

2027

REGLAMENT COMPETICIONS MARXA NÒRDICA

APROVAT EN ASSAMBLEA 13 DE JUNY DE 2026
VERSIÓ | 1.0



FEMECV

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



INTRODUCCIÓ, DEFINICIÓ I OBJECTIUS	4
1.- COMPETICIONS AUTONÒMIQUES. TIPUS.....	5
1.1 Copa Autonòmica Comunitat Valenciana de Marxa Nòrdica FEMECV	5
1.2.- Campionat Individual de Marxa Nòrdica FEMECV	8
1.3.- Campionat de Clubs FEMECV	9
1.4.- Competicions de Marxa Nòrdica per a Persones amb Discapacitat Visual	10
1.5.- Competicions de Marxa Nòrdica per a Persones en Edat Escolar	13
1.6- Altres Competicions d'Àmbit Autonòmic	15
2.- ORGANITZACIÓ	16
3.- CONTROL DE LA COMPETICIÓ: EQUIP ARBITRAL I SUPERVISIÓ	16
A. Jutge-Àrbitre o àrbitra principal / Presidència del Jurat de competició.	16
B. Resto del equipo arbitral.....	17
D. Delegat o delegada de la FEMECV	17
3.2.- Decisions arbitrals:.....	18
3.3.- Material i equipament especial per a l'equip arbitral:	18
3.4.-Jurat de Competició.	18
4.- PERSONAL D'ORGANITZACIÓ.....	19
5.- REGLAMENT DE COMPETICIÓ	19
6.- INSCRIPCIÓ A LA COMPETICIÓ	20
7.- MATERIAL I EQUIPAMENT DE CADA MARXADOR O MARXADORA.....	21
8.- SUPERVISIÓ, CONTROL DE MATERIAL I AJUDES	22
9.- COMPORTAMENT GENERAL DE MARXADORES I MARXADORS	22
10.- PENALITZACIÓ O DESQUALIFICACIÓ.....	23
Targeta BLANCA (Advertiment / Falta Lleu):	23
TARGETA GROGA (Falta Greu):.....	24
TARGETA ROJA (Falta Molt Greu):	24
11.- DOPATGE.....	25
12.- NORMES PER A LA CONFECCIÓ DE TRÍPTICS I CARTELLS	26

13.- RECLAMACIONS I SISTEMA D'APEL·LACIÓ.....	26
14.- HOMOLOGACIÓ DE LES COMPETICIONS	27
14.6.- Característiques de l'itinerari en el Medi natural:	29
14.7.- Característiques de l'itinerari en el Medi Urbà:	29
15.- SEGURETAT	29
16.- ZONES D'EIXIDA, ARRIBADA I ZONA DE PENALITZACIÓ	30
17.- CONTROLS: LABORS I RESPONSABILITATS QUE SE'LS ATRIBUÏX	31
18.- AVITUALLAMENT	32
19.- TEMPS DE PAS PELS CONTROLS	32
20.- MAPES.....	33
21.- EL DORSAL.....	33
22.- SUPERVISIÓ I CONTROL DE MATERIAL	33
23.- ITINERARIS ALTERNATIUS	34
24.- REUNIÓ INFORMATIVA.....	34
25.- CLASSIFICACIONS.....	35
26.- AJORNAMENT, INTERRUPCIÓ I ANUL·LACIÓ DE LA PROVA	35
27.- RÀNQUING FEMECV DE MARXA NÒRDICA.....	36
29.- ACREDITACIONS PERSONALS I DE VEHICLES.....	38
ANNEXOS	39
Annex 1: Full de reclamació.....	39
Annex 2. Document de Formació dels Caixons d'Eixida en el Campionat FEMECV de Clubs	43
Annex 3. Quadre Descriptiu d'Amonestacions	46
Annex 4. Paràmetres de Bones Pràctiques en el desenvolupament de l'organització de proves de Marxa Nòrdica en el medi natural	49

INTRODUCCIÓ, DEFINICIÓ I OBJECTIUS

La **Marxa Nòrdica** és una especialitat esportiva inclosa dins del conjunt d'activitats que arrepleguen els estatuts de la Federació Espanyola d'Esports de Muntanya i Escalada, aprovats pel Consell Superior d'Esports.

Definició de Marxa Nòrdica

La marxa nòrdica és un esport que consisteix a caminar, amb uns bastons específicament dissenyats per al desenvolupament d'esta activitat física, aplicant una tècnica que permet l'impuls mitjançant els bastons i sempre respectant la biomecànica de la marxa humana.

Definició de Competicions de Marxa Nòrdica

La **Marxa Nòrdica** competitiva és una especialitat esportiva que es manifesta a través de competicions en les quals els qui participen utilitzen uns bastons especialment dissenyats per al desenvolupament d'esta activitat, efectuant-se l'itinerari a peu, en el menor temps possible, aplicant la tècnica adequada, i amb el màxim de respecte al medi natural.

Les competicions de Marxa Nòrdica FEMECV tenen com a objectiu:

- Reunir en competició als i les esportistes de marxa nòrdica i equips dels nostres Clubs de Muntanya, i d'altres comunitats.
- Millorar el nivell esportiu d'esportistes de marxa nòrdica i ajudar a l'evolució d'esta especialitat esportiva.
- Servir de referència per a la selecció de les i els esportistes que hagen de representar a la **FEMECV** en les competicions nacionals oficials.

1.- Competicions Autònòmiques. Tipus

La **FEMECV** és l'única responsable per a autoritzar els següents tipus de competicions de Marxa Nòrdica Autònòmiques.

- 1.1 - Copa Autònòmica COMUNITAT VALENCIANA de Marxa Nòrdica FEMECV.
- 1.2 - Campionats individuals i de Clubs Comunitat Valenciana de Marxa Nòrdica FEMECV.
- 1.3 - Qualsevol altra competició d'àmbit autonòmic, reconeguda per la FEMECV.

Nota: La definició de Rànquing i Lliga de Clubs es troba expressada en els punts 27 i 28 respectivament

1.1 Copa Autònòmica Comunitat Valenciana de Marxa Nòrdica FEMECV

1.1.1 - D'acord amb les condicions establides per la FEMECV en el contracte amb l'organització d'esta, aquesta efectuarà proves valedores per a la Copa Autònòmica de Marxa Nòrdica, complint amb el present reglament i les normes tècniques vigents.

1.1.2 - El nombre de proves serà com a mínim de tres i com a màxim de sis, cada una de les quals se celebrarà en un únic dia.

1.1.3 - Les Proves es desenvoluparan individualment.

1.1.4 - Les eixides de les proves es realitzaran en línia. Hauran de ser establits caixons d'eixida segons el Rànquing FEMECV:

- En el primer caixó d'eixida es tindran en consideració les 20 primeres posicions masculines i femenines de la classificació de copa FEMECV, sent que
- Si no s'inscriu a la prova un marxador que es troba entre les 20 primeres posicions femenines i masculines, el nombre de marxadors per a formar el caixó no correria, per la qual cosa podria ser inferior a 40 marxadors.
- En el primer caixó d'eixida es tindran en consideració els/les esportistes que van ostentar el podi absolut en el campionat autonòmic de l'any anterior.
- Podran ser establits més caixons d'eixida en funció de la quantitat de participants i sempre de comú acord amb la Presidència del Jurat.

1.1.5 Per a puntuar en la Copa FEMECV, els i les participants amb nacionalitat espanyola hauran d'estar federats/as a la Comunitat Valenciana, en possessió de la llicència de la FEMECV/FEDME de l'any en curs. Els/as participants federats/as en altres comunitats autònomes podran participar en la prova, però no optaran a l'obtenció de punts FEMECV.

1.1.6 Per a puntuar en la Copa de la Comunitat Valenciana FEMECV per equips, els i les participants que no tinguen nacionalitat espanyola estaran en possessió de la llicència FEDME o si és el cas la llicència del seu país (Federació homòloga a la FEDME), i hauran d'acreditar tindre contractat una assegurança

de responsabilitat civil i un d'accidents que tinga cobertura en el territori espanyol i que siga equivalent al que regeix a Espanya (Reial decret 849/1993 de 4 de Juny) i hauran de mostrar-la a l'equip arbitral de la prova. Els i les participants de nacionalitat no espanyola podran participar en la competició, però no optaran a l'obtenció de punts FEMECV en la Copa de la Comunitat Valenciana.-

1.1.7 A l'efecte de la Copa de la Comunitat Valenciana de Competicions de Marxa Nòrdica, les i els participants estaran dividits en les categories i subcategories masculina i femenina següents:

- Categoria Absoluta: Els qui siguen majors de 16 anys.
- Sub categoria Júnior: 16 a 17 anys, és a dir que no complisquen els 18 anys l'any de referència.
- Sub categoria promesa: 18 a 23 anys, és a dir que no complisquen els 24 anys l'any de referència.
- Sub categoria Sènior: 24 a 39 anys. Que complisquen els 24 i no complisquen els 40 l'any de referència.
- Sub categoria veterana A: de 40 a 49 anys que complisquen els 40 i no complisquen els 50 l'any de referència
- Sub categoria veterana B: de 50 a 59 anys. Que complisquen els 50 i no complisquen els 60 l'any de referència
- Sub categoria veterana C: de 60 a 69 anys. Que complisquen els 60 i no complisquen els 70 l'any de referència
- Sub categoria veterana D: de 70 d'ara en avant. Que complisquen els 70 d'ara en avant.

6

A més de les categories indicades anteriorment s'incorporen les categories de promoció en edat escolar en la Copa de Marxa Nòrdica FEMECV, sent les següents:

Categoria Infantil: 12 a 13 anys, és a dir que no complisquen els 14 anys l'any de referència.

Categoria Cadet: 14 a 15 anys, és a dir que no complisquen els 16 anys l'any de referència.

L'edat a tindre en consideració per a tota la temporada serà la que els i les esportistes tinguen el dia 31 de desembre de l'any de la competició.

1.1.8 - Sistema de puntuació per a cada categoria:

- Independentment de la distància i el desnivell de la prova, cada una de les proves que conformen la Copa Autonòmica de Marxa Nòrdica assignarà la puntuació següent a les i els atletes participants: 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... Sent 100 per a la persona classificada en primer lloc, 88 per a la segona, 78 per a la tercera i així, successivament, fins a arribar al valor de 2 punts que es mantindrà estable fins al final de la classificació, és a dir la persona que ostente l'última posició obtindrà 2 punts.

- L'última prova de la Copa Autònoma de Marxa Nòrdica tindrà el 20% més de puntuació que la resta.

1.1.9 - Per a puntuar en la Copa Autònoma de Marxa Nòrdica de C.V. i, per tant, aparèixer en la classificació general final, se sumaran els següents resultats:

- En els casos en què la Copa tinga 3 proves, se sumaran els punts obtinguts en les 3 proves.
- En els casos en què la Copa tinga 4 proves, se sumaran els 3 millors resultats obtinguts.
- En els casos en què la Copa tinga 5 o 6 proves, se sumaran els 4 millors resultats obtinguts.

1.1.10 - En cas d'empat entre dos o més esportistes es tindrà en compte el millor resultat obtingut en l'última prova disputada.

1.1.11 - En finalitzar la Copa Autònoma de Marxa Nòrdica i acabat el lliurament de premis de l'última prova celebrada es proclamarà i es farà lliurament dels trofeus, premis i diplomes corresponents a campions i campiones, sub-campions i sub-campiones i persones classificades en tercer lloc en les categories descrites en l'apartat 1.1.7.

1.1.12 - Per a optar a trofeu en la Copa de la Comunitat Valenciana s'haurà d'haver puntuat en un mínim d'1 prova del calendari i el marxador haurà de ser present en el lliurament de trofeus final. En cas de no poder assistir, podrà autoritzar un tercer per a la recollida del trofeu. Esta autorització s'haurà d'entregar a l'àrbitre principal de l'última prova de copa. En cas de no presentar-se el marxador al lliurament de trofeus i no haver entregat l'autorització, quedarà desqualificat automàticament de la classificació de la copa, encara que complisca tots amb els requisits esmentats anteriorment.

1.1.13 Els competidors en proves oficials FEMECV

- A) Els canvis de Clubs per part de federats de la FEMECV amb llicència FEDME no podran realitzar-se una vegada haja començat el calendari de competicions oficials de la FEMECV.
- B) Per a poder optar als premis i trofeus de les proves oficials del calendari oficial de la FEMECV, els federats hauran d'estar empadronats a la Comunitat Valenciana des d'inici calendari competicions, o disposar del veïnatge civil a la Comunitat Valenciana.
- C) Per a poder competir en les proves oficials de la FEMECV i optar als premis oficials no s'admetran canvis de Llicències federatives d'una CCAA a una altra CCAA des de l'inici de l'any natural en el qual se celebre la prova.

1.1.14 - L'assignació de número de dorsal dels qui participen serà a càrrec de l'àrea de Marxa Nòrdica i NO es regirà pel rànquing, ni qualsevol classificació autonòmica, podent ser l'assignació de dorsal totalment aleatòria.

1.2.- Campionat Individual de Marxa Nòrdica FEMECV

1.2.1 - D'acord amb les condicions establides per la FEMECV en el contracte amb l'organització, esta organitzarà el Campionat Individual de Marxa Nòrdica FEMECV, complint amb el present reglament i les normes tècniques vigents.

