



REGLAMENTO OFICIAL DE MARCHA NÓRDICA

FEDERACIÓN MADRILEÑA DE
MONTAÑISMO

APROBADO EN COMISIÓN DELEGADA
EL 6 DE NOVIEMBRE DE 2019



REGLAMENTO OFICIAL DE MARCHA NÓRDICA DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE MONTAÑISMO

Índice:

	Introducción, Definición y Objetivos	2
1.	Competiciones Autonómicas. Tipos	2
2.	Organización	6
3.	Control de la competición: Equipo arbitral y supervisión	6
4.	Personal de organización	9
5.	Reglamento de competición para marchadores	9
6.	Inscripción a la competición	10
7.	Material y Equipamiento de cada marchador	11
8.	Supervisión, control de material y ayudas	11
9.	Comportamiento general de los marchadores	12
10.	Penalización o descalificación de un marchador	12
11.	Dopaje	15
12.	Normas para la confección de trípticos y carteles	15
13.	Reclamaciones y sistema de apelación	16
14.	Homologación de las competiciones	16
15.	Seguridad	18
16.	Zonas de Salida, Llegada y Zona de penalización	19
17.	Controles: Labores y responsabilidades	20
18.	Avituallamiento	20
19.	Tiempo de paso por los controles	21
20.	Mapas	21
21.	El Dorsal	22
22.	Supervisión y control de material	22
23.	Itinerarios alternativos	22
24.	Reunión informativa	22
25.	Clasificaciones	23
26.	Aplazamiento, interrupción y anulación de la prueba	23
27.	Ranking FMM de Marcha Nórdica	24
28.	Liga de Marcha Nórdica de Clubes FMM	24

fmm.es

Avda. Salas de
los Infantes, 1
5ª planta
28034 - Madrid

915 273 801
federacion@fmm.es

CIF: G79488870



Introducción, Definición y Objetivos

La Marcha Nórdica es un deporte incluido dentro del conjunto que recogen los estatutos de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada aprobados por el Consejo Superior de Deportes y por extensión de las Federaciones Autonómicas que la componen.

Definición de Marcha Nórdica

La Marcha Nórdica es un deporte que consiste en desplazarse impulsándose con unos bastones específicos, aplicando la técnica adecuada para optimizar biomecánicamente el esfuerzo físico requerido (Ver punto 5).

En Marcha Nórdica se debe mantener al menos un pie y un bastón en contacto con el suelo en todo momento, utilizando los bastones para impulsarse y efectuando la técnica diagonal que consiste en impulsarse con cada bastón en acción con el pie contrario.

Definición de Competición de Marcha Nórdica

La competición de Marcha Nórdica es una reunión de deportistas con carácter competitivo para realizar un itinerario a pie en el menor tiempo posible, impulsándose con unos bastones específicos, aplicando correctamente la técnica de Marcha Nórdica de competición con el máximo respeto a las personas, al medio ambiente y dentro de los límites reglamentarios.

Las Competiciones de Marcha Nórdica de la FMM tienen como objetivo:

- Ayudar a la evolución y difusión de este deporte.
- Mejorar los niveles: saludable, físico y deportivo de sus practicantes.
- Reunir a los mejores marchadores y equipos de Marcha Nórdica.
- Servir de referencia para seleccionar a los deportistas que deban representar a la FMM y/o a la FEDME en las competiciones oficiales tanto a nivel Autonómico, Nacional o Internacional.

Artículo 1.- COMPETICIONES AUTONÓMICAS. TIPOS

La FMM es la única, con capacidad oficial y legal, responsable en la Comunidad Autónoma de Madrid para autorizar los siguientes tipos de competiciones de Marcha Nórdica:

- 1.1 - Copa Madrileña de Marcha Nórdica.
- 1.2 - Campeonato Madrileño de Marcha Nórdica Individual.
- 1.3 - Cualquier otra competición oficial de ámbito autonómico, reconocida por la FMM.

1.1. Copa Madrileña de Marcha Nórdica

- 1.1.1. De acuerdo con las condiciones establecidas por la FMM en el contrato con los organizadores, éstos efectuarán pruebas valederas para la Copa Madrileña 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 se realizarán por líneas consecutivas dejando una separación entre ellas de entre 75 cm



a 1 metro.

- Se asignarán los primeros números de dorsales y posiciones en las líneas de salida a las 10 primeras posiciones masculinas y las 10 primeras posiciones femeninas entrelazadas del Ranking FMM en vigor.
- En pruebas que coincidan con el calendario FEDME, además se tendrán en cuenta y del mismo modo las 5 primeras posiciones masculinas y las 5 femeninas del Ranking FEDME en vigor.
- Las siguientes líneas se establecerán con los competidores federados y las últimas con los competidores no federados.

1.1.5. La FMM tiene algunas licencias federativas que tienen competencias en la competición sin ser FEDME. Estas son la licencia AU-Autonómica anual, que solo cubre el ámbito de la Comunidad de Madrid. y la Licencia de OT - otoño, que cubre el ámbito de toda España pero solo en los tres últimos meses del año.

Nota- las licencias de seis meses de verano (A, B6) no tienen competencias para la competición, ya que el seguro las considera de promoción, aunque la licencia B7 es FEDME y por tanto si la reconoce la FEDME como válida.

1.1.6. Para obtener puntos en la Copa Madrileña de Marcha Nórdica, todo los participantes, deberán estar en posesión de la licencia FMM tramitada por la FMM, con cobertura de las competiciones en la modalidad deportiva de Marcha Nórdica del año en curso, incluyendo seguro deportivo que cubra la participación en la competición según el Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio. Expedida con anterioridad al inicio de la prueba.

