se podrán presentar reclamaciones relativas a clasificaciones e incidencias referentes al desarrollo de la prueba desde el momento de la llegada hasta 10 minutos después de la publicación de la clasificación provisional.
 - Las decisiones de los árbitros serán vinculantes, no pudiéndose presentar reclamación alguna en los aspectos relacionados con las tarjetas mostradas a los participantes.

11) REDES SOCIALES



[@clubdeportivomanzanicos2023](https://www.instagram.com/@clubdeportivomanzanicos2023)



[CLUBDEPORTIVOSMANZANICOS](https://www.facebook.com/CLUBDEPORTIVOSMANZANICOS)



[EMRM FEDERACIÓN DE MONTAÑISMO DE LA REGIÓN DE MURCIA](https://www.facebook.com/EMRM.FEDERACION.DE.MONTAÑISMO.DE.LA.REGIÓN.DE.MURCIA)



CLUBDEPORTIVOMANZANICOS@GMAIL.COM

12) CONSENTIMIENTO INFORMADO Y OTROS

AL REALIZAR LA INSCRIPCIÓN, PINCHARÁ UNA CASILLA PARA ACEPTAR Y DAR SU CONSENTIMIENTO INFORMADO.

LA INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA Y ACTUALIZACIÓN DE TODOS LOS ASPECTOS REFERIDOS A LA PRUEBA SE REALIZARÁ EN LA WEB, FACEBOOK E INSTAGRAM DE LA F.M.R.M (FEDERACIÓN DE MONTAÑISMO DE LA REGIÓN DE MURCIA).

Todos los participantes deberán presentar DOI (Documento Oficial de Identidad) y tarjeta federativa 2023 (FMRM o FEDME) y entregar la carta de EXONERACIÓN DE RESPONSABILIDAD firmada, en el momento de retirar su dorsal.

CUALQUIER ASPECTO NO REFLEJADO EN ESTE DOCUMENTO, SE TRATARÁ CONFORME AL REGLAMENTO OFICIAL DE LA F.M.R.M.

13) ANEXOS

ANEXO II AUTORIZACIÓN PARTICIPACIÓN DE MENOR DE EDAD

Yo, D. /D^a _____ con DNI _____ como padre, madre o tutor/a de _____ fecha de nacimiento _____ le autorizo a participar en la I NORDICA CARTAGENA - PUERTO DE CARTAGENA- que se celebrará el sábado 03 de junio de 2023.

Para lo cual, DECLARO:

1. Que conozco y acepto íntegramente el Reglamento de la prueba.
2. Que mi hijo/a se encuentra, en condiciones físicas adecuadas y suficientemente entrenado/a para participar voluntariamente en la prueba.
3. Que mi hijo/a no padece, enfermedad, defecto físico o lesión que pueda agravarse y perjudicar gravemente la salud al participar en esta prueba.
4. Que, si padeciera algún tipo de lesión, defecto físico o cualquier otra circunstancia que pudiera agravarse o perjudicar gravemente la salud, al participar en esta prueba, lo pondré en conocimiento de la Organización, aceptando las decisiones que al respecto se adopten por los/as responsables del evento.
5. Asumo los peligros y riesgos derivados de su participación en esta actividad deportiva
6. Acepto cualquier decisión que cualquier responsable de la prueba (árbitros, médicos, enfermeros, técnicos de la organización) adopte sobre la habilidad y capacidad de mi hijo/a para completar la prueba con seguridad y sin riesgo para la salud.
7. Autorizo a los Organizadores para usar cualquier fotografía, filmación, grabación o cualquier otra forma de archivo de mi participación o la de mi representado/a, en este evento, sin derecho a contraprestación económica.

En _____ la _____ de _____ 2023.

Fdo.: _____

ANEXO III HOJA DE RECLAMACIÓN.

Esta hoja deberá estar rellena en todos sus apartados y firmada por el reclamante y un miembro del Jurado de Competición. El recibo del depósito deberá ir firmado por el delegado de la FMRM, quien percibirá tal cantidad. Deberá entregarse una copia o fotocopia de la reclamación al reclamante.

HOJA DE RECLAMACIÓN de la competición celebrada el 03 de junio de 2023 en Cartagena (Murcia), organizada por La FMRM.

RECLAMANTE

Número de Reclamación:

Nombre:

Número de DNI:

Club o Federación a la que representa: Dirección:

Teléfono

DEPORTISTAS AFECTADOS

Nombre/s:

Dorsal/es:

Club o Federación:

Exposición de los hechos:

Solicitud del marchador:

El reclamante

El miembro del Jurado de Competición La FMRM ha recibido la cantidad de 60 € del señor/a

.....
..... en concepto de depósito de

Reclamación número.....

Esta cantidad será devuelta si la reclamación prospera.

El Delegado de la FMRM

en Cartagena, 03 de junio de 2023.