1.2.2. - El Campionat Individual constarà d'1 única prova i serà exclusivament "Campionat Individual de Marxa Nòrdica de la Comunitat Valenciana", de manera que els qui participen competisquen entre si i no contra uns altres o altres atletes sense llicència FEMECV i/o d'altres modalitats esportives.

NOTA: Anterior o posterior a la celebració del Campionat Individual de Marxa Nòrdica FEMECV, l'organització podrà celebrar en el mateix circuit altres competicions d'àmbit autonòmic o popular. En qualsevol cas, el lliurament de trofeus prioritari serà el del Campionat Autonòmic de la Comunitat Valenciana.

1.2.3. - L'eixida de les proves es realitzarà en línia. Hauran de ser establits caixons d'eixida segons el rànquing FEMECV.

- En el primer caixó d'eixida es tindran en consideració les 20 primeres posicions masculines i femenines de la classificació de copa FEMECV en el moment de realitzar el campionat. Si el Campionat fora la primera prova de l'any, es tindrà en consideració la classificació final de copa FEMECV de l'any anterior.
- En el primer caixó d'eixida es tindran en consideració els/les esportistes que van ostentar el podi absolut en el campionat nacional de l'any anterior.
- Podran ser establits més caixons d'eixida en funció de la quantitat de participants i sempre de comú acord amb la Presidència del Jurat.

1.2.4. - Per a participar en el Campionat de la Comunitat Valenciana de Marxa Nòrdica, els i les competidors/es amb o sense nacionalitat espanyola estaran en possessió de la llicència FEMECV. Els marxadors sense llicència FEMECV i, sense empadronament o veïnatge civil en la CV quedaran exclosos de la classificació final.

1.2.5. - A l'efecte del Campionat Autonòmic de Marxa Nòrdica C.V., els qui participen estaran dividits en les categories i sub categories masculina i femenina següents:

- Categoria Absoluta: Els qui siguen majors de 16 anys.
- Sub categoria Júnior: 16 a 17 anys, és a dir que no complisquen els 18 anys l'any de referència.
- Sub categoria promesa: 18 a 23 anys, és a dir que no complisquen els 24 anys l'any de referència.
- Sub categoria Sènior: 24 a 39 anys. Que complisquen els 24 i no complisquen els 40 l'any de referència.
- Sub categoria veterana A: de 40 a 49 anys que complisquen els 40 i no complisquen els 50 l'any de referència
- Sub categoria veterana B: de 50 a 59 anys. Que complisquen els 50 i no complisquen els 60 l'any de referència
- Sub categoria veterana C: de 60 a 69 anys. Que complisquen els 60 i no complisquen els 70 l'any de referència
- Sub categoria veterana D: de 70 d'ara en avant. Que complisquen els 70 d'ara en avant.

L'edat a tindre en consideració per a tota la temporada serà la que els i les competidors/es tinguen el dia 31 de desembre de l'any de la competició.

1.2.6. - En finalitzar el Campionat Autonòmic de Marxa Nòrdica de la C.V. es proclamarà i es farà lliurament dels trofeus, premis i diplomes corresponents als campions i campiones, subcampions i subcampiones i persones classificades en tercer lloc en les categories definides en l'apartat 1.2.5.

1.2.7.- Els competidors en proves oficials FEMECV

- A) Els canvis de Clubs per part de federats de la FEMECV amb llicència FEDME no podran realitzar-se una vegada haja començat el calendari de competicions oficials de la FEMECV.
- B) Per a poder optar als premis i trofeus de les proves oficials del calendari oficial de la FEMECV, els federats hauran d'estar empadronats en la CV des d'inici calendari competicions, o disposar del veïnatge civil a la Comunitat Valenciana.
- C) Per a poder competir en les proves oficials de la FEMECV i optar als premis oficials no s'admetran canvis de Llicències federatives d'una CCAA a una altra CCAA des de l'inici de l'any natural en el qual se celebre la prova.

1.2.8.- Si la FEMECV ho considera oportú, es realitzarà sobre la mateixa prova un Campionat de Marxa Nòrdica per Clubs, conforme al que es disposa en l'apartat 1.3.

1.2.9. - L'assignació de número de dorsal dels qui participen serà a càrrec de l'àrea de Marxa Nòrdica i NO es regirà pel rànquing, ni qualsevol classificació autonòmica, podent ser l'assignació de dorsal totalment aleatòria.

9

1.3.- Campionat de Clubs FEMECV

El Campionat de Clubs FEMECV de competicions de Marxa Nòrdica és una competició exclusiva per a equips formats per membres de Clubs afiliats a la FEMECV

- a) **Equips:** Seran masculí i femení (majors de 16 anys) i estaran formats per un mínim de 4 i un màxim de 8 components cadascun, i seran inscrits oficialment pel Club amb un mínim de 7 dies abans de la celebració de la prova.
- b) Només es podrà inscriure oficialment un equip masculí i un equip femení per cada Club, i només obtindran punts aquells marxadors i marxadores que formen part d'equips oficials. En el cas del campionat de clubs FEMECV, es permetran equips de 4 marxadors en els quals un dels seus membres podrà pertànyer a un altre club diferent o podrà ser independent. En aquest cas, i només durant aquesta prova, aquest esportista representarà al club dels altres tres membres de l'equip que li acull i no al club que apareix reflectit en la seua llicència.

NOTA: Si un equip està format per 4 o més marxadors del mateix club, no podrà inscriure a marxadors d'altres clubs o independents.

- c) **Sistema de puntuació:** A cada un de les i els components se'ls atorgaran punts d'acord amb la posició d'entrada a meta aconseguida per cada un d'ells o d'elles en la categoria Absoluta masculina i Absoluta femenina. En esta llista de puntuació només es tindran en compte a esportistes amb inscripció en el Campionat de FEMECV de Clubs pel que no figuraran la resta de participants. Exemple: a qui entra en meta en primera posició de la categoria masculina o femenina se li adjudica 1 punt, en segona posició se li adjudica 2 punts, en tercera posició se li adjudica 3 punts i així, successivament.
- d) **Classificació:** Del Campionat FEMECV de Clubs s'obtindrà de la suma de punts dels i les quatre millors competidors/es. Pel que el Club Campió serà el que **MENYS** punts obtinga.
- NOTA: Un equip amb menys de 4 membres classificats/classificades no es tindrà en consideració en les classificacions.
- e) En cas d'empat, prevaldrà l'equip que tinga aa competidor/a amb millor classificació, o les dos millors classificacions o les tres millors en cas de successius empats.
- f) **Inscripcions:** A l'hora d'efectuar-les, els Clubs amb participació en este Campionat presentaran la seua llista d'esportistes representants a l'organització i a la FEMECV, detallant nom, cognoms, DNI i data de naixement, utilitzant per a això el formulari establert per la FEDME. Cada esportista únicament podrà representar al club amb el qual han tramitat la llicència federativa habilitada de l'any en curs i que apareix reflectida en ella, a excepció dels esportistes que participen en equips d'un altre club en el campionat de clubs (apartat b d'aquest punt 1.3)

10

L'Equip Absolut masculí i Absolut femení del Club que obtinga menor puntuació serà proclamat Campió de la Comunitat Valenciana.

En estos Campionats NO es tindrà en consideració el Rànquing nacional ni a l'hora d'assignar dorsals, ni en les línies d'eixida.

Per a la formació de les diferents línies d'eixida, es tindrà en compte el redactat de l'Annex específic. En cas de coincidir el campionat de clubs FEMECV amb el campionat individual FEMECV es tindrà en consideració per a la formació de les diferents línies d'eixida l'apartat 1.2.3 d'aquest reglament, tenint exclusivament en consideració les formacions de calaixos d'eixida que indica el Campionat Individual FEMECV.

1.4.- Competicions de Marxa Nòrdica per a Persones amb Discapacitat Visual

1.4.1 Objecte d'aplicació

Desenvolupar la marxa nòrdica com a esport inclusiu amb esportistes amb discapacitat visual en totes les proves oficials de marxa nòrdica organitzades per FEMECV.

1.4.2. Participació

S'establixen dos graus de discapacitat visual: B1 i B2, en les categories masculina i femenina.

- B1: totalment o quasi totalment cegues; des de no percepció de llum a percepció de llum però inhabilitat per a reconèixer la forma d'una mà.

- B2: capaç de reconèixer la forma d'una mà fins a una agudesesa visual de 2/60 o un camp visual de menys de 5 graus.

Les i els esportistes amb discapacitat visual no podran utilitzar ulleres, lents de contacte o qualsevol altre equip òptic que millore la seua capacitat visual.

Les i els esportistes participants hauran de presentar un certificat mèdic amb expressió del grau de visió i agudesesa visual o un certificat del tribunal de valoració mèdic autoritzat.

Les i els participants amb edat inferior a 18 anys hauran de presentar una autorització dels pares i mares o tutors legals que s'emplenarà amb la inscripció de la prova.

No es permetrà la participació a esportistes que no tinguen com a mínim 16 anys complits a 31 de desembre de l'any de celebració de la prova.

1.4.3 Equip de participació

L'equip de participació és un tàndem format per un o una esportista amb discapacitat visual en qualsevol dels seus graus (B1, B2) i la seua guia.

11

El/la guia ha de ser instructor de marxa nòrdica i acreditar:

Formació específica com a guia instructor de persones amb discapacitat visual impartida per escoles de muntanya i altres escoles privades que complisquen el contingut formatiu i siguen autoritzades pel comité de marxa nòrdica o l'organització de la prova.

- Experiència en guiat de persones amb discapacitat visual.
- Experiència en competicions oficials de marxa nòrdica.
- Estar en possessió de la llicència corresponent.

Cada tàndem disposarà de 4 dorsals amb el mateix número (2 per a ell o la guia i 2 per a ell o l'esportista), un d'ells amb el xip de control de pas que serà col·locat en la part davantera de l'esportista amb discapacitat visual.

Per a obtindre punts FEMECV, els participants amb nacionalitat espanyola estaran en possessió de la llicència de la FEDME de l'any en curs, incloent assegurança esportiva que cobrisca la participació en la competició segons el Reial decret 849/1993 de 4 de juny i hauran de mostrar-la a l'equip arbitral de la prova.

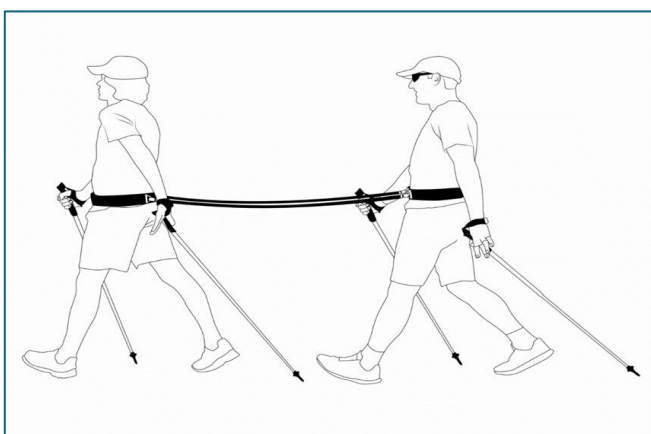
Per a obtindre punts FEMECV en la Copa AUTONÒMICA, els i les participants sense nacionalitat espanyola estaran en possessió de la llicència FEDME o si és el cas la llicència del seu país (Federació homòloga a la FEDME), i hauran d'acreditar tindre contractat una assegurança de responsabilitat civil i una d'accidents que tinga cobertura en el territori espanyol i que siga equivalent al que regix a Espanya (Reial decret 849/1993 de 4 de juny) i hauran de mostrar-la físicament a l'equip arbitral de la prova.

1.4.4 Equipament per a la pràctica.

El sistema de guiat (**barres nórdik**) permet a les i els esportistes amb discapacitat visual seguir els moviments dels guies, garantint la seguretat del tàndem durant la competició.

El sistema està format per dos barres rígides i dos cinturons i no afectarà l'execució tècnica inclosa en este reglament, ni alterarà el normal desenvolupament de la prova a la resta d'esportistes.

Els cinturons es col·locaran a l'altura del maluc, seran ajustables, amb sivelles d'alliberament ràpid i muntaran dos platines metàl·liques de fixació a les quals aniran unides les barres amb un tancament metàl·lic.



Dibuix autoritzat per la Federació de Muntanyisme de la Regió de Múrcia

12

MATERIAL OBLIGATORI PER A CADA CATEGORIA

B1: Ulleres fosques i el "sistema de guiat"

B2: "sistema de guiat"

1.4.5 Desenvolupament de la tècnica i itinerari.

La tècnica, l'arbitratge aplicable i l'itinerari és el mateix per a tots els competidors i competidores.

Excepcionalment, i per a promoure la participació d'esportistes amb discapacitat visual, l'organització podrà modificar algun tram del circuit.

Les indicacions o possibles sancions es notificaran verbalment, assenyalant el motiu de la sanció i, si és el cas, el color de la targeta que s'està mostrant.

Per a no interrompre l'avitallament de la resta de participants, l'organització habilitarà un lloc específic per als tàndems que comptarà amb una persona de suport.

Per a facilitar la mobilitat del tàndem amb deficiència visual l'organització reservarà una plaça d'aparcament per esportista inscrit pròxima a l'eixida i meta.