1.1.7 A efectos de la Copa Madrileña de Marcha Nórdica, los participantes estarán divididos en las categorías y sub categorías Masculina y femenina siguientes:

- Categoría Absoluta: Todos los participantes mayores de 18 años
- Sub categoría Junior: 16 a 17 años (Sin cumplir 18 años)
- Sub categoría promesa: 18 a 23 años (Sin cumplir 24 años)
- Sub categoría Sénior: 24 a 39 años (Cumplidos 24 y sin cumplir 40 años)
- Sub categoría veterana A: 40 a 49 años (Cumplidos 40 y sin cumplir 50 años)
- Sub categoría veterana B: 50 a 59 años (Cumplidos 50 y sin cumplir 60 años)
- Sub categoría veterana C: A partir de 60 años

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 Para constituir una categoría deberán participar al menos 5 participantes de esa categoría.

En caso de un número inferior a 5 se considerará categoría conformada con aquellos participantes cuyo resultado se encuentre dentro de los primeros 2/3 de la clasificación general absoluta masculina o femenina.

1.1.9 - Sistema de puntuación para cada categoría:

- Cada una de las pruebas que conforman la Copa Madrileña de Marcha Nórdica asignará a los participantes según su orden de llegada, la siguiente puntuación: 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, 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.



1.1.10. Para la Clasificación General final de la Copa Madrileña de Marcha Nórdica FMM, se tendrá en cuenta:

- En el caso de tener 2 o 3 pruebas, se sumarán los puntos obtenidos en las 2 o 3 pruebas.
- En el caso de tener 4 pruebas, se sumarán los 3 mejores resultados obtenidos.
- En el caso de tener 5 ó 6 pruebas, se sumarán los 4 mejores resultados obtenidos.

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

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

1.1.13. Al finalizar la entrega de trofeos de la última prueba se dará por finalizada la Copa Madrileña de Marcha Nórdica y se procederá a proclamar y entregar los trofeos, premios y diplomas correspondientes a los campeones, sub-campeones y terceros en las categorías descritas en el apartado 1.1.7 dándoles en el protocolo un carácter diferenciante, destacado y principal.

1.2. Campeonato Madrileño de Marcha Nórdica Individual

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

1.2.2. El Campeonato Madrileño de Marcha Nórdica Individual constará de 1 única prueba.

NOTA: En el mismo día de la celebración del Campeonato Madrileño de Marcha Nórdica Individual, la organización podrá celebrar en el mismo circuito otras competiciones de carácter popular. En cualquier caso, la entrega de trofeos prioritaria será la de Campeonato Madrileño de Marcha Nórdica Individual.

1.2.3. Las salidas se realizarán por líneas consecutivas dejando una separación entre ellas de entre 0,75 m a 1 metro.

- Se asignarán los primeros números de dorsales y posiciones en las líneas de salida a las 10 primeras posiciones masculinas y las 10 primeras posiciones femeninas entrelazadas del Ranking FMM en vigor.
- En pruebas que coincidan con el calendario FEDME, además se tendrán en cuenta y del mismo modo las 5 primeras posiciones masculinas y las 5 femeninas del Ranking FMM en vigor, además se tendrán en cuenta y del mismo modo las 10 primeras posiciones masculinas y las 10 femeninas del Ranking FEDME en vigor.
- Las siguientes líneas se establecerán con los competidores federados y las últimas con los competidores no federados.

1.2.4 Para participar en el Campeonato Madrileño de Marcha Nórdica Individual, todos los participantes deberán estar en posesión de la licencia FMM de competición tramitada por la FMM.

1.2.5 Al finalizar la competición se editarán 2 clasificaciones, una con todos los deportistas participantes y otra de los deportistas con licencia federativa de competición FMM que dará lugar al podio del Campeonato Madrileño de Marcha Nórdica Individual.

1.2.6 A efectos del Campeonato Madrileño de Marcha Nórdica Individual, los participantes estarán divididos en las categorías y sub categorías Masculina y femenina siguientes:

- Categoría Absoluta: Todos los participantes mayores de 18 años
- Sub categoría Junior: 16 a 17 años (Sin cumplir 18 años)
- Sub categoría promesa: 18 a 23 años (Sin cumplir 24 años)



- Sub categoría Sénior: 24 a 39 años (Cumplidos 24 y sin cumplir 40 años)
- Sub categoría veterana A: 40 a 49 años (Cumplidos 40 y sin cumplir 50 años)
- Sub categoría veterana B: 50 a 59 años (Cumplidos 50 y sin cumplir 60 años)
- Sub categoría veterana C: A partir de 60 años Todos los participantes

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. Para constituir una categoría deberán participar al menos 5 participantes de esa categoría.

En caso de un número inferior a 5 se considerará categoría conformada con aquellos participantes cuyo resultado se encuentre dentro de los primeros 2/3 de la clasificación general absoluta masculina o femenina.

1.2.8. Al finalizar el Campeonato Madrileño de Marcha Nórdica Individual se procederá a proclamar y entregar los trofeos, premios y diplomas correspondientes a los campeones, sub-campeones y terceros en las categorías descritas en el apartado 1.2.6 dándoles en el protocolo un carácter diferenciante, destacado y principal.

1.2.9. Si la FMM lo considera oportuno, se realizará sobre la misma prueba del Campeonato Madrileño de Marcha Nórdica Individual una prueba de Copa Madrileña de Marcha Nórdica.

