



**FEDME**  
FEDERACIÓN ESPAÑOLA  
DE DEPORTES DE MONTAÑA Y ESCALADA



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

|   |   |   |   |  |   |
|---|---|---|---|--|---|
|    |   |   |   |  | Sin penalización  |
|  |  |   |   |  | Sin penalización  |
|  |  |  | = |  | 2 minutos de penalización<br>+<br>Desaparecen las blancas |
|   |   |   |   |  |   |
|  |  |   | = |  | 2 minutos de penalización<br>+<br>Desaparece la blanca    |
|  |  |  | = |  | 2 minutos de penalización<br>+<br>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 "Leve o Grave" cometida en el último kilómetro es igual a (Amarilla)

## Penalización o descalificación de un marchador

Nota: Las tarjetas son acumulativas

|   |   |
|---|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Tarjeta BLANCA (Advertencia / Falta Leve):</b><ul style="list-style-type: none"><li>- Amonestación a un participante de que incumple alguna norma.</li><li>- No tiene sanción en tiempo.</li></ul></li></ul> |
|---|---|

### • Causas:

1. No ejecutar correctamente la técnica de Marcha Nórdica
2. No llevar el dorsal visible.
3. Desenganchar las dragoneras fuera de las zonas delimitadas para ello.
4. No detenerse para efectuar alguna acción descrita en los puntos 8.5 y 8.6
5. Una tercera advertencia, sea cual sea el motivo, equivale a una TARJETA AMARILLA.

### Descripción de los errores sancionables:

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

---

|   |  |
|---|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>TARJETA AMARILLA (Falta Grave):</b><ul style="list-style-type: none"><li>- Primera TARJETA AMARILLA = +2 minutos de penalización o 1 vuelta al bucle</li><li>- Segunda TARJETA AMARILLA = +4 minutos de penalización (total +6 minutos) o 2 vueltas al bucle</li><li>- Una tercera TARJETA AMARILLA será equivalente a TARJETA ROJA</li></ul></li></ul> |
|---|--|

### • Causas:

1. Anticiparse a la señal de salida
  2. Saltar, Deslizarse, Bajar el centro de gravedad del cuerpo flexionando las piernas, Arrastrar los bastones.
  3. Impedir ser adelantado o obstaculizar el paso a otros participantes.
  4. Recortar itinerario aunque sea de forma involuntaria
  5. Rellenar los elementos de hidratación fuera de las zonas determinadas por la organización.
  6. Protestar al árbitro
  7. Cualquier falta efectuada en el último kilómetro
  8. Incumplir la normativa en cuanto a la utilización obligatoria de tacos de goma (pads).
-



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

- Descalificación
- El participante deberá abandonar la competición en ese momento.

### • **Causas:**

1. Tercera TARJETA AMARILLA
2. Correr
3. Llevar auriculares puestos durante la competición
4. No llevar el material obligatorio por reglamento, o el requerido de forma expresa por la organización.
5. No hacer caso a las indicaciones de la organización y árbitros
6. Manipular o modificar las dimensiones del dorsal, o rehusar a llevarlo.
7. No pasar el control de salida, por un control de paso o no entrar en el bucle cuando se le indique.
8. Retrasar voluntariamente la hora de salida de la competición.
9. Utilizar cualquier medio de transporte en cualquier momento de la competición.
10. Recibir cualquier tipo de ayuda externa fuera de las zonas determinadas por la organización.
11. Quitar o cambiar las marcas del recorrido ubicadas por la organización
12. No guardar respeto absoluto a las normas deportivas, ni respeto al medio natural.
13. Cualquier desconsideración y violencia verbal o física contra cualquier persona, participantes, Organización, Árbitros, Público, Autoridades,,,
14. Provocar un accidente de forma voluntaria.
15. Tomar alcohol o fumar durante la competición.
16. Tirar residuos, aun de forma involuntaria, fuera de los contenedores previstos por la organización.
17. No prestar ayuda a un competidor accidentado
18. No detenerse si rompe un bastón.
19. Subir al podio en la entrega de premios con una bandera o símbolo que no sean los oficiales de la Comunidad Autónoma o Club que se representan.

- Si fuera prácticamente imposible informar al competidor de su penalización o descalificación durante la prueba, dicha amonestación se notificará tan pronto como sea posible después de que el competidor haya finalizado.

- Aun habiendo finalizado la prueba, y durante el periodo anterior a la entrega de trofeos, todo marchador del que se obtenga prueba gráfica (vídeo o fotografía) de violación de alguna de las reglas por parte de algún miembro del equipo arbitral, será amonestado/descalificado aunque no haya recibido advertencia previa alguna.