Les credencials del vehicle s'enviaran amb anterioritat a la celebració de la competició.

1.4.6 Classificació i lliurament de trofeus.

La classificació de cada tàndem haurà d'aparèixer en la classificació absoluta general de la prova, i en la seua categoria de discapacitat visual.

L'organització farà lliurament de dos trofeus al primer, segon i tercer tàndem classificats en les categories masculina i femenina, un per a les i els esportistes i l'altre per a les seues guies.

Qualsevol aspecte específic no reflectit en este Reglament de Marxa Nòrdica per a persones amb discapacitat visual es regirà pel Reglament General de Marxa Nòrdica de la FEMECV.

1.5.- Competicions de Marxa Nòrdica per a Persones en Edat Escolar

1.5.1 Objecte d'aplicació

En el present reglament s'arreglen les especificacions necessàries per a la pràctica esportiva de la Marxa Nòrdica per a persones en edat escolar adaptant-nos a les categories marcades pel CSD per a estes edats.

D'acord amb les condicions establides per la FEMECV en el contracte amb els organitzadors, estos organitzaran estes competicions complint amb el present reglament i les normes tècniques vigents.

1.5.2. Categories.

13

Categories en Edat Escolar: tots els participants majors de 6 anys i fins a 15 anys.

- Categoria Pre benjamí: 6 a 7 anys, és a dir, que no complisquen els 8 anys l'any de referència.
- Categoria Benjamín: 8 a 9 anys, és a dir, que no complisquen els 10 anys l'any de referència.
- Categoria Aleví: 10 a 11 anys, és a dir, que no complisquen els 12 anys l'any de referència.
- Categoria Infantil: 12 a 13 anys, és a dir, que no complisquen els 14 anys l'any de referència.
- Categoria Cadet: 14 a 15 anys, és a dir, que no complisquen els 16 anys l'any de referència.

L'edat a tindre en consideració per a tota la temporada serà la que les i els esportistes tinguen el dia 31 de desembre de l'any de la competició.

1.5.3 Nombre de participants per cada equip / club i categories que es convoquen

Cada club podrà inscriure a quants esportistes considere oportú de cada categoria convocada (infantil i cadet), si bé per a la Classificació per Seleccions Autònòmiques:

	MASCULÍ	FEMENÍ	TOTAL
Infantil	3	3	6
Cadet	3	3	6

A més d'estos participants, l'expedició de cada equip / club la compondrà:

Seleccionador/a Cadet - Infantil	1
Cap d'Expedició.	1

- En fer la Inscripció en el Campionat el/la Cap d'Expedició haurà d'indicar clarament els qui són els components d'esta selecció i els qui no formen part d'esta.
- Els/Les esportistes que siguen seleccionats per a puntuar per a la Classificació d'Infantil i Cadet, han d'estar perfectament indicats.
- Els/Les seleccionats/des per a puntuar per a la Classificació de la Selecció Infantil i Cadets, podran canviar-se fins a 24 hores de la competició.
- En este Campionat no està permesa la participació d'esportistes que no tinguen llicència FEMECV de Menors, per a la temporada en curs.
- La quota per a tots/es els/les esportistes participants en este Campionat serà proposada per l'organització.

14

1.5.4 Classificació.

El Campionat FEMECV de Marxa Nòrdica en Edat Escolar estarà regulat pel que es disposa en el Reglament de MN de la Federació d'Esports i Escalada de la C.V. i es podrà emplenar amb Annexos aclaridors.

La Classificació es realitzarà de manera Individual i per equips/clubs, segons els següents criteris:

- Classificació individual:
Es realitzarà una classificació individual d'entre tots els/les participants per edat i sexe, sent convocades la categoria Infantil (Masculina i femenina) i Cadet (Masculí i femení), per a decidir la posició final s'aplicarà el Reglament de Marxa Nòrdica FEDME 2024.

Per a poder optar als premis i trofeus de la prova del calendari oficial de la FEMECV, els federats hauran d'estar empadronats a la Comunitat Valenciana des d'inici calendari competicions, o disposar del veïnatge civil a la Comunitat Valenciana.

1.5.5 Inscripcions

L'Organització gestionarà les inscripcions de tots els equips/clubs participants en el Campionat Autònom de Marxa Nòrdica edat escolar individual.

S'obrirà la inscripció individual conjuntament amb les categories absolutes, i romandran obertes fins a la mateixa data.

Per contra, s'habilitarà en la plataforma per a la inscripció conjunta dels equips des de mínim 3 setmanes abans de la competició.

1.5.6 Equipaments

Serà important que cada equip / club porte en la competició un equipament propi del seu equip / club.

L'Organització li entregarà els dorsals que haurà de portar visible en la part davantera i posterior, en tot moment durant la competició, no podent ser doblegat ni retallat, segons ve indicat en el reglament FEMECV de Marxa Nòrdica.

1.5.7 Distàncies per categories

CATEGORIA	DISTÀNCIA
Infantil	Mínim 4 km, màxim 10 km
Cadet	Mínim 4 km, màxim 10 km

1.5.8 Competició complementària o prova combinada

Es convocarà 1 prova en línia, però si es decidix a criteri de la FEMECV es podran convocar dos proves durant el Campionat Autòmic de Marxa Nòrdica en edat Escolar **COMUNITAT VALENCIANA**: almenys una en línia i una prova de relleus, perquè els/les esportistes tinguin dos dies de competició, en lloc d'un només (S'elaborarà un annex específic per part del comitè FEMECV per a regular competició de relleus i com quedaria la classificació en la combinada de les dos proves).

Conjuntament a l'organització del Campionat de FEMECV d'edat escolar, es podrà convocar un Open d'edat escolar per a la resta de categories que conformen l'edat escolar: aleví.

1.5.9 Documentació necessària per a la selecció autonòmica, esportistes i tècnics/tècniques i delegats/delegades.

Els annexos per a la inscripció i participació de menors en competicions oficials FEMECV seran subministrats per part de l'àrea de marxa nòrdica de la FEMECV. Podent ser integrats estos documents dins de la plataforma d'inscripcions en línia.

1.6- Altres Competicions d'Àmbit Autonòmic

L'Àrea de Competició podrà regular qualsevol altra prova que es sol·licite, com per exemple contrarellotge, per etapes, competicions de promoció en edat escolar de categories prebenjamí, benjamí, aleví, etc.

2.- ORGANITZACIÓ

- 2.1 - L'Àrea de Marxa Nòrdica de la FEMECV, és la responsable d'organitzar tots aquells aspectes relacionats amb les Competicions oficials de Marxa Nòrdica a nivell autonòmic.
- 2.2.- L'Àrea de Marxa Nòrdica té autoritat tècnica respecte a totes les competicions de Marxa Nòrdica en l'àmbit autonòmic, organitzades o atorgades per la FEMECV.
- 2.3.- L'Àrea de Marxa Nòrdica és la responsable de rebre i donar resposta a les sol·licituds dels clubs de muntanya, institucions i empreses per a organitzar alguna competició l'àmbit de la qual siga autonòmic.
- 2.4.- La petició haurà d'estar acompanyada pel vistiplau de la Junta Directiva.
- 2.5.- Totes les competicions oficials autonòmiques s'organitzaran segons l'aplicació del present reglament. Aquells aspectes no contemplats en el Reglament, seran solucionats per l'Àrea de Marxa Nòrdica de la FEMECV.
- 2.6.- En circumstàncies excepcionals, i per motius degudament justificats, l'Àrea de Marxa Nòrdica podrà aprovar itineraris amb desnivells distàncies o percentatges inferiors o superiors als especificats en el reglament.

3.- CONTROL DE LA COMPETICIÓ: EQUIP ARBITRAL I SUPERVISIÓ

- 3.1.- El **Comité Arbitral de Competició** de la **FEMECV** nomenarà les següents persones per a controlar qualsevol competició:
- A. Jutge-Àrbitre o àrbitra principal / President o Presidenta del Jurat.
 - B. Àrbitres d'itinerari.
 - C. Àrbitre o àrbitra de taula inscripcions, classificacions, zona de penalització, eixida i arribada.

A la FEMECV li correspondrà nomenar:

- A. Delegat o Delegada de la FEMECV

Estes persones, delegat o delegada i l'equip arbitral, constitueixen el Comité de Prova.

A. Jutge-Àrbitre o àrbitra principal / Presidència del Jurat de competició.

Funcions de qui ostente la **Presidència del Jurat de competició**:

Serà la persona màxima responsable de la prova assignada, efectuant un seguiment previ de tot el relacionat amb esta, estant en contacte amb l'organització per a veure que tot s'està desenvolupant amb normalitat, que es complix i es complirà el reglament, solucionarà els seus dubtes; procurarà que arribat el dia de la competició tot estiga baix control, etc.

- Assignarà a l'equip arbitral les funcions a realitzar, supervisarà el desenvolupament general de la competició, redactarà i firmarà l'acta de competició.
- Supervisa la llista de participants en la competició, situació de la zona de penalització (si n'hi haguera) i zona de l'eixida i l'arribada. Assignarà als responsables del control de material i control de dopatge.
- En el moment del lliurament de dorsals, s'encarrega de solucionar les possibles incidències relacionades amb la inscripció, la llicència federativa, la recollida de dades que li fa arribar el responsable de l'àrea tècnica del Comité de MN amb l'objectiu que es complisquen amb els requisits establits per a puntuar en la Copa o Campionat Autonòmic.

- Durant la prova se situarà en una zona que li permeta gestionar la competició rebent informació constant de l'àrbitre o de l'àrbitra de taula.
- Valida la situació i longitud de la zona de penalització.
- Comunicarà pel mitjà de comunicació més adequat (Emissora, WhatsApp, Telèfon) i de manera immediata a l'àrbitre o l'àrbitra de taula la sanció determinada.
- Serà la persona responsable de desqualificació a marxadores o marxadors amb "**Targeta Roja**" al seu pas per línia de meta.
- Qui ostente la **Presidència del Jurat** informará la persona responsable de l'Àrea de Marxa Nòrdica, estant en contacte permanent per a garantir la bona marxa de cada una de les competicions.
- Si la competició ho requerix, el **Comité Arbitral de Competició** de la **FEMECV** nomenarà un/a jutgessa-àrbitre/a principal extra que s'encarregue de supervisar la competició en Edat Escolar.
- Qui ostente la **Presidència del Jurat** ha d'estar en possessió de la titulació expedida per la FEDME com a àrbitre o àrbitra de Competicions de Marxa Nòrdica.

B. Resto del equipo arbitral

Es designarà com a mínim a 3 persones per a formar l'equip arbitral d'itinerari per cada competició. Per sol·licitud de l'Àrea de Marxa Nòrdica de la FEMECV, en competicions on la seua dificultat o longitud facen més difícil la supervisió de l'itinerari, esta funció podrà ser assignada a un equip arbitral integrat per un major número persones.

- Supervisen el traçat de l'itinerari especialment en tot el que fa referència a la seguretat, marcatge, situació dels controls tant de pas com els controls informatius. En el moment de la supervisió prèvia de l'itinerari l'equip arbitral d'itinerari serà acompanyat per una persona de l'organització responsable de l'itinerari.
- Durant la supervisió i el dia de la prova l'equip arbitral d'itinerari podrà desplaçar-se amb bicicleta amb la finalitat de garantir l'òptima supervisió del recorregut i control de competidors i competidores.
- Són responsables de vetlar pel compliment de les normes de Marxa Nòrdica per part de competidores i competidors. Procediran quan siga el cas a: Advertiment mitjançant "**Targeta Blanca**" avisant de possible sanció. Ensenyar "**Targeta Groga**" argumentant el motiu.
- En casos excepcionals podran mostrar també "**Targeta Roja**" amb l'autorització de la Presidència del Jurat.
- Comunicarà pel mitjà de comunicació més adequat (Emissora, WhatsApp, Telèfon) i de manera immediata a l'àrbitre o l'àrbitra de taula la sanció determinada.
- Si la competició ho requerix, el **Comité Arbitral de Competició** de la **FEMECV** nomenarà un/a àrbitre/a extra que s'encarregue de supervisar la competició en Edat Escolar.
- Els/les membres de l'equip **arbitral d'itinerari** han d'estar en possessió de la titulació expedida per la FEDME com a àrbitres de Competicions de Marxa Nòrdica.

D. Delegat o delegada de la FEMECV

- Ser present en totes les reunions, sessions de competició i decisions que s'hagen de prendre, defenent els drets de les i els esportistes i de la FEDME amb una visió integral.

- Supervisarà el lliurament de premis i especialment el protocol amb les autoritats presents, ordenant-les per raó de rang.
- Coordinarà amb l'organització i la resta d'agents implicats o implicades, com la direcció de la competició, el jutge-àrbitre o àrbitra principal i la gestió general de l'esdeveniment, abans, durant i a la finalització de l'esdeveniment.
- Farà el seguiment de les inscripcions a través de la plataforma, coordinar amb el servei de cronometratge, supervisar lliurament de dorsals i xips.
- Garantirà, en la mesura que siga possible, la disponibilitat de classificacions provisionals, de les classificacions definitives i que el seu destí puntual siga el repartiment de premis.
- Supervisarà el compliment del protocol mediambiental.