1.3. Campeonato Madrileño de Marcha Nórdica por Clubes

El Campeonato Madrileño de Marcha Nórdica por Clubes es una competición exclusiva para equipos formados por miembros de Clubes afiliados a la FMM, y deportistas con licencia FMM del año en curso, independientemente de su nacionalidad.

Si la FMM lo considera oportuno, puede celebrarse de forma totalmente independiente, sin que coincida con el Campeonato Madrileño de Marcha Nórdica Individual.

- a) Equipos: Cada equipo estará formado por un mínimo de 4 y un máximo de 8 componentes y serán inscritos oficialmente por el Club con un mínimo de 48 horas antes de la celebración de la prueba.
- b) Número: Solo se podrá inscribir oficialmente 1 equipo masculino y un equipo femenino por cada Club.
- c) Sistema de puntuación: A cada uno de los componentes se les otorgarán puntos de acuerdo a su posición individual de entrada en meta (dentro de su categoría Absoluta masculina o Absoluta femenina). 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: Se obtendrá de la suma de puntos de los cuatro mejores marchadores clasificados.

NOTAS: Un equipo con menos de 4 componentes clasificados no se tendrá en consideración en las clasificaciones.

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.

- e) Inscripciones: Los equipos presentarán su lista de deportistas representantes en el formulario establecido por el organizador, que detallará: nombre, apellidos, Documento de identificación y fecha de nacimiento. Los deportistas sólo podrán representar al Club 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 que MENOS puntos obtenga será proclamado Campeón Madrileño por Clubes de Marcha Nórdica FMM.

1.4. Otras competiciones de ámbito autonómico

El Área de Competición de Marcha Nórdica de Madrid (a partir de ahora ACMNM) integrado en la estructura de la F.M.M., podrá regular cualquier otra prueba que lo solicite, como por ejemplo por equipos mixtos, contra-reloj, por etapas, etc.

Artículo 2.- ORGANIZACIÓN

- 2.1. El ACMNM es el responsable de organizar todos aquellos aspectos relacionados con la Marcha Nórdica en el ámbito de la Comunidad de Madrid.
- 2.2. El ACMNM tiene autoridad técnica con respecto a todas las competiciones de Marcha Nórdica en el ámbito autonómico, organizadas u otorgadas por la FMM.
- 2.3. El ACMNM es el responsable de recibir y dar respuesta a las solicitudes de los clubes de montaña, instituciones y empresas para organizar alguna competición cuyo ámbito sea autonómico.
- 2.4. Todas las competiciones oficiales autonómicas se organizarán según la aplicación del presente reglamento. Aquellos aspectos no contemplados en el Reglamento, serán solucionados por el ACMNM de la FMM.
- 2.5. En circunstancias excepcionales, y por motivos debidamente justificados, el ACMNM podrá aprobar itinerarios con desniveles distancias o porcentajes inferiores o superiores a los especificados en el reglamento. También podrá autorizar otros formatos de competición.

Artículo 3.- CONTROL DE COMPETICIÓN. EQUIPO ARBITRAL Y SUPERVISIÓN

- 3.1. El Comité de Árbitros de Competiciones de Marcha Nórdica de la FMM designará el equipo arbitral para dirigir cualquier competición oficial de Marcha Nórdica:
 - A. Árbitro principal.
 - B. Árbitros auxiliares de itinerario.
 - C. Árbitro auxiliar de inscripciones, clasificaciones, zona de penalización, salida y llegada.

A la ACMNM le corresponderá designar: Delegado de la FMM.

Las personas designadas (Delegado y Árbitros), constituyen el Comité de Competición.

- 3.2. **Las decisiones arbitrales** serán vinculantes e inapelables, no pudiéndose presentar reclamación alguna en los aspectos relacionados con las tarjetas o sanciones que impongan a los participantes.

A. Árbitro principal

Funciones:

Será el máximo responsable de la prueba que le ha sido 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 y seguridad, etc.

Asignará al equipo arbitral las funciones a realizar, supervisará el desarrollo general de la



competición y firmará el acta de competición.

En caso de hechos sancionables procederá a mostrar "Tarjeta Blanca", "Tarjeta Amarilla" o "Tarjeta Roja" comunicando al competidor en cada caso el motivo.

Durante la prueba recibirá información constante de todos los árbitros e informará o hará informar a los demás árbitros, las sanciones cometidas y no informadas.

Informará al responsable del ACMNM, estando en contacto permanente con él para garantizar la buena marcha de cada una de las competiciones.

Requisitos:

- El Árbitro principal debe estar en posesión como mínimo de la titulación expedida por la FMM como árbitro de Competiciones de Marcha Nórdica.
- En caso de coincidencia de competiciones FEDME y FMM deberá estar en posesión de la correspondiente titulación FEDME.

B. Árbitro/s de itinerario

Se designarán como mínimo 2 árbitros de itinerario por competición. A petición del Árbitro principal y si se estima conveniente por el Área de Marcha Nórdica del Comité de Árbitros de Competiciones de la FMM, se podrá asignar un mayor número de árbitros de itinerario.

Funciones:

- Supervisan todo el trazado del itinerario, especialmente en lo referente a la seguridad, marcaje, situación de los controles, tanto de paso, como informativos. En el momento de la supervisión previa del itinerario se harán acompañar por una persona de la organización responsable del itinerario.
- Durante la supervisión y el día de la prueba estos árbitros podrán desplazarse en bicicleta u otro medio de transporte adecuado 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. En caso de hechos sancionables procederá a mostrar "Tarjeta Blanca", "Tarjeta Amarilla" o "Tarjeta Roja" comunicando al competidor en cada caso el motivo.
- También deberán mostrar la "Tarjeta Roja" a petición del Árbitro principal.
- Informará al Árbitro principal de las sanciones a los competidores de la forma más rápida posible, por el medio disponible que estime más adecuado (Emisora, WhatsApp, Teléfono).

