



# REGLAMENTO OPEN DE MARCHA NÓRDICA



**FEMECV**

Federació d'Esports  
de Muntanya i Escalada  
de la Comunitat Valenciana

# 2026

APROBADO EN JUNTA DIRECTIVA A  
27 DE MARZO DE 2026

VERSIÓN | 1.0

<b>1. FUNDAMENTOS.....</b>	<b>3</b>
<b>2. OBJETIVOS.....</b>	<b>3</b>
<b>3. DESCRIPCIÓN GENERAL: .....</b>	<b>3</b>
<b>4. PARTICIPACIÓN .....</b>	<b>3</b>
<b>5. CONTROL DE LA PRUEBA. ....</b>	<b>3</b>
<b>6. CLASIFICACIONES Y TROFEOS.....</b>	<b>3</b>
<b>7. ORGANIZACIÓN .....</b>	<b>3</b>
<b>8. MATERIAL Y EQUIPAMIENTO DE CADA MARCHADOR O MARCHADORA .....</b>	<b>4</b>
<b>9. SUPERVISIÓN, CONTROL DE MATERIAL Y AYUDAS.....</b>	<b>5</b>
<b>10. REGLAMENTO DE COMPETICIÓN .....</b>	<b>5</b>
<b>11. PENALIZACIÓN Y/O DESCALIFICACIÓN. ....</b>	<b>6</b>
<b>12. CONFORMIDADES.....</b>	<b>8</b>
<b>13. ANEXOS.....</b>	<b>10</b>

## 1. FUNDAMENTOS

El OPEN de Largo Recorrido de Marcha Nórdica es una prueba deportiva que no forma parte del calendario de competición FEMECV 2026 oficial pero que es complementario y como experiencia-piloto en las pruebas de larga distancia.

## 2. OBJETIVOS

Realizar una experiencia piloto de una prueba de larga distancia en Marcha Nórdica, como complemento al calendario de competiciones oficiales de MN de la FEMECV ( 3 pruebas Copa y un Campeonato CV).

## 3. DESCRIPCIÓN GENERAL:

Se trata de un recorrido adecuado para la MN de un mínimo de 25 y máximo de 35 km donde se realizará control de tiempos, y se adjudica pódium a los 3 primeros de hombres y 3 de mujeres de la absoluta

## 4. PARTICIPACIÓN

La edad mínima para poder participar será de 16 años. La edad a tener en consideración para toda la temporada será la que los y las deportistas tengan el día 31 de diciembre del año de la competición. El máximo de participantes será de 100 personas

## 5. CONTROL DE LA PRUEBA.

Para la realización de la prueba se contará con un equipo arbitral formado por 3 árbitros FEMECV, así como con voluntarios de la organización y árbitros voluntarios o en prácticas.

## 6. CLASIFICACIONES Y TROFEOS

A modo de obsequio, ya que no es una prueba competitiva, se entregarán trofeos a los 3 primeros clasificados absolutos masculinos y femeninos, por lo que no habrá clasificación oficial íntegra.

## 7. ORGANIZACIÓN

El Comité de MN de la FEMECV organizará esta prueba de Open de Largo Distancia, contando con ayuda de voluntariado deportivo y de los árbitros para el control de la prueba. El Comité de MN seleccionará un recorrido que cumpla las condiciones de distancia y de camino apto para la carrera de MN, así como establecerá los avituallamientos. La Inscripción se hará a través de la plataforma Mychip para pruebas FEMECV

## 8. HORARIOS

Se establecerán en la prueba (informando en Mychip y Web FEMECV) los horarios de salida y de llegada, así como los tiempos de corte establecidos para no continuar, y el horario de entrega de trofeos,

La Organización realizará una reunión informativa a los marchadores el día antes a última hora de la tarde, donde también podrán recogerse dorsales.

Se establecen para el Open de Villalonga a L'orxa los siguientes horarios

SABADO 14 NOVIEMBRE

---

A las 20 h reunión informativa en Villalonga y entrega dorsales.

DOMINGO 15 NOVIEMBRE.

---

En salida de Villalonga

- De 8 a 9 h | Entrega de dorsales y revisión material
- De 9 a 14 h | Prueba de MN de los 30 km
- De 14.30 h | Entrega Trofeos
- De 14.45 | Fin de la prueba

Nota: Se establece un tiempo de corte de 2 h 30' desde la salida de Villalonga, que corresponde al control de L'Orxa (km 15), a partir del cual no podrá continuar el marchador por sobre pasar el tiempo máximo.