3.2.- Decisions arbitrals:

Les sancions de l'equip arbitral seran vinculants i inapel·lables, no podent-se presentar cap reclamació en els aspectes relacionats amb les targetes mostrades a les i els participants.

Un àrbitre no podrà mostrar més de 2 tarjetas blancas a un mismo marchador.

3.3.- Material i equipament especial per a l'equip arbitral:

- L'organització de la prova tindrà previstes d'1 a 2 bicicletes de muntanya i dos cascos homologats, en bon estat, per a l'equip arbitral d'itinerari.
- L'organització també tindrà previst un vehicle per a desplaçament de l'equip arbitral durant el dia previ i el dia de la competició.
- En la línia de meta l'organització tindrà prevista una carpa amb taula i cadires suficients per a l'equip arbitral, i dotada de punt de presa elèctrica.

18

3.4.-Jurat de Competició.

El Jurat de Competició és un òrgan consultiu.

Composició:

- Equip arbitral de la prova.
- La persona que ostente la direcció de la prova (o direcció tècnica).
- El delegat o la delegada de la FEMECV.

Dues persones representants dels i les esportistes, triades per sorteig, una d'entre els 10 primers homes i una altra d'entre les 10 primeres dones de les classificacions provisionals de la pròpia prova, excepte si aquesta persona està implicada en una reclamació.

Funcions: El jurat de competició és el responsable d'atendre les possibles reclamacions derivades del desenvolupament de la competició durant la prova i fins a la publicació dels resultats definitius. . Aquest es convocarà en el moment que es produïska una reclamació.

Funcionament: Les decisions es prendran per majoria, no podent abstenir-se cap dels seus membres. En cas d'empat prevaldrà el vot de qualitat del President del Jurat de competició.

De les reunions del Jurat de Competició s'estendrà acta dels acords i votacions, havent de ser subscripta pel President del Jurat de competició i pel Delegat *FEDME de la prova, i incorporada com a annex a l'acta de la prova.

4.- PERSONAL D'ORGANITZACIÓ.

L'organització haurà de cobrir les següents funcions (sempre que no existisquen modificacions explícites en el contracte firmat entre esta i la FEMECV):

- Organització precompetició
 - Administració.
 - Controls.
 - Traçat de l'itinerari i de la zona de penalització (si n'hi haguera), marcatge i equipaments d'este.
 - Informació meteorològica.
 - Equipaments de les zones d'eixida i arribada.
 - Mapa amb l'itinerari traçat i perfil d'este.
 - Garantir una difusió de la prova 60 dies abans de la celebració d'esta, mitjançant pàgina web amb tota la informació relativa a la competició, incloent-hi inscripcions, itinerari, allotjaments, etc...
- Rebre i registrar a totes les persones acreditades per a la competició (esportistes, tècnics i tècniques, persones acompanyants, personal tècnic de la FEMECV, premsa, etc.).
- Registrar i controlar l'accés a les zones d'eixida, arribada i zones restringides acatant les indicacions realitzades per les persones encarregades de la supervisió.
- Presa de temps en els controls de pas i els d'arribada.
- Vetlar per la seguretat en tot l'itinerari de competició.
- Disposar de dos persones voluntàries que s'encarreguen de gestionar la zona de penalització, si fora necessari.
- Assistir a les i els esportistes que abandonen la competició.
- Oferir serveis per a l'equip de supervisió, premsa i mitjans de comunicació.
- Oferir serveis mèdics, salvament i altres equipaments pactats.
- Disposar d'una persona voluntària que acompanye a l'àrbitre o a l'àrbitra de taula, si fora necessari.
- Organitzar les cerimònies d'obertura, lliurament de premis i clausura.
- Organitzar la reunió tècnica precompetició (Brifing)
- Col·laborar amb l'equip de supervisió en tot el necessari.
- Compliment de les directrius de l'Annex 4

19

5.- REGLAMENT DE COMPETICIÓ

*La Marxa Nòrdica competitiva ha d'executar-se de manera que es garantisquen els principis *biomecànics fonamentals de la marxa humana, incorporant l'ús funcional del bastó com a element que contribueix al desplaçament. Per a això:*

- *El gest tècnic de les extremitats superiors (*EESS), coordinat i oposat al de les extremitats inferiors (*EEII), ha de realitzar-se amb un balanceig des dels múscles, ampli i altern, mantenint la flexo-extensió natural del colze, de manera que el braç passe per davant i per darrere de la línia axil·lar mitjana del tronc (línia imaginària que descendeix verticalment des del centre de l'axil·la).*
- *El bastó ha de clavar-se sempre per darrere del peu avançat i en diagonal, mantenint-se en tot moment en posició activa (diagonal) i amb empenyiment cap avall i arrere.*
- *En les extremitats inferiors, no ha d'existir fase aèria (tots dos peus en l'aire) i el genoll*

de la cama endarrerida haurà d'estar en extensió completa abans que el peu perda el contacte amb el sòl; això implica que el centre de gravetat romanga estable, evidenciant-se quan es manté la flexió de tots dos genolls durant tot el pas.

- *En la fase de suport de taló, el genoll anterior entra en semiflexió i el genoll contrari (posterior) ha de trobar-se en extensió completa.*

Descripció dels errors tècnics sancionables

ERRORS TÈCNICS

1. Falta de balanceig altern de les *EESS des dels muscles.
2. Els colzes o mans no sobrepassen, per davant o per darrere, la línia axil·lar mitjana, respectivament.
3. El bastó entra en contacte amb el sòl després de l'enlairament del peu posterior.
4. Suport de bastó no diagonal o no manté bastó diagonal en tot moment.
5. No secunda bastó per darrere del peu avançat.
6. Pèrdua de contacte dels peus per fase aèria, o baixada del centre de gravetat.
7. No talona.
8. Entra de taló amb genoll en *hiperextensió i la manté durant tota la fase de suport.

20

Utilització de la tècnica de doble bastó

En casos excepcionals, el Comitè de Competició podrà determinar i delimitar trams en els quals podrà deixar-se d'utilitzar la tècnica diagonal, bé siga aplicant la tècnica del doble bastó o simplement caminant sense utilitzar els bastons. Això pot succeir per condicions de pendent excessiu del terreny, encreuament d'un pont o gual de riu, tram estret o rocós.

Tècnica de doble bastó: En terrenys amb forta inclinació de pujada o baixada pot resultar convenient donar suport a l'acció d'una cama amb els dos bastons al mateix temps. Esta tècnica de doble bastó requerirà la recuperació dels mateixos per a donar suport a un altre pas sense que es puguin arrossegat mentrestant. En cap cas els dos bastons romandran en l'aire durant més d'un pas per a la seua recuperació.

6.- INSCRIPCIÓ A LA COMPETICIÓ

6.1 Per a participar en la prova és necessari realitzar una inscripció que s'obrirà 60 dies abans de la prova i quedarà tancada 7 dies abans de l'inici de la prova. Per a la composició dels equips per Clubs la documentació haurà de presentar-se també 7 dies abans de l'inici de la competició. Important mantindre el tancament d'inscripció als 7 dies previs.

L'organització posarà la quota d'inscripció que s'haja acordat per a la temporada per part de la FEMECV.

6.2 - Per a formalitzar les pre-inscripcions i/o inscripcions, l'organització haurà d'exigir a la totalitat de participants la presentació dels següents documents:

- DOI (Document Oficial d'Identitat = passaport, DNI, permís de conduir...), o document equivalent per a persones estrangeres.
- Llicència FEDME (any en curs), incloent assegurança esportiva que cobrisca la participació en la competició, segons Reial decret 849/1993 de 4 de juny, o llicència equivalent per a persones estrangeres (Veure punts 1.1 i 1.2).

6.3- L'Organització impedirà la participació d'esportistes que no complisquen estos requisits.

6.4- L'organització podrà sol·licitar un Informe Mèdic d'aptitud per a l'esport de competició, expedit com a màxim tres mesos abans de l'inici de la temporada de competicions de Marxa Nòrdica.

6.5- En el cas de competicions OPEN en les quals existisquen places limitades, s'establirà un període especial en el qual només es podran inscriure esportistes en possessió de la llicència FEDME, garantint d'esta manera que els qui tinguen interès no es queden sense possibilitat de participació. Este període especial correspondrà als primers 30 dies de l'obertura de la inscripció.

En finalitzar este període especial es podran inscriure la resta de participants en el cas que l'organització admeta a esportistes sense llicència FEDME.

21

7.- MATERIAL I EQUIPAMENT DE CADA MARXADOR O MARXADORA

Per a la competició, cada esportista haurà de portar amb si l'equip esportiu necessari i adequat per a la prova, i tot aquell que siga anunciat com a tal per l'organització de cada esdeveniment. Segons la meteorologia del dia de la competició, el Jurat de competició podrà determinar si l'ús del material "recomanable" passa a ser només "obligatori".

7.1 - Serà obligatori l'ús de 2 bastons específics de Marxa Nòrdica. És el material clarament diferenciador de l'activitat, els bastons per a la pràctica de la Marxa Nòrdica i han de permetre aplicar la tècnica correcta.

7.2 - Les seues parts primordials són: cos o canya, empunyadura ergonòmica, dragonera especial per a la Marxa Nòrdica que s'ajusta a la nina, capdavantera rígida, i tacs de goma extraïble especials per a la Marxa Nòrdica.

7.3 - Serà obligatori l'ús de calçat esportiu adequat a l'itinerari.

7.4 - L'equipament i roba esportiva ha de ser conforme a la climatologia regnant i al decor propi d'esta mena de competicions.

7.5 - Està permés l'ús d'elements d'hidratació del tipus renyonera o motxilla, subjecte a les normes d'avitallament.

7.6 - En el cas que l'organització o el comitè de prova ho creguen oportú, les i els esportistes tindran l'obligació de portar un altre equip i material que s'especifique, especialment jaqueta paravents amb caputxa i mànega llarga de la talla corresponent a cada esportista.

Nota: En el moment d'efectuar la retirada del dorsal, l'esportista podrà consultar a l'equip arbitral d'inscripcions si el material que presenta s'ajusta al reglament.

8.- SUPERVISIÓ, CONTROL DE MATERIAL I AJUDES

Nota inicial: les instruccions verbals o escrites estan autoritzades, no es consideraran ajudes anti reglamentàries.

8.1 - Abans d'entrar en el recinte d'eixida es procedirà al control del dorsal i del material. Se li impedirà la participació en la prova als qui no complisquen amb els requisits referits al material i exposats en l'apartat 7.

8.2 - En tots els controls podrà ser supervisat el material autoritzat per l'organització, serà motiu de desqualificació immediata la manipulació o cessió del dorsal.

8.3 - Està prohibit l'avituallament i l'ajuda durant el desenvolupament de la competició de qualsevol persona, siga marxador o marxadora o no, exceptuant els servits per l'organització i/o els autoritzats pel Comitè de Prova en les zones previstes.

8.4 - Podrà ser rebuda ajuda, segons el punt anterior i en un radi de més o menys 50 metres abans i després del punt disposat per l'organització.

8.5 - Davant qualsevol eventualitat fora del punt d'avituallament oficial, les i els esportistes hauran de detindre's fins que el problema haja sigut solucionat.

8.6 - Si un o una esportista, durant la competició, té la necessitat d'ajustar els bastons, substituir els tacs de goma (pads) o tinguera la necessitat d'hidratar-se o prendre aliments, necessàriament haurà de detindre's fent-se a un costat del circuit sense obstaculitzar a la resta i tindre molta cura quan treballa amb els bastons, mai deixar-los en el sòl en el traçat de la prova.

Substitució de Bastons Trencats. El canvi de bastons trencats es podrà efectuar en les següents situacions i sempre respectant el punt 8.5 (detindre's):

- En la zona d'avituallament.
- En un punt del recorregut que es determine prèviament, i que serà obert a la totalitat de participants.
- En qualsevol punt del recorregut, sempre que siga efectuat per un membre del seu equip (esportista, delegat o delegada, o entrenador o entrenadora)

9.- COMPORTAMENT GENERAL DE MARXADORES I MARXADORES

9.1 - Qualsevol esportista a qui s'haja sol·licitat ajuda ha de prestar socors a una altra persona participant que estiga en perill o accidentada, divent a més comunicar-ho al control més pròxim immediatament de manera obligatòria. La privació d'auxili serà penalitzada amb la desqualificació immediata.

Nota: Cas que un o una esportista es detinga a prestar ajuda a una altra persona accidentada, l'equip arbitral podrà tindre en consideració el possible temps emprat per qui presta l'ajuda, i, si es dona el cas, este serà rebaixat del temps final, sempre que siga possible mesurar-ho.

9.2 - És obligació de cada esportista respectar el medi ambient per on es desenvolupa la prova i així mateix hauran d'emportar-se els seus desperdiciis fins a l'arribada o llocs assenyalats per l'organització.

9.3 - La totalitat d'esportistes haurà de realitzar el recorregut marcat per l'organització, no respectar-lo o no passar per algun dels controls establits o per la zona de penalització si així li fora indicat, serà causa de penalització o desqualificació.

9.4 - La totalitat de participants, durant el recorregut, hauran de seguir en tot moment les instruccions dels membres dels controls.

9.5 - Les i els participants hauran de sotmetre's obligatòriament als controls del dopatge que se'ls sol·licite.