Requisitos:

- Los Árbitros de itinerario debe estar en posesión como mínimo de la titulación expedida por la FMM como árbitro de Competiciones de Marcha Nórdica.
- En caso de coincidencia de competiciones FEDME y FMM deberá estar en posesión de la correspondiente titulación FEDME.

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

Funciones:

- Supervisa la lista de todos los 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 Madrileño de Marcha Nórdica.

- 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 ella.
- Colabora con la organización en la elaboración final de la clasificación, comprobando que la organización elabore las clasificaciones específicas 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 Madrid. Comprobará que la clasificación provisional esté expuesta al público 10 minutos antes de la entrega de premios.
- Informa y asesora al Comité de Competición.

Requisitos:

El árbitro de inscripciones, zona de penalización, salida y llegada debe estar en posesión como mínimo de la titulación expedida por la FMM como árbitro de Competiciones de Marcha Nórdica.

- En caso de coincidencia de competiciones FEDME y FMM deberá estar en posesión de la correspondiente titulación FEDME.

D. Delegado de la FMM

Forma parte del Comité de Competición.

Funciones:

Debe estar presente en todas las reuniones y sesiones de competición.

Supervisar la entrega de trofeos

Comprobará el cumplimiento del protocolo medioambiental FMM.

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.

En pruebas que coincidan con el calendario FEDME la organización tendrá previsto otro tipo de vehículo 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 FMM.
- Un representante de los deportistas elegido por sorteo de entre los 15 primeros clasificados de la propia prueba, excepto si 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.

Artículo 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 FMM:

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 30 días antes de la celebración de la misma.
- Recibir y registrar a todo el personal acreditado para la competición acatando las indicaciones realizadas por los supervisores.
- Tomar 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

Artículo 5.- REGLAMENTO DE COMPETICIÓN PARA MARCHADORES

La Marcha Nórdica debe ser ejecutada de modo que:

- 5.1. En todo momento al menos un pie y el bastón de la mano contraria del marchador mantendrá el contacto con el suelo.
- 5.2. El apoyo y empuje de los bastones se efectuará siempre en diagonal.
- 5.3. Los bastones con los fiadores/"dragoneras" puestos en las manos, deben clavarse siendo firmemente su empuñadura en el espacio comprendido 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 estirarse totalmente antes de que el pie pierda el contacto con el suelo.

El Comité de Competición o el Árbitro principal, podrán determinar y delimitar tramos por condiciones de pendiente excesiva del terreno, cruce de un puente o vado de río, tramo estrecho o rocoso. 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, procediendo a su debida información y señalización.

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.

Artículo 6.- INSCRIPCIÓN A LA COMPETICIÓN

- 6.1. Para participar en una prueba es necesario realizar una inscripción previa que quedará cerrada cuando lo determine la organización, a excepción de los Campeonatos por Clubes, en los que se cerrará 48 horas antes de su inicio. La organización podrá poner una cuota de inscripción para la participación en la prueba.
- 6.2. Para formalizar las preinscripciones 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 Federativa con cobertura en competición de la disciplina y en vigor
- 6.3. La Organización no autorizará la participación a los deportistas que no cumplan estos requisitos a excepción de los deportistas OPEN de la prueba que tendrán que contar con un seguro acorde al Real Decreto vigente.
- 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 prueba.
- 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, la organización establecerá un período especial en el que solo se podrán inscribir deportistas federados, garantizando de esta manera que los interesados no se queden sin posibilidad de participación. Este periodo especial corresponderá a los primeros 15 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 no federados. Las inscripciones podrán abrirse cuando el organizador lo determine.



Artículo 7.- MATERIAL Y EQUIPAMIENTO DE UN 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 “obligatorio”.

- 7.1. Será obligatorio el uso de 2 bastones específicos para la práctica de la Marcha Nórdica que deben permitir aplicar la técnica correctamente.

Sus partes primordiales son: empuñadura, fiador/dragonera ajustable a la muñeca, cuerpo o caña, puntera rígida, y tacos de goma extraíbles especiales para la Marcha Nórdica.
- 7.2. Será obligatorio el uso de calzado deportivo adecuado al itinerario.
- 7.3. Se utilizará de ropa deportiva apropiada para este tipo de competiciones y adecuada a las condiciones climáticas reinantes en el día de la prueba.
- 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 Competición lo crean oportuno, los competidores estarán obligados a llevar chaqueta cortavientos de manga larga con capucha de una talla que permita observar perfectamente la técnica del 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 y condiciones de la prueba.

Artículo 8.- SUPERVISIÓN, CONTROL DE MATERIAL Y AYUDAS

- 8.1. Antes de entrar en el recinto de salida se procederá al control del dorsal 17 y del material. A los participantes que no cumplan con los requisitos referidos al material y expuestos en el apartado 7, NO se les permitirá 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 durante el desarrollo de la competición por cualquier persona, sea marchador o no, exceptuando los servicios por la organización y/o los autorizados por el Comité de Competición en las zonas previstas.
- 8.4. Podrá ser recibida ayuda, según el punto anterior y en un radio de más o menos de 50 metros antes y después de los puntos dispuestos 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, en un lugar dentro del circuito que no obstaculice a otros marchadores, teniendo en cuenta de dejar sus bastones en el suelo, próximos a sus pies y fuera del trazado de la prueba.