## **9. MATERIAL Y EQUIPAMIENTO DE CADA MARCHADOR O MARCHADORA**

**4**

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 la organización de cada evento. Según la meteorología del día de la competición, el Jurado de competición podrá determinar si el uso del material "recomendable" pasa a ser sólo "obligatorio".

8.1 - Será obligatorio el uso de 2 bastones específicos de Marcha Nórdica. Es el material claramente diferenciador de la actividad, los bastones para la práctica de la Marcha Nórdica y deben permitir aplicar la técnica correcta.

8.2 - Sus partes primordiales son: cuerpo o caña, empuñadura ergonómica, dragonera especial para la Marcha Nórdica que se ajusta a la muñeca, puntera rígida, y tacos de goma extraíble especiales para la Marcha Nórdica.

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

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

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

8.6 - En el caso que la organización o el comité de prueba lo crean oportuno, las y los deportistas tendrán la obligación de llevar otro equipo y material que se especifique, en especial chaqueta cortavientos con capucha y manga larga de la talla correspondiente a cada deportista.

8.7 - Para el paso de túneles será obligatorio el uso de linterna frontal

## 10. SUPERVISIÓN, CONTROL DE MATERIAL Y AYUDAS

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

9.1 - Antes de entrar en el recinto de salida se procederá al control del dorsal y del material. Se le impedirá la participación en la prueba a quienes no cumplan con los requisitos referidos al material y expuestos en el apartado 8.

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

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

9.4 - Podrá ser recibida ayuda, según el punto anterior y en un radio de más o menos 50 metros antes y después del punto dispuesto por la organización.

9.5 - Ante cualquier eventualidad fuera del punto de avituallamiento oficial, las y los deportistas deberán detenerse hasta que el problema haya sido solventado.

9.6 - Si un o una deportista, durante la competición, tiene la necesidad de ajustar los bastones, substituir los tacos de goma (pads) o tuviera la necesidad de hidratarse o tomar alimentos, necesariamente deberá detenerse haciéndose a un lado del circuito sin obstaculizar al resto y tener mucho cuidado cuando trabaje con los bastones, nunca dejarlos en el suelo en el trazado de la prueba.

**5**

*Sustitución de Bastones Rotos.* El cambio de bastones rotos se podrá efectuar en las siguientes situaciones y siempre respetando el punto 9.5 (detenerse):

- En la zona de avituallamiento.
- En un punto del recorrido que se determine previamente, y que será abierto a la totalidad de participantes.
- En cualquier punto del recorrido, siempre y cuando sea efectuado por un miembro de su equipo (deportista, delegado o delegada, o entrenador o entrenadora)

## 11. REGLAMENTO DE COMPETICIÓN

*La Marcha Nórdica competitiva debe ejecutarse de manera que se garanticen los principios biomecánicos fundamentales de la marcha humana, incorporando el uso funcional del bastón como elemento que contribuye al desplazamiento. Para ello:*

- *El gesto técnico de las extremidades superiores (EESS), coordinado y opuesto al de las extremidades inferiores (EEII), debe realizarse con un balanceo desde los hombros, amplio y alterno, manteniendo la flexo-extensión natural del codo, de forma que el brazo pase por delante y por detrás de la línea axilar media del tronco (línea imaginaria que desciende verticalmente desde el centro de la axila).*

- *El bastón debe clavarse siempre por detrás del pie adelantado y en diagonal, manteniéndose en todo momento en posición activa (diagonal) y con empuje hacia abajo y atrás.*
- *En las extremidades inferiores, no debe existir fase aérea (ambos pies en el aire) y la rodilla de la pierna atrasada deberá estar en extensión completa antes de que el pie pierda el contacto con el suelo; esto implica que el centro de gravedad permanezca estable, evidenciándose cuando se mantiene la flexión de ambas rodillas durante todo el paso.*
- *En la fase de apoyo de talón, la rodilla anterior entra en semiflexión y la rodilla contraria (posterior) debe encontrarse en extensión completa.*

## Descripción de los errores técnicos sancionables

### ERRORES TÉCNICOS

1. Falta de balanceo alterno de las EESS desde los hombros.
2. Los codos o manos no sobrepasan, por delante o por detrás, la línea axilar media, respectivamente.
3. El bastón entra en contacto con el suelo después del despegue del pie trasero.
4. Apoyo de bastón no diagonal o no mantiene bastón diagonal en todo momento.
5. No apoya bastón por detrás del pie adelantado.
6. Pérdida de contacto de los pies por fase aérea, o bajada del centro de gravedad.
7. No talona.
8. Entra de talón con rodilla en hiperextensión y la mantiene durante toda la fase de apoyo.