9.6 - Els i les esportistes han de comportar-se esportivament en tot moment i mostrar respecte envers la resta d'esportistes, equip arbitral, equip de supervisió, controls, públic i membres de l'organització. Qualsevol desconsideració i violència verbal o física contra qualsevol persona, participants, Organització, Equip Arbitral, Públic, Autoritats, serà motiu de desqualificació, tant si es produïx abans, durant o després de la competició.

9.7 - La totalitat de participants ha de conèixer i respectar el REGLAMENT DE COMPETICIÓ acceptant les modificacions que puga adoptar el Comitè de Prova per causes excepcionals, o alienes a l'organització, abans i/o durant la competició.

23

9.8 - Qualsevol esportista podrà retirar-se de la prova sempre que ho desitge, però ho haurà de realitzar d'acord amb els punts següents:

- Es retirará en un control i entregará el dorsal.
- L'esportista assumix tota la seua responsabilitat des que abandona voluntàriament la prova o és objecte de desqualificació.

9.9 - Durant el transcurs de la prova, les i els esportistes que venint de darrere pretenguen passar a una altra persona competidora, hauran d'alertar demanant pas. L'esportista de davant li ho facilitarà.

10.- PENALITZACIÓ O DESQUALIFICACIÓ

Nota: Les targetes són acumulatives

Targeta BLANCA (Advertiment / Falta Lleu):

- Amonestació a participants que incomplixen alguna norma. L'equip arbitral ensenyará la TARGETA BLANCA a l'esportista objecte de sanció i, sempre que la situació ho permeta, verbalment li comunicarà la sanció i el motiu.
- La persona membre de l'equip arbitral anotarà el número de l'esportista.
- No té sanció en temps.

• Causes:

1. Errors tècnics 1, 2, 3, 4 i 5.
2. Anticipar-se al senyal d'eixida
3. No portar el dorsal visible.
4. Desenganxar les dragoneres fora de les zones delimitades per a això.
5. No detindre's per a efectuar alguna acció descrita en els punts 8,5 i 8,6
6. Un tercer advertiment, siga el que siga el motiu, equival a una TARGETA GROGA.

TARGETA GROGA (Falta Greu):

- L'equip arbitral ensenyarà la TARGETA GROGA a l'esportista objecte de sanció i, sempre que la situació ho permeta, verbalment li comunicarà la sanció i el motiu.
- Anotarà el número de la persona sancionada i el comunicarà a la Presidència del Jurat.
- Primera TARGETA GROGA = +2 minuts de penalització
- Segona TARGETA GROGA = +4 minuts de penalització (total +6 minuts)
- Una tercera TARGETA GROGA serà equivalent a TARGETA ROJA
- Causes:
 1. Errors tècnics 6, 7 i 8.
 2. Impedir ser avançat o avançada o obstaculitzar el pas a la resta d'esportistes.
Emplenar els elements d'hidratació fora de les zones determinades per l'organització.
 3. Protestar a l'equip arbitral.
 4. Incomplir la normativa quant a la utilització obligatòria de tacs de goma (pads).

24**TARGETA ROJA (Falta Molt Greu):**

- Desqualificació
- La Presidència del Jurat o un o una membre de l'equip arbitral, amb la informació disponible i la immediata rebuda, ensenyarà la TARGETA ROJA a la persona participant sancionada, i verbalment li comunicarà la sanció i el motiu.
 - L'esportista haurà d'abandonar la competició en eixe moment.
- Causes:
 1. Tercera TARGETA GROGA
 2. Córrer
 3. Retallar itinerari, encara que siga de manera involuntaria
 4. Portar auriculars posats durant la competició (impedixen escoltar les indicacions de l'equip arbitral o personal de l'organització).
 5. No portar el material obligatori per reglament, o el requerit de manera expressa per l'organització.
 6. No fer cas a les indicacions de l'organització i equip arbitral.
 7. Manipular o modificar les dimensions del dorsal, o refusar a portar-lo.
 8. No passar el control d'eixida, per un control de pas o no entrar en la zona de penalització quan se li indique.
 9. Retardar voluntàriament l'hora d'eixida de la competició.
 10. Utilitzar qualsevol mitjà de transport en qualsevol moment de la competició.
 11. Rebre qualsevol tipus d'ajuda externa fora de les zones determinades per l'organització.
 12. Llevar o canviar les marques del recorregut situades per l'organització

13. No guardar respecte absolut a les normes esportives, ni respecte a la natura.
14. Qualsevol desconsideració i violència verbal o física contra qualsevol persona, participants, Organització, Equip arbitral, Públic, Autoritats etc.
15. Provocar un accident de manera voluntària.
16. Prendre alcohol o fumar durant la competició.
17. Tirar escombraries, fins i tot de manera involuntària, fora dels contenidors previstos per l'organització.
18. No prestar ajuda a alguna altra persona participant que estiga accidentada.
19. No detindre's si trenca un bastó.
20. Pujar al podi en el lliurament de premis amb qualsevol bandera o símbol.

10.1 - Serà responsabilitat del Comité de Prova establir les penalitzacions. Este les notificarà a les persones afectades abans de l'inici del lliurament de trofeus mitjançant la publicació dels resultats en l'espai especialment destinat a això.

10.2 - Incórrer en el següent suposarà la desqualificació immediata d'esportistes i podria suposar una sanció disciplinària per a la persona en qüestió:

- No participar degudament, sense causa justificada, en la cerimònia oficial de lliurament de premis de la prova, havent sigut present en la prova esportiva. En cas de justificar l'absència per algun motiu important, s'haurà de realitzar davant de la/de l'àrbitre/a principal president/a del jurat i/o la/el Delegada/o *FEMECV en la prova.
- No participar, sense causa justificada, en la cerimònia oficial de lliurament de premis de la final de Copa, havent de justificar l'absència a l'acte.
- Exhibir en la mateixa banderes o símbols de qualsevol contingut, aliens a la indumentària de l'esportista.
- Provocar un incident esportiu (agressió o insult) a una altra persona competidora, membre de l'organització, de l'equip arbitral o del públic, tant si es produeix abans, durant o després de la competició.
- Provocar un accident de manera voluntària.
- Participar sota una identitat falsa o suplantant a una altra persona.

25

10.3 - Si fora pràcticament impossible informar la persona infractora de la seua penalització o desqualificació durant la prova, esta amonestació es notificarà tan prompte com siga possible després que la mateixa haja finalitzat la prova.

10.4 - Fins i tot havent finalitzat la prova, i durant el període anterior al lliurament de trofeus, aquells i aquelles esportistes dels qui s'obtinga prova gràfica (vídeo o fotografia) de violació d'alguna de les regles per part d'algun membre de l'equip arbitral, serà objecte d'amonestació/desqualificació encara que no haja rebut cap advertiment previ.

11.- DOPATGE

Està rigorosament prohibit l'ús de substàncies, grups farmacològics i mètodes destinats a augmentar artificialment les capacitats físiques dels i les esportistes, sent aplicable la Llei orgànica 3/2013, de 20 de juny de protecció de la salut de l'esportista i de lluita contra el dopatge en l'activitat esportiva, el Reglament i altres disposicions de la FEMECV.

En matèria de dopatge el Comité Anti-Dopatge de la FEMECV segueix el que s'establix

en la Llei orgànica 3/2013, de 20 de juny de protecció de la salut de l'esportista i de lluita contra el dopatge en l'activitat esportiva.

Este Comité segueix les directrius de l'Agència Espanyola CELAD i serà l'encarregat de relacionar-se amb la CELAD als efectes procedents.

La competència sancionadora en matèria de dopatge a partir de la Llei orgànica 3/2013, de 20 de juny de protecció de la salut de l'esportista i de lluita contra el dopatge en l'activitat esportiva, correspon a CELAD i només quan es tracte d'esportistes que s'hagen classificat oficialment de nivell internacional o que participen en competicions internacionals, la competència correspondrà a la Federació Espanyola d'Esports de Muntanya i Escalada. En este cas i davant d'una mostra amb resultat advers, el Comité Anti-Dopatge de la FEDME informarà de la seua resolució al Comité de Disciplina de la FEMECV perquè prenga la decisió definitiva i establisca les sancions pertinents.

12.- NORMES PER A LA CONFECCIÓ DE TRÍPTICS I CARTELLS

Des de l'Àrea de Comunicació s'elaboraran els elements de difusió oficials i es gestionaran les inscripcions de les Competicions de Marxa Nòrdica.

A través d'un formulari, els Clubs organitzadors de competicions del calendari oficial de competicions de la FEMECV, aportaran les dades necessàries per a l'elaboració d'un cartell promocional i d'una pàgina web informativa (substituint al díptic que s'elaborava fins ara). D'esta manera, es manté la identitat i coherència corporativa de totes les activitats de la federació.

Per a fer esta tasca, l'Àrea de Comunicació mantindrà una estreta relació amb els Clubs organitzadors, a fi complir amb els terminis i condicions establides en la Guia d'Organització d'Esdeveniments Esportius i Associatius.

Una vegada estiguen elaborats els dos elements, i aprovats pel Club organitzador, el Vocal corresponent de la disciplina i la Direcció Tècnica, enviaran a la plataforma corresponent perquè s'obriguen les inscripcions. En obrir-se, es començarà amb la difusió en el web i les xarxes socials de la FEMECV i el propi Club, que haurà de contribuir i potenciar la participació amb els seus mitjans.

26

13.- RECLAMACIONS I SISTEMA D'APEL·LACIÓ.

13.1- Les reclamacions contra les classificacions provisionals.

Les reclamacions contra les classificacions provisionals es faran per escrit i es presentaran al Jurat de competició, el qual entregarà una còpia al reclamant justificant recepció d'estes. A este efecte haurà de tindre's en compte que, conforme al que s'establix en l'apartat 3.2, no es podrà presentar reclamació en els aspectes relacionats amb les targetes mostrades als participants.

La reclamació ha de presentar-se segons model annex al reglament o, en tot cas, concretant els següents aspectes:

- Nom de la persona que la realitza.
- Número de DNI.
- Club o Federació Autònoma que representa.
- Nom d'esportistes afectats o afectades.

Número de dorsal.
Fets que s'al·leguen.
Sol·licitud.

Estes reclamacions únicament poden presentar-se fins a 10 minuts després de la publicació de les classificacions provisionals, previ depòsit en efectiu de la quantitat de 60€, la qual es reembossarà al reclamant en cas d'estimar-se la seua reclamació.

La decisió del Jurat de Competició en relació amb les reclamacions formulades es traslladarà directament a les classificacions definitives, que seran publicades amb caràcter previ al lliurament de premis.

13.2 - Reclamacions contra les classificacions definitives.

Les reclamacions contra les classificacions definitives s'hauran de presentar mitjançant escrit dirigit a l'Àrea de Marxa Nòrdica de la FEMECV en un termini màxim de 7 dies naturals des de l'endemà de la publicació de les classificacions.

No seran admissibles les reclamacions enfront de les classificacions definitives en relació amb aquelles qüestions que ja resultaven de les classificacions provisionals, si prèviament no es va interposar, per part de qui ara pretén acudir davant l'Àrea de Marxa Nòrdica, reclamació per tal motiu en els 10 minuts següents a la publicació d'estes classificacions provisionals davant el Jurat de Competició.

L'Àrea de Marxa Nòrdica de la FEMECV resoldrà en el termini de 30 dies naturals, sabent que, si l'últim dia de termini és un dia festiu, quedarà el termini ampliat al primer endemà hàbil.

27

13.3 – Recurs enfront de la resolució de l'Àrea de Marxa Nòrdica.

Contra la resolució de l'Àrea de Marxa Nòrdica de la FEMECV s'interposaran els recursos que establisca a cada moment la norma esportiva en vigor.

14.- HOMOLOGACIÓ DE LES COMPETICIONS

Preàmbul:

- L'organització d'una competició oficial haurà d'observar les regles que es descriuen a continuació.
- Un itinerari, per a ser homologat, haurà de complir una sèrie de requisits que garantisquen la seguretat dels i les esportistes en tot moment.