Artículo 9.- COMPORTAMIENTO GENERAL DE LOS MARCHADORES

- 9.1. Todo marchador tiene que auxiliar a cualquier otro que esté en peligro o accidentado, estando obligado a comunicarlo al control más cercano lo antes posible.

Si se da el caso y es posible mensurarlo, los árbitros tendrán en consideración rebajar el tiempo empleado de su tiempo final.

NOTA: La denegación de auxilio será penalizada con descalificación inmediata.

- 9.2. Cada marchador tendrá el más escrupuloso respeto por el medio ambiente donde transcurre la prueba y deberá transportar sus desperdicios hasta depositarlos en los lugares habilitados por la organización.
- 9.3. Todo marchador deberá realizar íntegramente el recorrido marcado por la organización, no respetarlo, no pasar por alguno de los controles establecidos, o no pasar por la zona de penalización cuando deba hacerlo, serán causa de 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 de dopaje que se les solicite.
- 9.6. Los competidores deben comportarse correctamente en todo momento y mostrarse respetuosos con los demás deportistas, árbitros, público y cualquier otro miembro de la organización.
- 9.7. Todo participante debe ser conocedor y respetar el REGLAMENTO DE COMPETICIÓN aceptando las modificaciones que pueda adoptar el Comité de Competición por causas excepcionales, o ajenas a la organización, antes y/o durante la competición.
- 9.8. Un competidor podrá retirarse de la prueba siempre que lo desee, pero lo deberá realizar de acuerdo con los siguientes puntos:
 - 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, aquel marchador que quiera adelantar a otro competidor, deberá alertarlo pidiéndole paso. El marchador alertado deberá facilitarle el paso.

Artículo 10.- PENALIZACIÓN O DESCALIFICACIÓN DE UN MARCHADOR

Las penalizaciones por las infracciones a este reglamento por los marchadores podrán ser de 3 tipos:

- 1 – **Por tiempo:** sumándole al tiempo realizado por cada marchador, el tiempo establecido por la clase de tarjeta con que haya sido penalizado
- 2 – **Por bucle:** en las competiciones donde sea posible se hará un "Bucle" (Ver Punto 17), de modo que los participantes lo recorrerán, según la clase de tarjeta con la que haya sido penalizado, antes de entrar en meta.
- 3 – **Stop&Go:** en las competiciones donde sea posible se delimitará una zona de penalización reservada donde los competidores sancionados con tarjeta amarilla deberán esperar hasta cumplir la sanción determinada antes de entrar en meta.

1. TARJETA BLANCA (Falta Leve):

El árbitro amonestará con TARJETA BLANCA al participante informándole de la sanción y el motivo.

Causas:

- 1) No ejecutar correctamente la técnica mencionada en el artículo 5.
- 2) No llevar el dorsal visible.
- 3) Desenganchar los fiadores/dragoneras fuera de las zonas delimitadas para ello.
- 4) No detenerse para efectuar alguna acción descrita en el punto 8.5

Sanción:

- Por tiempo: No tiene sanción
Por Bucle: No tiene sanción
Por Stop&Go: No tiene sanción

Nota: 3 tarjetas blancas, sea cual sea el motivo equivalen a una tarjeta amarilla

2. TARJETA AMARILLA (Falta Grave):

El árbitro amonestará con TARJETA AMARILLA al participante informándole de la sanción y el motivo.

Causas:

- 1) Anticiparse a la señal de salida.
- 2) Incumplir alguno de los Puntos del 5.1 al 5.8 de este reglamento (ver Punto 5).
- 3) Impedir ser adelantado u obstaculizar el paso a otros participantes.
- 4) Recortar itinerario aunque sea de forma involuntaria.
- 5) Rellenar los elementos de hidratación fuera de las zonas determinadas por
- 6) la organización.
- 7) Protestar al árbitro.
- 8) Cualquier falta efectuada en el último kilómetro.
- 9) Incumplir la normativa en cuanto a la utilización obligatoria de tacos de goma (pads).

Sanción:

Por tiempo:

- Primera TARJETA AMARILLA = +2 minutos de penalización
- Segunda TARJETA AMARILLA = +4 minutos penalización (total +6 minutos)

Por Bucle:

- Primera TARJETA AMARILLA = 1 vuelta al bucle
- Segunda TARJETA AMARILLA = 2 vueltas al bucle

Por Stop&Go:

- Primera TARJETA AMARILLA = +2 minutos
- Segunda TARJETA AMARILLA = +4 minutos

Nota: - Tras cualquier tarjeta amarilla cualquier otra blanca será tarjeta amarilla.

- 3 tarjetas amarillas, sea cual sea el motivo equivalen a una tarjeta roja.