6

### 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.

## 12. PENALIZACIÓN Y/O DESCALIFICACIÓN.

**Nota:** Las tarjetas son acumulativas

### Tarjeta BLANCA (Advertencia / Falta Leve):

- Amonestación a participantes de que incumplen alguna norma. El equipo arbitral enseñará la TARJETA BLANCA al o a la deportista objeto de sanción y, siempre que la situación lo permita, verbalmente le comunicará la sanción y el motivo.
- La persona miembro del equipo arbitral anotará el número del o de la deportista.
- No tiene sanción en tiempo.

- **Causas:**

1. Errores técnicos 1, 2, 3, 4 y 5.
2. Anticiparse a la señal de salida
3. No llevar el dorsal visible.
4. Desenganchar las dragoneras fuera de las zonas delimitadas para ello.
5. No detenerse para efectuar alguna acción descrita en los puntos 9.5 y 9.6.
6. Una tercera advertencia, sea cual sea el motivo, equivale a una TARJETA AMARILLA.

### **TARJETA AMARILLA (Falta Grave):**

- El equipo arbitral enseñará la TARJETA AMARILLA al o a la deportista objeto de sanción y, siempre que la situación lo permita, verbalmente le comunicará la sanción y el motivo.
- Anotará el número de la persona sancionada y lo comunicará a la Presidencia del Jurado.
- Primera TARJETA AMARILLA = +2 minutos de penalización
- Segunda TARJETA AMARILLA = +4 minutos de penalización (total +6 minutos)
- Una tercera TARJETA AMARILLA será equivalente a TARJETA ROJA

- **Causas:**

1. Errores técnicos 6, 7 y 8.
2. Impedir ser adelantado o adelantada u obstaculizar el paso al resto de deportistas. Rellenar los elementos de hidratación fuera de las zonas determinadas por la organización.
3. Protestar al equipo arbitral.
4. Incumplir la normativa en cuanto a la utilización obligatoria de tacos de goma (pads).

### **TARJETA ROJA (Falta Muy Grave):**

- Descalificación
- La Presidencia del Jurado o un o una miembro del equipo arbitral, con la información disponible y la inmediata recibida, enseñará la TARJETA ROJA a la persona participante sancionada, y verbalmente le comunicará la sanción y el motivo.
  - El o la deportista deberá abandonar la competición en ese momento.

- **Causas:**

1. Tercera TARJETA AMARILLA
2. Correr.
3. Recortar itinerario, aunque se a de forma involuntaria
4. Llevar auriculares puestos durante la competición (impiden escuchar las indicaciones del equipo arbitral o personal de la organización).

5. No llevar el material obligatorio por reglamento, o el requerido de forma expresa por la organización.
6. No hacer caso a las indicaciones de la organización y equipo arbitral.
7. Manipular o modificar las dimensiones del dorsal, o rehusar a llevarlo.
8. No pasar el control de salida, por un control de paso o no entrar en la zona de penalización cuando se le indique.
9. Retrasar voluntariamente la hora de salida de la competición.
10. Utilizar cualquier medio de transporte en cualquier momento de la competición.
11. Recibir cualquier tipo de ayuda externa fuera de las zonas determinadas por la organización.
12. Quitar o cambiar las marcas del recorrido ubicadas por la organización
13. No guardar respeto absoluto a las normas deportivas, ni respeto a la naturaleza.
14. Cualquier desconsideración y violencia verbal o física contra cualquier persona, participantes, Organización, Equipo arbitral, Público, Autoridades etc.
15. Provocar un accidente de forma voluntaria.
16. Tomar alcohol o fumar durante la competición.
17. Tirar basura, aun de forma involuntaria, fuera de los contenedores previstos por la organización.
18. No prestar ayuda a alguna otra persona participante que esté accidentada.
19. No detenerse si rompe un bastón.
20. Subir al podio en la entrega de premios con cualquier bandera o símbolo.

1.1 - Será responsabilidad del Comité de Prueba establecer las penalizaciones.