14.1.- L'itinerari

- L'únic mitjà de locomoció serà a peu, amb l'ús de bastons específics de Marxa Nòrdica i aplicant la seua tècnica.
- La revisió del traçat es realitzarà amb suficient antelació per a garantir la qualitat del mateix i es realitzarà una última uns minuts abans de l'inici de la prova per a confirmar el correcte abalisament.
- Els itineraris hauran de ser aptes per a poder ser efectuats amb bicicleta, la qual cosa facilitarà el seguiment i control de prova per part de l'equip arbitral.
- Distàncies i tipus de terreny per a les proves de Competicions Autònòmiques de Marxa Nòrdica FEMECV:

- Distància per a Copa Autonòmica i Rànquing: més de 10 km.
 - Distància per a Campionat Autonòmic: més de 13 km.
 - Per a facilitar el seu control, els circuits no excediran de 3 km, podent-se efectuar el nombre de voltes necessari per a completar la distància establida. Esta distància de 3km pot variar sempre que siga autoritzat per l'Àrea de Marxa Nòrdica de la FEDME.
 - L'organització, amb l'autorització de l'Àrea de Marxa Nòrdica, podrà disminuir el nombre de voltes o la distància del recorregut als esportistes que formen part de la categoria Veterà/na D.
 - **El tipus de terreny, amplària, desnivell, etc. serà en tot moment l'adequat per a la pràctica de la Marxa Nòrdica amb bona tècnica.**
- Senyalització de l'itinerari a càrrec de l'organització:
 - L'itinerari haurà de senyalitzar-se amb banderes, cintes, fletxes i de color que contraste clarament amb l'entorn, no havent de ser necessàries tècniques d'orientació per a seguir-lo.
 - Els elements de marcatge és recomanable que estiguen fabricats amb materials biodegradables.
 - En condicions de visibilitat normals, des d'una marca haurà de ser visible la següent. En el cas de condicions meteorològiques adverses, estes hauran de ser reforçades amb el doble d'elles o més, garantint sempre la màxima seguretat de les i els esportistes.
 - Els llocs que puguen conduir a confusió estaran degudament senyalitzats amb cinta d'abalisar de color que contraste clarament.
 - Es podran usar senyals de pintura únicament en asfalt i prop de poblacions. No es permetrà en arbres, pedres, etc. Tampoc a l'interior de poblacions o sobre monuments històrics.
 - Al final de la competició l'organització està obligada a retirar en un termini màxim de 3 dies, tots els materials utilitzats per a la senyalització, control de la prova i llocs d'avituellament. De no complir este punt se'ls podrà obrir expedient disciplinari per contaminar el Medi natural.

14.2.- Controls d'eixida i d'arribada.

- La prova comptarà amb un control d'eixida i un altre d'arribada, podent estar situats o no en el mateix lloc. Existirà un control de cronometratge en les línies d'eixida i arribada.

14.3.- Controls de pas.

- Se situaran controls de pas, com a mínim, en aquells punts més conflictius, com per exemple creuaments o canvis de direcció.
- Estos hauran d'estar ben abalisats formant un recinte que obligue passar als i les esportistes pel seu interior.
- En els controls de pas es podran prendre temps intermedis en previsió d'interrupció de la prova.
- En cada control haurà d'haver-hi tants membres de l'organització com siguen necessaris.
- Estos controls de pas podran ser també punt d'avituellament.

14.4.- Controls orientatius.

- Si les condicions del terreny l'exigixen, en les zones que puguen conduir a confusió (canvis de direcció, boscos, creus de pistes, etc.) a més d'estar degudament senyalitzats i abalisats, l'organització haurà de situar control orientatiu.

14.5.- L'itinerari estarà marcat i abalisat 8 hores abans de l'inici de la competició, amb la finalitat que l'equip supervisor pugua recórrer-lo per a la seua homologació. En el cas de realitzar-se un itinerari alternatiu per condicions meteorològiques adverses, este haurà d'estar marcat i abalisat 2 hores abans de l'inici de la prova.

14.6.- Característiques de l'itinerari en el Medi natural:

El recorregut de les competicions serà sempre per Senderes, Pistes i Camins no asfaltats, etc., malgrat tot es considerarà el circuit vàlid si un màxim del 15% del total del recorregut transcorre sobre asfalt, ciment, o qualsevol tipus de paviment.

14.7.- Característiques de l'itinerari en el Medi Urbà:

El recorregut de les competicions podrà desenvolupar-se sobre qualsevol tipus de terreny urbà: Parcs, Asfalt o Paviment, malgrat tot es considerarà el circuit vàlid si un màxim del 15% del total del recorregut transcorre per camí de terra.

14.8.- Quan la competició passa per rutes amb asfalt o altres sòls durs, es recomana cobrir les puntes dels bastons amb tacs de goma (pads), evitant així lesions, obtenint major agarre i reduint el soroll que generen.

14.9.- L'organització de l'esdeveniment, de comú acord amb l'equip arbitral, podrà determinar l'ús obligatori de tacs de goma durant tot el recorregut, o en un tram, per al que se senyalitzarà una zona especial de no més de 50 metres a l'inici i al final del tram, on marxadores i marxadors podran soltar-se les dragoneres per a col·locar o llevar els tacs. En cap cas es podrà córrer en este tram.

14.10.- L'organització de la prova preveurà un Control de Tancament de Prova (Equip granera). Donada la importància d'este equip, NO serà responsable de retirar la senyalització.

15.- SEGURETAT

15.1 - En les zones amb perills objectius en què no es pugua evitar el risc residual s'haurà de destinar controls orientatius, d'una/es persona/es per a alertar del perill.

15.2 - L'equip arbitral haurà d'inspeccionar l'itinerari amb la finalitat d'assegurar-se que s'està complint amb el reglament i la normativa.

15.3 - L'organització haurà de disposar, en tot moment, d'un metge o una metgessa amb l'equip adequat per a garantir l'assistència sanitària necessària. Es podrà comptar amb la col·laboració de Creu Roja, Protecció Civil, etc.

15.4 - En qualsevol punt del recorregut, el metge o la metgessa de prova o l'equip arbitral

de la FEMECV podran determinar la retirada de competició d'esportistes si algun o alguna mostra símptomes evidents d'esgotament o un altre símptoma que aconselle la seua no continuïtat en la competició.

15.5 - L'organització haurà de disposar d'un grup de salvament, vehicles adaptats, ambulància i material adequat per a això, per a actuar en el cas de produir-se un accident, assegurant l'evacuació i trasllat de la persona ferida a un hospital amb la màxima rapidesa. (Preveure el supòsit que, per condicions adverses, no es puga realitzar un salvament aeri).

15.6 - Un sector de l'itinerari ja supervisat i aprovat la vespra de la competició que es veja afectat per un perill objectiu (perill de riuada, desprendiments de pedres, etc.), del qual no es puga disminuir el seu risc fins a minimitzar-lo al residual, per motius de seguretat, podrà ser anul·lat. L'organització en este cas no està obligada a substituir-lo amb un altre tram de les mateixes característiques, encara que això afecte el desnivell i distància total de la prova.

16.- ZONES D'EIXIDA, ARRIBADA I ZONA DE PENALITZACIÓ

16.1 - Zona d'eixida:

- La zona d'eixida tindrà en la mesura del possible un front de 10 m. La zona d'eixida estarà degudament abalisada formant un recinte tancat, amb un pas obligat d'accés per a poder realitzar les verificacions oportunes.
- La zona d'eixida estarà equipada amb un cronòmetre connectat a l'arribada que es posarà en funcionament en el moment de donar l'eixida.
- En cas de necessitat i veient-ho convenient l'equip arbitral de la prova, es podrà delimitar un tram neutralitzat en el qual marxadors i marxadores podran caminar fins al punt determinat, per exemple, eixida pels carrers d'una població. En eixe tram no han d'utilitzar els bastons, mantenint-los verticals, elevats, paral·lels i davant del cos.

Si es dona el cas, en el traçat de la prova, el més pròxim possible a la línia de meta, l'organització disposarà de la zona de penalització "Stop and Go".

Esta zona haurà d'estar perfectament marcada i delimitada i en la qual els i les esportistes no hagen de creuar-se en efectuar la seua entrada i la seua eixida.

Les persones en la zona **Stop and Go** hauran de tindre opció de mantindre's actives, no podent allunyar-se més de 50 metres d'esta zona.

L'entrada i eixida d'esta zona haurà d'anunciar-se amb una antelació de 25 metres i en la seua entrada amb cartells anunciadors i estarà controlada per un o una component de l'equip arbitral o per una persona voluntària de l'organització amb eixa mateixa comesa.

16.2 - Zona d'arribada:

- El punt d'arribada cronometrat estarà situat on l'establisca l'organització, podent ser el mateix que el d'eixida.
- L'entrada en meta de marxadores i marxadors es determinarà per la part anterior del tòrax.

- Com a mínim els últims 50 m. hauran d'estar abalisats fàcilment identificables, amb la finalitat d'evitar l'encreuament de persones d'esta zona.
- La zona d'arribada haurà d'estar degudament abalisada formant un recinte impermeable al públic en general, només podrà accedir a l'interior el personal acreditat.
- A l'interior del recinte d'arribada es trobarà un sistema de cronometratge, una zona equipada degudament amb una o diverses taules per a realitzar el control de material i una zona reservada per a avituallament.

16.3 - L'organització haurà de preveure una zona de vestuari i WC per a esportistes, abans i després de la competició, equipat amb dutxes.

16.4 - L'organització haurà de preveure un servei de guarda-roba, recollida i guarda de material d'esportistes, perquè pugua ser recuperat en l'arribada.

17.- CONTROLS: LABORS I RESPONSABILITATS QUE SE'LS ATRIBUÏX

17.1 - L'organització designarà a una persona responsable en cada punt de control, la qual ha de ser fàcilment identificable.

17.2 - Cada punt de control de pas estarà equipat amb un sistema de comunicació connectat amb el director o la directora de la prova, una llibreta de control, llapis o qualsevol sistema electrònic que permeta presa de dades i, en la mesura que siga possible, una farmaciola de primers auxilis.

17.3 - Els i les components d'un control de pas anotaran en la llibreta: El núm. de dorsal, podent anotar l'hora de pas de cada esportista, als qui es retiren i les irregularitats que es puguen produir per incompliment del reglament, havent de comunicar-lo al Comitè de Prova al més prompte possible.

17.4 - Les i els components del control **NO estaran facultades o facultats** per a denunciar a esportistes, en el cas que infringisquen el reglament de competició informaran el Comitè de Prova de tals infraccions. En cap cas el control podrà sancionar o retindre a un marxador o marxadora.

17.5 - Les i els components dels controls hauran de tindre bon coneixement de la zona que se'ls ha assignat.

17.6 - Les i els components d'un control són responsables de vetlar per la seguretat dels i les esportistes en la zona que se'ls ha assignat.

17.7.- Els controls estan facultats per a efectuar labors d'organització, i per a indicar la conducta a seguir en tot moment a les i els esportistes, com:

- En cas de perills objectius: **com ha d'actuar l'esportista.**
- Creuaments: **orientar per a evitar confusions.**
- Canvi d'itinerari: **mal temps, imprevistos,** etc.
- Accident: **socórrer.**
- Neutralització: **anotar hora de neutralització de cada participant.**
- En cas d'abandonar: **itinerari a seguir.**
- Suspensió de la prova: **itinerari a seguir.**
- Ús del material concret: **llevar o posar.**

17.8.- Tots els controls hauran d'estar situats en el lloc indicat per a realitzar el control 30 minuts abans de l'hora de l'eixida de la prova.

18.- AVITUALLAMENT

18.1 - Durant el recorregut se situaran punts d'avituallament en una distància aproximada a cada 5 quilòmetres. Estos controls estaran proveïts, com a mínim, d'aigua o refrescos.

18.2 - El punt s'inicia cinquanta (50) metres abans i finalitza cinquanta (50) metres després de la taula d'avituallament. Tota la zona estarà degudament senyalitzada i ser de fàcil identificació i accés per part de competidors i competidores.

18.3 - En cada competició existirà com a mínim un avituallament sòlid a mitat del recorregut.

18.4 - L'organització dotarà d'un avituallament sòlid i líquid en finalitzar la prova en el recinte d'arribada.

18.5 - Existiran papereres en el punt d'avituallament i a 40 m després d'este, (deixant els 10 últims metres perquè competidores i competidors puguin cordar-se les dragoneres).

18.6 - Està prohibit l'avituallament i l'ajuda durant el desenvolupament de la competició de qualsevol persona competidora o no, exceptuant els servits per l'organització i/o els qui tinguen autorització del Comité de Prova en les zones previstes, per exemple, en els punts d'avituallament en els quals sí que podrà ser rebuda ajuda externa.

18.7 - Les i els esportistes que desitgen avituallar-se en arribar a una zona habilitada per l'organització per a l'avituallament o hidratació, podran continuar avançant, però hauran de tindre desenganxada, com a mínim, una de les seues dragoneres dels bastons per a evitar molèsties o ensopegades amb la resta d'esportistes, amb l'obligació de tindre els bastons amb les puntes cap avall i pegats al seu propi cos. Quedarà prohibit córrer en eixa zona.

18.8 - Només les persones acreditades (punt 29 del reglament) podran tindre accés a l'interior de la zona d'avituallament, i en cap cas hauran d'obstaculitzar la marxa dels i les esportistes.

19.- TEMPS DE PAS PELS CONTROLS

19.1 - L'organització podrà marcar uns temps de pas pels controls segons els criteris que crega convenients. Els i les esportistes que no puguin superar el control dins del temps establert, seran dirigits o dirigides a l'arribada per un itinerari alternatiu.

19.2 - S'establirà un temps límit de finalització per a la prova, este temps variarà depenent de la distància, duresa i característiques del terreny, i serà establert per l'equip arbitral supervisor de l'itinerari juntament amb l'organització.

19.3 - L'organització haurà de facilitar els itineraris alternatius o mitjans d'evacuació a competidors i competidores que no puguin superar els controls amb el temps de pas previst.

20.- MAPES

20.1 - L'organització facilitarà un mapa o croquis de la zona a cada participant, este podrà ser en format digital i haurà d'especificar la situació de:

- Eixida i Arribada.
- L'itinerari previst i l'alternatiu.
- Zona prevista de penalització (Stop&Go)
- Els controls de pas.
- Els controls orientatius.
- Punts de servei mèdic i de socors.
- Punts conflictius.
- Avituallaments.
- Punts de tall i horaris.
- Zones d'aparcament.
- Altres informacions d'interès.