3. TARJETA ROJA (Falta Muy Grave):

El árbitro principal u otro árbitro, con la información disponible y la inmediata recibida, amonestará con 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) Una tercera tarjeta Amarilla
- 2) Correr
- 3) No llevar el material obligatorio por reglamento, o el requerido de forma expresa por la organización.
- 4) Llevar auriculares puestos durante la competición (impiden escuchar las indicaciones de los árbitros o personal de la organización).
- 5) No hacer caso a las indicaciones de la organización y/o de los árbitros.
- 6) Manipular, cambiar el dorsal con otro competidor, rehusar a llevarlo o modificar las dimensiones del dorsal.
- 7) No pasar el control de salida, de paso o no entrar en el bucle, no detenerse o salir de la zona de Stop & Go cuando se le indique.
- 8) Efectuar voluntariamente cualquier acción que modifique el horario 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 habilitadas por la organización.
- 11) Quitar o cambiar las marcas del recorrido ubicadas por la organización.
- 12) No guardar respeto absoluto a las normas deportivas, o respeto a la naturaleza.
- 13) Cualquier desconsideración y/o violencia verbal o física contra cualquier persona: Otros 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 de la zona de avituallamiento siempre que no vuelva a recogerla y la deposite dentro de los citados contenedores antes de salir de la zona.
- 17) No prestar ayuda a un competidor accidentado.
- 18) No detenerse si rompe o deteriora un bastón.
- 19) Todos los marchadores que queden en prueba tras la hora de cierre de un control o meta prevista por la organización.
- 20) Subir al podio en la entrega de premios con una bandera o símbolo que no sean los oficiales de la Comunidad Autónoma o Club al que se representa.

Sanción: Descalificación.

Notas:

- Las tarjetas son acumulativas (se pueden tener varias del mismo o distinto color)
- Cada competidor penalizado es responsable de entrar en las zonas de penalización en su debido momento y a su paso por la puerta de acceso. Si el itinerario es un circuito, la entrada en las zonas de penalización deberá realizarse antes de comenzar una nueva vuelta.

10.1. Será responsabilidad del Comité de Competición 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 también 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.



- Provocar un accidente de forma voluntaria.
- Participar bajo una identidad falsa o suplantando a otra persona.
- Negarse a entregar el dorsal cuando se ha sido descalificado o antes de la salida del bucle si se ha sido descalificado durante su recorrido.

10.3. Todas las tarjetas que se muestren deben de ser informadas a los competidores en el momento de efectuarse la infracción o tan pronto como la situación lo permita y serán anotadas por los árbitros y comunicadas al árbitro principal. Si no hubiera sido posible informar al competidor de su penalización o descalificación durante la prueba, se le notificará después de que pase por meta o 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.

Artículo 11.- DOPAJE

Los marchadores participantes en pruebas competitivas deberán someterse obligatoriamente a los controles de dopaje que se les solicite.

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 FMM.

En materia de dopaje el Comité Anti-Dopaje de la FMM 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.

Artículo 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 FMM para recibir su visto bueno.

Artículo 13.- RECLAMACIONES Y SISTEMA DE APELACIÓN

13.1. Reclamaciones

13.1.1. Las decisiones de los árbitros serán vinculantes, no pudiéndose presentar reclamación alguna en

los aspectos relacionados con las tarjetas mostradas a los participantes.

13.1.2. Las reclamaciones se harán por escrito debiendo cumplir un tipo de formato mínimo (Anexo 1), donde constará lo siguiente: Nombre de la persona que la realiza. Número de, NIE o pasaporte.

Club o entidad al que representa.

Nombre o número de dorsal del/los deportistas afectados.

Hechos que se alegan.

13.1.3. Las reclamaciones serán entregadas al Comité de Competición, quién extenderá una copia al reclamante.

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

13.2. Reclamación posterior a la competición:

13.2.1. Las reclamaciones contra las decisiones del Comité de Competición se deberán presentar mediante escrito dirigido al Área de Competición de Marcha Nórdica de la FMM en un plazo máximo de 7 días naturales desde el día siguiente de la publicación de las clasificaciones. El Área de Competición de Marcha Nórdica de la FMM 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 Competición de Marcha Nórdica de la FMM se interpondrán ante el Comité de Disciplina de la FMM en el plazo de los 30 días naturales siguientes a la recepción de la decisión correspondiente. El Comité de Disciplina de la FMM 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.

Artículo 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

Debe ser apropiado en su totalidad para realizarse a pie, con el uso de bastones específicos de Marcha Nórdica para poder aplicar correctamente su técnica.

El itinerario estará marcado y balizado 24 horas antes del inicio de la competición, con el fin de que los supervisores puedan recorrerlo para su aprobación. 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.

La revisión del itinerario se realizará con suficiente antelación para garantizar su calidad y se efectuará una última revisión anterior al comienzo de la prueba para completar el balizaje.

Los itinerarios deberán ser aptos para recorrerse en bicicleta, facilitando así el seguimiento y control de la prueba por parte de los árbitros.



Distancias y tipos de terreno para las pruebas de Competiciones de Marcha Nórdica FMM:

Copa Madrileña y Ranking FMM: entre 10 km. y 24 km.

Campeonato Madrileño FMM: entre 12 km. y 42 km.

En categoría Junior: El itinerario no excederá de 18 km.

- Para facilitar su control, los circuitos no excederán de 6,5 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 la técnica correcta.

Señalización del itinerario (por parte del organizador):

- El itinerario deberá señalizarse con banderas, cintas, flechas de un color que contraste claramente con el entorno, no debiendo ser necesarias técnicas de orientación para seguirlo.
- Se recomienda que los elementos de marcaje estén fabricados preferentemente con materiales naturales y biodegradables.
- En condiciones de visibilidad normales, desde una marca se verá 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 pudiesen conducir a confusión tendrán una señalización particularmente destacada.
- Se podrán usar señales de pintura fácilmente biodegradables únicamente en asfalto y cerca de poblaciones. No está permitida en árboles, piedras, etc., ni 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 (incluso pinturas en el asfalto) 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.