1.2 - Incurrir en lo siguiente supondrá la descalificación inmediata de deportistas y podría suponer una sanción disciplinaria para la persona en cuestión:

- No participar debidamente, sin causa justificada, en la ceremonia oficial de entrega de premios de la prueba, habiendo estado presente en la prueba deportiva. En caso de justificar la ausencia por algún motivo importante, se deberá realizar delante de la/del árbitro/a principal presidente/a del jurado y/o la/el Delegada/o FEMECV en la prueba.
- Exhibir en la misma banderas o símbolos de cualquier contenido, ajenos a la indumentaria del deportista.
- Provocar un incidente deportivo (agresión o insulto) a otra persona competidora, miembro de la organización, del equipo arbitral o del público, tanto si se produce antes, durante o después de la competición.
- Provocar un accidente de forma voluntaria.
- Participar bajo una identidad falsa o suplantando a otra persona.

1.3 - Si fuera prácticamente imposible informar a la persona infractora de su penalización o descalificación durante la prueba, dicha amonestación se notificará tan pronto como sea posible después de que la misma haya finalizado la prueba.

1.4 - Aun habiendo finalizado la prueba, y durante el tiempo establecido para las reclamaciones contra las clasificaciones provisionales, aquellos y aquellas deportistas de quienes se obtenga prueba gráfica evidente (vídeo o fotografía) de violación de alguna de las reglas no técnicas, valorada por el equipo arbitral, será objeto de amonestación/descalificación aunque no haya recibido advertencia previa alguna.

## **13. CONFORMIDADES**

El hecho de realizar la inscripción muestra la conformidad del participante con este reglamento/protocolo, declara estar en estado de forma y salud adecuado para la realización

de la prueba, no tener limitaciones físicas o enfermedades que le impidan la participación en la prueba.

Que durante el desarrollo de la prueba colaborará en lo posible con la Organización, contribuyendo a evitar accidentes de cualquier tipo.

Que autoriza a las entidades organizadoras a utilizar sus datos personales para aquellas actuaciones dirigidas a permitir el propio desarrollo de la competición (elaboración de dorsales, clasificaciones, etc.), así como a realizar fotos y vídeos de los participantes durante el evento y a utilizar, publicar e incluir todo este material en los medios de comunicación de los entes organizadores, sin esperar compensación o retribución alguna por este concepto.














En caso contrario, el participante deberá notificarlo a la organización para que no publiquen las imágenes captadas en relación con la prueba (en las que aparezca el/la participante), con los datos necesarios para su identificación.



















Para todo lo no contemplado en este reglamento/protocolo, esta prueba se basará en lo dispuesto en el Reglamento de Marcha Nórdica de la Federación de Deportes de Montaña y Escalada de la Comunidad Valenciana (FEMECV).

**14. ANEXOS**

**Cuadro Descriptivo de Amonestaciones**

**Cuadro descriptivo de las amonestaciones con tarjetas en las competiciones de Marcha Nórdica de la FEMECV, y las penalizaciones en tiempo asociadas.**

					Sin penalización
					Sin penalización
			=		2 minutos de penalización - Desaparecen las blancas
			=		2 minutos de penalización - Desaparece la blanca
			=		2 minutos de penalización - Desaparecen las blancas

			=		2 minutos de penalización
			=		6 minutos de penalización
			=		6 minutos de penalización
			=		Descalificación
			=		Descalificación
			=		Descalificación

Por lo tanto, debe quedar claro que **NO** es lo mismo primero una tarjeta blanca + una tarjeta amarilla, que primero una tarjeta amarilla + una tarjeta blanca.

- El primer caso (Blanca+Amarilla) son 2 minutos de penalización
- El segundo caso (Amarilla+Blanca) son 6 minutos de penalización
- Otros supuestos:
- 4 tarjetas blancas es lo mismo que (Amarilla+Blanca), es decir son 6 minutos de penalización
- Cualquier falta efectuada en el último kilómetro que afecte directamente y de forma evidente a la lucha por la posición entre 2 o más deportistas, y esta situación de aceleración haga perder la técnica (Amarilla).

#### Penalización o descalificación de un marchador o marchadora

Nota: Las tarjetas son acumulativas

	<p>• <b>Tarjeta BLANCA (Advertencia / Falta Leve):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Amonestación a deportistas de que incumplen alguna norma. <b>47</b></li> <li>• No tiene sanción en tiempo.</li> </ul>
	<p><b>TARJETA AMARILLA (Falta Grave):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Primera TARJETA AMARILLA - +2 minutos de penalización</li> <li>• Segunda TARJETA AMARILLA - +4 minutos de penalización (total +6 minutos)</li> <li>• Una tercera TARJETA AMARILLA será equivalente a TARJETA ROJA.</li> </ul>
	<p><b>TARJETA ROJA (Falta Muy Grave):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descalificación</li> <li>• El o la deportista deberá abandonar la competición en ese momento.</li> </ul>