20.2 - L'organització facilitarà per participant un perfil dels itineraris amb cotes i Km de recorregut. El perfil de l'itinerari de la prova serà confeccionat a escala.

21.- EL DORSAL

21.1 - Els dorsals (2 per esportista) seran proporcionats per l'organització.

21.2 - Seran de tela o material resistent a l'aigua i d'unes mesures de 20 x 20 cm com a mínim.

21.3 - Els i les esportistes estan obligats i obligades a portar el dorsal facilitat per l'organització. Aquest s'emportarà en un lloc visible, un en la part davantera i un altre a l'esquena, durant tota la prova i no podrà ser manipulat, doblegat, ni retallat.

21.4 - El dorsal haurà de guardar-se fins a la classificació final definitiva.

33

22.- SUPERVISIÓ I CONTROL DE MATERIAL

22.1 - Abans de començar la prova, l'organització i un o una component de l'equip arbitral supervisarà a la totalitat d'esportistes el material següent:

- Bastons de Marxa Nòrdica.
- Calçat.
- Dorsal.
- Vestimenta i material exigut per l'organització.
- No portar auriculars.

22.2 - Tot el material que no complisca els requisits especificats en l'apartat **7 i 21** del reglament **de competició** serà rebutjat.

22.3 - El control del material requerit per l'organització podrà ser efectuat de nou a l'arribada, penalitzant, si este fora el cas.

23.- ITINERARIS ALTERNATIUS

23.1 - Quan la prova discórrega per terreny de muntanya i coneixent que aquest està molt influït per les condicions meteorològiques, l'organització haurà de disposar d'un o més itineraris alternatius. Estos hauran de poder ser recorreguts en el cas que les condicions meteorològiques siguen adverses.

23.2 - L'organització haurà de preveure les pitjors condicions meteorològiques amb la finalitat d'estudiar un itinerari alternatiu per a estes circumstàncies.

23.3 - Estos itineraris estan subjectes a tots els apartats d'este reglament.

24.- REUNIÓ INFORMATIVA

24.1 - **Abans de l'inici de la prova i en Timing pactat amb la Presidència del Jurat**, l'organització haurà de realitzar una reunió informativa en la qual s'informarà les i els esportistes de:

- Itinerari previst, característiques: longitud i desnivell.
- Hora d'eixida.
- Temps estimat per a la primera persona classificada.
- Ubicació dels controls i temps de pas màxims.
- Avituallaments.
- Temps màxim de finalització de la prova.
- Situació de llocs conflictius.
- Material obligatori per a la prova.
- Material complementari aconsellat.
- Meteorologia prevista.
- Respecte al medi ambient.
- Drets i obligacions d'esportistes.
- Informar, si es dona el cas, de la participació d'esportistes amb deficiència visual o amb deficiència auditiva.
- Si existix inscripció d'esportistes amb deficiència visual, l'organitzador o l'equip arbitral informarà de les zones que puguen considerar-se conflictives per a ells/es.
- Presentació de l'Equip arbitral i responsable FEMECV.
- Tipus de sanció (per Stop&Go o per temps).

NOTES:

- Es recomana: Preparar la reunió informativa entre organització, equip arbitral i equip supervisor.
- Es recomana: Documentar la descripció de l'itinerari amb projecció informàtica d'esta.

24.2 - Tota esta informació haurà de ser exposada en un tauler d'anuncis en el lloc que es realitze esta reunió i en el lliurament de dorsals.

24.3 - **Moments abans de l'inici de la prova**, l'organització haurà de realitzar un recordatori de:

- Recordar els punts importants exposats.
- Modificacions d'última hora.

25.- CLASSIFICACIONS

25.1 - S'establirà una classificació per cada categoria d'acord amb el temps necessitat per a recórrer-lo. Si és necessari, a este temps se li afegirà les possibles penalitzacions que puga haver tingut l'esportista.

25.2 - L'esportista que haja comptabilitzat el menor temps en la seua categoria, una vegada aplicades les possibles penalitzacions, serà qui guanye la prova en la seua categoria.

25.3 - La classificació s'exposarà 20 minuts abans del lliurament de trofeus.

25.4 - Es podran presentar reclamacions referents a les classificacions provisionals fins a 10 minuts després de la seua publicació (Punt 13).

25.5 - En finalitzar la prova, l'organització ha de facilitar les classificacions per categories al delegat o a la delegada de la FEMECV en paper i format informàtic, i fer-les públiques a la totalitat d'esportistes participants.

26.- AJORNAMENT, INTERRUPCIÓ I ANUL·LACIÓ DE LA PROVA

26.1 - Les proves no podran ser ajornades ni anul·lades, excepte en condicions extremadament desfavorables. Per tal motiu, l'organització està obligada a dotar-se i preveure **itineraris alternatius** dissenyats per a recórrer en les diferents anomalies climatològiques (boires, neu, etc.), amb la finalitat d'evitar la suspensió o ajornament.

- Si les circumstàncies ho requerixen, es podrà interrompre la prova en un punt del recorregut. En este cas, es prendran les posicions i temps d'arribada en el punt d'interrupció o en defecte d'això, en l'últim control realitzat.
- Si en el moment de la neutralització existixen esportistes que han passat del control i tenen condicions suficientment bones per a continuar competint:
 - Es neutralitzaran en el següent control donant per finalitzada la prova per l'orde d'arribada a este últim control, els següents serien els i les esportistes del control anterior o del punt de neutralització.
 - No existix cap control fins a la meta, es prenen els temps d'arribada a meta i els altres en el punt de neutralització.
 - En el cas que les condicions no permeten continuar competint, es prendran els temps de punt de neutralització anterior.

26.2 - En el cas d'interrupció o anul·lació de la prova, perquè les condicions climatològiques així ho requerisquen, alhora que faça impracticable tots els itineraris alternatius, els drets d'inscripció no seran retornats. De produir-se estes circumstàncies i quan l'organització no tinga previstos uns itineraris alternatius, esta haurà de retornar els drets d'inscripció, i es podrà obrir a l'organització un expedient sancionador per incompliment del reglament.

27.- RÀNQUING FEMECV DE MARXA NÒRDICA

Definició

El Rànquing FEMECV de Marxa Nòrdica és una valoració dels millors resultats aconseguits pels esportistes amb llicència FEDME de l'any en curs en una sèrie de proves oficials celebrades per Clubs FEMECV i avalades per les seues Federacions Autònòmiques de Muntanya corresponents (FFAA).

Es denominen **Proves de Rànquing** aquelles competicions que serviran com a test i promoció de la Marxa Nòrdica al mateix temps que atorguen punts a la classificació del Rànquing Autonòmic. Estes proves podran formar part o no d'un calendari autonòmic, i hauran de regir-se pel reglament corresponent. En estes proves la FEMECV solament tindrà en consideració la classificació Absoluta masculina i femenina a l'hora d'atorgar punts de Rànquing, no tindrà en consideració les categories.

Cada temporada la FEMECV establirà un calendari de proves de rànquing + el Campionat d'Autonòmic individual validades per la FEMECV, que atorgaran punts a les marxadores i els marxadors mitjançant els quals s'establirà el Rànquing. Estes proves conformaran el **Calendari de Rànquing**.

Els punts a atorgar seran els mateixos de la taula de Copa Autònoma de Marxa Nòrdica C.V. En Campionat individual i en l'última prova de la Copa Autònoma s'atorgarà un 20% més de punts al Rànquing. L'Àrea de Marxa Nòrdica de la FEMECV atorgarà estos punts una vegada reba la classificació "Absoluta" definitiva i validada per part de l'equip arbitral de competició, actualitzarà i publicarà el Rànquing.

Les proves puntuables per al Rànquing seran supervisades per membres de l'equip arbitral que ostenten la titulació en Competicions de Marxa Nòrdica designats o designades per la FA avaladora. En les proves de Rànquing FEMECV com el jutge-àrbitre o l'àrbitra principal disposarà de com a mínim una titulació d'arbitre autonòmica.

Obtindre una bona classificació en el Rànquing és un títol de prestigi, NO dona dret a trofeu ni premi en metàl·lic, però garantix llocs de privilegi en l'eixida de la resta de les competicions.

L'organització tindrà en consideració, com a mínim, les 10 primeres posicions del Rànquing nacional, masculí i femení, a l'hora d'assignar dorsals i establir les línies d'eixida, i garantiran que estos ocupen les primeres línies d'eixida en cada competició.

La primera competició de la temporada tindrà en consideració el Rànquing de la temporada anterior a l'hora de facilitar l'accés a la primera línia d'eixida de, com a mínim, les 10 primeres posicions d'hòmens i dones.

Els Clubs i l'organització que desitgen incorporar una prova en la puntuació del Rànquing hauran de sol·licitar-lo cada any a l'Àrea de Marxa Nòrdica de la FEMECV en el termini que esta determine cada temporada. Les sol·licituds rebudes seran estudiades conjuntament amb la Direcció Tècnica de la FEMECV, i es determinarà les que formaran part del calendari, que serà publicat pels mitjans FEMECV.

Es consideraran sempre els llocs obtinguts en la classificació Absoluta de cada competició, tant masculina com femenina, i d'esta manera s'establirà un Rànquing masculí i un Rànquing femení.

En cas d'empat, es procedirà al desempat de la manera següent:

Valorar primer la millor puntuació del Campionat Autonòmic de MARXA NÒRDICA de la CV. Si aplicat este càlcul es continua mantenint l'empat, es considerarà el lloc obtingut com ex aequo.

La Lliga de Marxa Nòrdica per Clubs FEMECV és una competició exclusiva per a equips formats per components de Clubs afiliats a la FEMECV, amb llicència FEDME de l'any en curs, independentment de la seua nacionalitat.

a) Equips: Seran masculí i femení (majors de 16 anys) i estaran formats per un mínim de 4 i un màxim de 8 components cada un, que seran inscrits oficialment pel Club fins a 48 hores abans de la celebració de cada prova.

- En cada prova del calendari de Lliga només es podrà inscriure oficialment 1 equip masculí i 1 equip femení per cada Club.
- Els i les esportistes només podran representar al Club amb el qual han tramitat la llicència FEDME i que apareix reflectit en ella.
- Els components de cada Club poden ser distints en cada una de les proves del calendari.

b) Inscripcions: A l'hora d'efectuar-les, els Clubs presentaran la seua llista d'esportistes representants a l'organització i a la FEMECV, detallant nom, cognoms, DNI i data de naixement, utilitzant per a això el formulari establert per la FEMECV.

c) Proves puntuables per a la Lliga: Les proves puntuables per a la Lliga inclouran el Campionat Autonòmic individual i per Clubs i les proves de la Copa d'Espanya. Proves de Rànquing FEDME podran ser incloses en este calendari.

d) Sistema de puntuació: Els punts a atorgar es basen en la taula base de Copa d'Espanya: 100- 88-78-72-68-66 (100 per al primer, 88 per al segon, etc.)

- El Campionat d'Espanya per Clubs atorgarà un 20% més de punts a la Lliga.
- L'Àrea de Marxa Nòrdica de la FEMECV atorgarà estos punts una vegada reba la classificació "Absoluta" definitiva de persones federades FEDME de cada una de les competicions del calendari de Lliga, actualitzarà i publicarà la classificació per Clubs.
- No es tindran en consideració les subcategories.
- Cada Club acumularà tants punts de Lliga com hagen aconseguit els seus membres que hagen obtingut classificació.

e) Classificació: Els punts de Lliga s'obtidran de la suma de punts de, com a màxim, els o les 4 millors components de cada club sobre la base de la classificació en cada una de les proves del calendari de Lliga.

- Si un Club classifica més de 4 esportistes, les puntuacions obtingudes per la resta de membres de l'equip NO es tindran en consideració.
- En cas d'empat, prevaldrà l'equip que tinga a la persona més ben classificada en l'última prova celebrada, o les dos millors o les tres millors en cas de successius empats.
- En finalitzar la Lliga, l'equip masculí i l'equip femení que obtinga major puntuació serà proclamat Campió de Lliga de Marxa Nòrdica de Clubs FEDME, destacant-se igualment les persones classificades en segon i tercer lloc.

29.- ACREDITACIONS PERSONALS I DE VEHICLES

L'organització tindrà previstes targetes d'acreditació perquè les persones i vehicles autoritzats puguin accedir a les zones restringides que es determinen, camins particulars, zones d'aparcament, zones de muntatge, sala de premsa, avituallaments o altres zones que s'estime oportunes.

En cada competició, els equips participants podran designar, i per escrit a l'organització, el nom de les persones que actuen com a delegats o delegades amb la finalitat d'obtenir aquestes acreditacions. El número d'elles serà determinat per l'organització en funció de les seues capacitats organitzatives i d'espai, podent atorgar-los o no acreditació per a vehicle.

L'organització tindrà previstes credencials personals i de vehicle per a l'equip arbitral, persones delegades federatives, premsa FEMECV, personal cronometrador/a, personal muntador/a d'estructures, personal de filmació, personal mèdic, etc.... en funció de les seues capacitats organitzatives i d'espai.

Així mateix, l'organització cuidarà que només les persones i vehicles amb acreditació puguin accedir a les zones expressament delimitades.