Características del itinerario

- El itinerario de las competiciones que transcurra por Senderos, Pistas y Caminos no asfaltados, etc., podrá tener, como máximo, el 15% del total de su recorrido sobre asfalto, cemento, o pavimento de similares características.
- El itinerario de las competiciones que sea sobre asfalto, cemento, o pavimento de similares características, podrán tener, como máximo, el 15% del total de su recorrido sobre pavimentos no asfaltados.
- 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 señalará una zona especial de no más de 50 metros, donde los marchadores podrán soltarse los fiadores/dragoneras para colocar o quitar los tacos. En ningún caso se podrá correr en dicho tramo.
- Cuando el itinerario sea por rutas asfaltadas, otros suelos duros o por el interior de poblaciones se recomienda cubrir las puntas de los bastones con tacos de goma (“pads”).

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 un control orientativo.

- 14.5. La organización de la prueba preverá un Control de Cierre de Competición (Equipo escoba). Dada la importancia de este equipo, NO será responsable de retirar la señalización.

Artículo 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 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 28 la FMM podrán determinar la retirada de competición de un marchador si éste 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 sustituirlo con otro tramo de las mismas características, aunque esto afecte al desnivel y distancia total de la prueba.

Artículo 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. y estará debidamente balizada formando un recinto cerrado, con un paso obligado de acceso para poder realizar las verificaciones oportunas.
- En caso de necesidad y estimándose conveniente los árbitros de la prueba, podrán delimitar un tramo neutralizado en el 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.

- 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 y permanecerá en funcionamiento hasta la llegada del último participante.

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 de forma fácilmente identificable, con el fin de evitar el cruce de personas por esta zona.
- La zona de llegada deberá estar debidamente balizada formando un recinto cerrado 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.
- La organización podrá prever, para antes y después de la competición, una zona de vestuario con duchas, WC y un servicio de guardarropía, recogida y guarda de material, para poder ser recuperado por los marchadores cerca de la llegada.

16.3. Zona de Penalización:

- Si se da el caso, en el trazado de la prueba, lo más cercano posible a la línea de meta, la organización dispondrá de una zona de penalización, ya sea de bucle o Stop&Go.
- La entrada y salida de dicha zona deberá anunciarse con una antelación de 25 metros donde se mostrará un cartel informativo con el número de dorsal del marchador que ha de entrar a cumplir su penalización. El lugar exacto de entrada y salida estará anunciado por un cartel y la zona estará controlada por un árbitro.
- Esta zona deberá estar perfectamente marcada y delimitada de igual forma que el itinerario, para que los competidores no tengan que cruzarse al efectuar su entrada y su salida (Ver Punto 14.1).
- En caso de zona Stop and Go el participante deberá tener opción de mantenerse activo, no pudiendo alejarse más de 50 metros de la entrada/salida de dicha zona.
- El árbitro responsable de dicha zona será el que cronometre al competidor su estancia en ella y el que le autorizará su salida una vez cumplido el tiempo estipulado de sanción dando cuenta al árbitro principal.
- En el caso de zona Bucle, el participante tendrá que efectuar un recorrido de 250 metros diferente al de la prueba, donde siguen rigiendo todas las normas de este reglamento.
- Dentro del Bucle el competidor penalizado deberá respetar el patrón de Marcha Nórdica (Ver punto 5) o volverá a ser penalizado o descalificado según corresponda.

Artículo 17.- CONTROLES: LABORES Y RESPONSABILIDADES

- 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: El Núm. de dorsal, la hora de paso de cada marchador, participantes que se retiren y las irregularidades no técnicas que puedan producirse comunicándolo al Árbitro principal lo antes posible.
- 17.4. Los miembros del control NO están facultados para sancionar a los competidores en el caso que éstos infrinjan el reglamento de competición. 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.
 - 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.

Artículo 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 50 metros antes y finaliza 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 líquido 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. En el punto de avituallamiento habrá, al menos, un contenedor adecuado para depositar desperdicios, colocado entre 5 y 10 m antes de la finalización del mismo.
- 18.6. Está prohibido el avituallamiento durante el desarrollo de la competición por cualquier persona, sea o no competidor, exceptuando los servidos por la organización y/o los autorizados por el Comité de Competición fuera de las zonas previstas. Ejemplo: dentro de la zona de avituallamiento en los que sí podrá ser recibida ayuda externa.
- 18.7. El marchador, al llegar a una zona habilitada por la organización para el avituallamiento, podrá



optar por avituallarse o seguir avanzando. En caso de optar por avituallarse deberá desengancharse el/la fiador/dragonera del bastón que vaya a emplear para coger el avituallamiento, y llevará ambos bastones juntos, con las puntas hacia abajo y pegados a su propio cuerpo.

18.8. Está prohibido correr en la zona de avituallamiento.

Artículo 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.

Artículo 20.- MAPAS

20.1. La organización facilitará un mapa o croquis de la zona a cada participante, que podrá ser en formato digital y deberá especificar la situación de:

- Salida, Llegada y Zona de penalización (si la hubiera).
- 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.

20.2. 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.

Artículo 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, siempre que sea posible, 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 trasera, durante toda la prueba y no podrá ser doblado ni recortado.

21.4. El dorsal deberá guardarse hasta la clasificación final y entregarse, en su caso, antes de la entrega de premios.



Artículo 22.- SUPERVISIÓN Y CONTROL DEL MATERIAL

22.1. Antes de comenzar la prueba, la organización supervisará a cada competidor el material siguiente:

- Bastones de Marcha Nórdica.
- Calzado.
- Dorsales
- 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 las infracciones, si este fuera el caso.

Artículo 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.

Artículo 24.- REUNIÓN INFORMATIVA

24.1. Antes del inicio de la prueba 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.
- Tipo de sanción (por tiempo, por Bucle o por Stop&Go)
- 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 FMM.



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 anteriormente.
 - Modificaciones de última hora.

Artículo 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 provisional se expondrá 30 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 FMM en papel y formato informático, y hacerlas públicas a los competidores.

Artículo 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 serían 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.



Artículo 27.- RANKING MADRILEÑO DE MARCHA NÓRDICA

Definición

El Ranking Madrileño de Marcha Nórdica es una valoración de los mejores resultados conseguidos por los deportistas del año en curso en las pruebas oficiales que estime el ACMNM dentro de su calendario.

Se denominan Pruebas de Ranking de Marcha Nórdica aquellas competiciones que servirán como test y promoción de la Marcha Nórdica al tiempo que otorgan puntos a la clasificación del Ranking Madrileño de Marcha Nórdica. Estas pruebas deberán regirse por el reglamento de la FMM. En estas pruebas solamente se 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 el ACMNM, establecerá un máximo de 6 pruebas de Ranking + el Campeonato Madrileño de Marcha Nórdica Individual + las pruebas de Copa Madrileña de Marcha Nórdica, repartidas por el territorio autonómico y validadas por la FMM, que otorgarán puntos a los marchadores mediante los cuales se establecerá el Ranking. Estas pruebas conformarán el Calendario de Ranking FMM.

Los puntos a otorgar serán los mismos de la tabla de Copa Madrileña de Marcha Nórdica. El ACMNM otorgará estos puntos una vez reciba la clasificación "Absoluta" definitiva y validada por parte de los árbitros de la competición, actualizará y publicará el Ranking.

Las pruebas puntuables para el Ranking serán supervisadas por árbitros titulados en Competiciones de Marcha Nórdica designados por el Área de Marcha Nórdica del Comité de Árbitros de Competición FMM.

Obtener una buena clasificación en el Ranking es un título de prestigio, NO da derecho a trofeo ni premio en metálico, pero otorga puestos de privilegio en las salidas del resto de las competiciones.

Se asignarán los primeros números de dorsales y posiciones en las líneas de salida a las 10 primeras posiciones masculinas y las 10 primeras posiciones femeninas entrelazadas del Ranking FMM en vigor.

En pruebas que coincidan con el calendario FEDME, además se tendrán en cuenta y del mismo modo las 10 primeras posiciones masculinas y las 10 femeninas del Ranking FEDME en vigor.

Los Clubes de Montaña FMM que deseen incorporar una prueba de Ranking FMM deberán solicitarlo cada año respondiendo a la convocatoria de pruebas oficiales en el plazo se determine. Las solicitudes recibidas serán estudiadas por la Dirección Técnica de la FMM que dictaminará las que formarán parte del calendario FMM que será publicado por los medios FMM.

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 Madrileño Individual de Marcha Nórdica y finalmente Copa Madrileña de Marcha Nórdica si fuera el caso. Si aplicado este cálculo se sigue manteniendo el empate, se considerará el puesto obtenido como ex aequo.

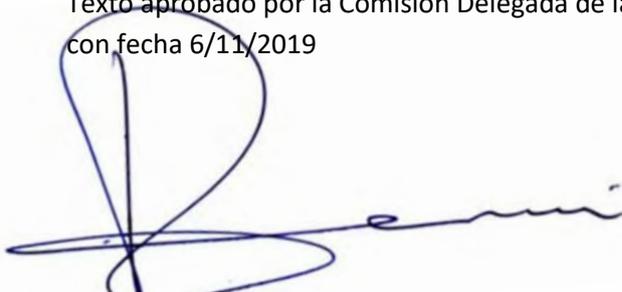


Artículo 28.- LIGA MADRILEÑA DE MARCHA NÓRDICA por CLUBES

La Liga por Clubes de Marcha Nórdica es una competición exclusiva para equipos formados por miembros de Clubes afiliados a la FMM, con licencia FMM del año en curso.

- a) Equipos: Cada equipo, Masculino o Femenino, estará formado por un mínimo de 4 y un máximo de 8 componentes (mayores de 15 años) y serán inscritos oficialmente por el Club hasta 48 horas antes de la celebración de la prueba.
 - En cada prueba del calendario de Liga sólo se podrá inscribir oficialmente 1 equipo masculino y 1 equipo femenino por Club.
 - Los deportistas sólo podrán representar al Club con el que han tramitado la licencia FMM y que aparece reflejado en ella.
 - Los componentes de cada Club pueden ser distintos en cada una de las pruebas.
- b) Inscripciones la hora de efectuarlas, los Clubes presentarán su lista de deportistas representantes al organizador y a la FMM, detallando nombre, apellidos, fecha de nacimiento, utilizando para ello el formulario establecido por la FMM.
- c) Pruebas puntuables para la Liga: Cada año la FMM establecerá el calendario de pruebas puntuables para la Liga en la que se incluirán por defecto el Campeonato Madrileño de Marcha Nórdica por clubes y las pruebas de la Copa Madrileña de Marcha Nórdica por clubes. Otras pruebas de Ranking FMM podrán ser incluidas en este calendario.
- d) Sistema de puntuación: Los puntos a otorgar se asignan según lo establecido en el punto 1.1.9.
 - El ACMNM otorgará estos puntos una vez reciba la clasificación "Absoluta" definitiva de Federados FMM 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 serán proclamados Campeones de Liga de Marcha Nórdica de Clubes FMM, destacándose igualmente los segundos y terceros clasificados.

Texto aprobado por la Comisión Delegada de la FMM
con fecha 6/11/2019



Fdo.: Francisco García Gómez de Mercado
Secretario General