ANNEXOS

ANNEX 1: Full de reclamació

(a continuació, s'annexa al document a emplenar)

Núm. Reclamación
Núm. Reclamación

Competición // Competició

Nombre de la prueba <i>Nom de la prova</i>	
Celebrada con fecha <i>Celebrada amb data</i>	
Organizada por <i>Organitzada per</i>	

Reclamante // Reclamant

Nombre <i>Nom</i>	
DNI (o equivalente para extranjeros) <i>DNI (o equivalent per a estrangers)</i>	
Email de contacto <i>Email de contacte</i>	
Entidad a la que representa <i>Entitat a la qual representa</i>	
Contacto de la entidad <i>Contacte de l'entitat</i>	
Teléfono <i>Telèfon</i>	

Deportistas afectados // Esportistes afectats

Nombre // Nom	Dorsal	Club o Entidad // Club o entitat

Exposición de los hechos // Exposició dels fets

**Solicitud del marchador o de la marchadora // Sol·licitud
del marxador o de la marxadora**

En _____ a _____ de _____ de 202_____

El/la reclamante
El/la reclamant

Miembro del Comité de Carrera
Membre del Comitè de Carrera

Esta hoja deberá estar rellena en todos sus apartados y firmada por la persona reclamante, y un miembro del Comité de Prueba. El recibo del depósito deberá ir firmado por el delegado o la delegada de la FEMECV, quien percibirá tal cantidad. Deberá entregarse una copia o fotocopia de la reclamación al reclamante // **Aquesta fulla haurà d'estar emplenada en tots els seus apartats i signada** per la persona reclamant, i un membre del Comitè de Prova. El rebut del depòsit haurà d'anar signat pel delegat o la delegada de la FEMECV, qui percebrà tal quantitat. Haurà d'entregar-se una còpia o fotocòpia de la reclamació al reclamant.

RECIBO DEL DEPÓSITO
REBUT DEL DEPÒSIT

La **FEMECV** ha recibido la cantidad de
La FEMECV ha rebut la quantitat de

60 €

de D/Dña
de En/Na

, en concepto de:
, en concepte de:

Depósito de reclamación
Depòsit de reclamació

nº del día / /

Esta cantidad será devuelta si la reclamación prospera.
Aquesta quantitat serà retornada si la reclamació prospera.

En a de de 202

EL/la reclamante
El/la reclamant

Miembro del Comité de Carrera
Membre del Comitè de Carrera

**Annex 2. Document de Formació dels Caixons d'Eixida en el Campionat
FEMECV de Clubs**

(a continuació, s'annexa al document a emplenar)

Proceso de ordenamiento de la salida basado en cajones.
Procés d'ordenament de l'eixida basat en calaixos

El equipo arbitral establecerá 4 cajones de salida en orden lineal // *L'equip arbitral establirà 4 calaixos d'eixida en ordre lineal:*

- Al no ser aplicado el RANKING en esta prueba, será potestad de cada equipo decidir cuáles de sus componentes ocupan cada lugar en los cajones // *Al no ser aplicat el RÀNQUING en aquesta prova, serà potestat de cada equip decidir quins dels seus components ocupen cada lloc en els calaixos.*
- Para ello, cada equipo deberá rellenar la ficha que aparece al final de este documento, indicando el nombre completo de sus marchadores y marchadoras y el cajón en el que desean entrar, según la estructura citada // *Per a això, cada equip haurà d'emplenar la fitxa que apareix al final d'aquest document, indicant el nom complet dels seus marxadors i marxadores i el calaix en el qual desitgen entrar, segons l'estructura citada.*
- Una ficha para su equipo masculino y otra su equipo femenino // *Una fitxa per al seu equip masculí i una altra el seu equip femení.*
- Con esta ficha se procederá a rellenar los cajones de salida en función de los deseos de cada equipo // *Amb aquesta fitxa es procedirà a emplenar els calaixos d'eixida en funció dels desitjos de cada equip.*
- Esta ficha deberá ser entregada en mano al equipo arbitral el día anterior a la celebración de la prueba // *Aquesta fitxa haurà de ser entregada en mà a l'equip arbitral el dia anterior a la celebració de la prova.*

NOTA: Previamente, y 48 horas antes de la prueba, cada equipo debe haber rellenado el formulario oficial de composición que facilitará la FEMECV // **NOTA:** *Prèviament, i 48 hores abans de la prova, cada equip ha d'haver emplenat el formulari oficial de composició que facilitarà la FEMECV*

Ordenamiento de los 4 cajones // Ordenament dels 4 calaixos

1. El primero será rellenado con los y las deportistas número 1 masculino y número 1 femenino de cada equipo inscrito en el campeonato // *El primer serà emplenat amb els i les esportistes número 1 masculí i número 1 femení de cada equip inscrit en el campionat.*
2. El segundo será rellenado con las y los deportistas número 2 masculino y número 2 femenino de cada equipo inscrito en el campeonato // *El segon serà emplenat amb les i els esportistes número 2 masculí i número 2 femení de cada equip inscrit en el campionat.*
3. El tercero será rellenado con los y las deportistas número 3 y número 4 masculino y número 3 y número 4 femenino de cada equipo inscrito en el campeonato // *El tercer serà emplenat amb els i les esportistes número 3 i número 4 masculí i número 3 i número 4 femení de cada equip inscrit en el campionat.*
4. El cuarto cajón será destinado al resto de deportistas de cada equipo y deportistas sin inscripción de equipo; y se completará por orden de llegada // *El quart calaix serà destinat a la resta d'esportistes de cada equip i esportistes sense inscripció d'equip; i es completarà per ordre d'arribada.*

Este procedimiento pretende optimizar la salida a fin de tratar de evitar accidentes provocados por la acumulación de deportistas en línea y a la vez favorecer la incorporación a las zonas preferentes de salida, de los equipos participantes en el Campeonato MARCHA NÓRDICA FEMECV de Clubes // *Aquest procediment pretén optimitzar l'eixida a fi de tractar d'evitar accidents provocats per l'acumulació d'esportistes en línia i alhora afavorir la incorporació a les zones preferents d'eixida, dels equips participants en el Campionat MARXA NÒRDICA FEMECV de Clubs.*

NOMBRE OFICIAL DEL EQUIPO <i>NOM OFICIAL DE L'EQUIP</i>	
CATEGORÍA (masculino o femenino) <i>CATEGORIA (masculí o femení)</i>	
MARCHADOR/A DEL CAJÓN 1º <i>MARXADOR/A DEL CALAIX 1er</i>	
MARCHADOR/A DEL CAJÓN 2º <i>MARXADOR/A DEL CALAIX 2n</i>	
MARCHADORES/AS DEL CAJÓN 3º <i>MARXADORS/RES DEL CALAIX 3er</i>	
MARCHADORES/AS DEL CAJÓN 4º <i>MARXADORS/RES DEL CALAIX 4t</i>	















Rellenar un sólo nombre completo y en mayúsculas por cada recuadro de la tabla y firmar por el/la delegado/a del equipo // *Emplenar un només nom complet i en majúscules per cada requadre de la taula i signar per el/la delegat/a de l'equip.*



















En _____ a _____ de _____ de 202

Nombre y Firma del Delegado/a de Equipo
Nom i Signatura del Delegat/a d'Equip

Annex 3. Quadre Descriptiu d'Amonestacions

Quadre descriptiu de les amonestacions amb targetes en les competicions de Marxa Nòrdica de la FEDME, i les penalitzacions en temps associades.

					Sense penalització
					Sense penalització
			=		2 minuts de penalització + Desapareixen les blanques
			=		2 minuts de penalització + Desapareix la blanca
			=		2 minuts de penalització + Desapareixen les blanques



			=		2 minuts de penalització
			=		6 minuts de penalització
			=		6 minuts de penalització
			=		Desqualificació
			=		Desqualificació
			=		Desqualificació


Per tant, ha de quedar clar que NO és el mateix primer una targeta blanca + una targeta groga, que primer una targeta groga + una targeta blanca.

- El primer cas (Blanca+Groga) són 2 minuts de penalització
- El segon cas (Groga+Blanca) són 6 minuts de penalització
- Altres supòsits:
- 4 targetes blanques és el mateix que (Groga+Blanca), és a dir, són 6 minuts de penalització
- Qualsevol falta efectuada en l'últim quilòmetre que afecte directament i de manera evident a la lluita per la posició entre 2 o més esportistes, i esta situació d'acceleració faça perdre la tècnica (Groga).

Penalització o desqualificació d'un marxador o marxadora

Nota: Les targetes són acumulatives

	<p>• Targeta BLANCA (Advertiment / Falta Lleu):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Amonestació a esportistes que incomplixen alguna norma. • No té sanció en temps. 	48
	<p>TARGETA GROGA (Falta Greu):</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Primera TARGETA GROGA = +2 minuts de penalització ○ Segona TARGETA GROGA = +4 minuts de penalització (total +6 minuts) ○ Una tercera TARGETA GROGA serà equivalent a TARGETA ROJA 	

	<p>TARGETA ROJA (Falta Molt Greu):</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Desqualificació ○ L'esportista haurà d'abandonar la competició en eixe moment.
---	---

Annex 4. Paràmetres de Bones Pràctiques en el desenvolupament de l'organització de proves de Marxa Nòrdica en el medi natural

Este annex està organitzat en **tres apartats**, que comprenen les fites fonamentals d'una prova de marxa nòrdica: la planificació i disseny, l'execució i la finalització d'esta. Per a cada una d'estes fases s'han definit les actuacions que ha d'abordar l'entitat organitzadora de la prova, així com la implicació i el compromís de marxadors i marxadores.

- **FASE 1. Planificació i disseny de la prova.** És el període de temps que transcorre des que l'entitat organitzadora té la primera idea sobre l'esdeveniment fins al dia de la celebració. Els documents i tasques més rellevants serien la descripció de la prova, a través de la Memòria, la comunicació amb les administracions que tinguen competència en l'organització d'esdeveniments esportius en el medi natural, la identificació dels permisos, assegurances i autoritzacions, la publicitat i els seus mitjans.
- **FASE 2. Execució de la prova.** Esta fase comença amb la instal·lació de tots els elements necessaris per al desenvolupament de la prova, la sessió informativa (brifing) de la prova, el propi desenvolupament de l'esdeveniment i acaba amb el lliurament de premis.
- **FASE 3. Finalització de la prova i avaluació.** Fase que comença amb el desmuntatge i neteja, avaluació de la satisfacció i reunió tècnica de clausura (debriefing).

En cada una d'estes fases, s'inclou i s'especifica, el tipus de tasca o actuació que ha d'assumir cada un dels actors implicats en el desenvolupament de la prova: entitat organitzadora, administració ambiental o altres implicades, i marxadors i marxadores.

L'annex incorpora un glossari de termes tècnics amb la finalitat d'aclarir conceptes i aportar un conjunt de vocables que ens permeten utilitzar un llenguatge comú quan parlem d'esta mena d'activitats que es desenvolupen en el medi natural.

49

PLANIFICACIÓ I DISSENY DE LA PROVA

1.1. El paper de l'entitat organitzadora de la prova

L'organització d'una competició de marxa nòrdica és l'entitat que promou i desenvolupa este esdeveniment. Entre les funcions de l'organització destaquen:

- Organització pre-competició (administració, sol·licitar amb temps suficient tots els permisos i autoritzacions necessàries, controls, traçat de l'itinerari, marcatge i equipaments d'este, informació meteorològica, equipaments d'eixida i arribada, mapa amb l'itinerari i perfil, difusió de la prova...).
- Rebre i registrar a tot el personal acreditat per a la competició.
- Registrar i controlar l'accés a les zones d'eixida, arribada i zones restringides acatant les indicacions realitzades per l'equip supervisor.
- Presa de temps en els controls de pas i d'arribada.
- Vetllar per la seguretat en tot l'itinerari de la competició.

- Vetlar per reduir al mínim els impactes ambientals generats per la competició.
- Assistir a esportistes que abandonen la competició.
- Oferir serveis per a l'equip supervisor, premsa i mitjans de comunicació.
- Oferir serveis mèdics, salvament i altres equipaments pactats.
- Organitzar cerimònies d'obertura, lliurament i clausura.
- Col·laborar amb l'equip supervisor en tot moment.
- I totes aquelles recollides en l'apartat 4 del Reglament de competicions

1.2. La Memòria tècnica de la prova

L'organitzador o l'organitzadora de la prova ha de presentar a la FEMECV una **Memòria tècnica** de l'esdeveniment. Este document inclourà: la descripció general de la prova i el reglament del marxador o de la marxadora.

1.3. Descripció general de la prova

Este apartat inclourà les característiques generals del tipus de prova, entre altres: entitat organitzadora, data de celebració, traçat, número d'edició, publicitat, tipus de terreny, eixides i arribades, nombre màxim de participants, longitud, perfil, duració màxima, desnivell positiu, etcètera.

A continuació, s'indiquen una sèrie d'epígrafs als quals s'ha de fer referència i prestar una especial atenció quan l'organització elabore la descripció general de la prova.

- **Disseny del traçat de la prova** L'itinerari de la prova haurà de digitalitzar-se sobre una cartografia digital a una escala adequada. En el moment de dissenyar el traçat es tindran en compte els següents aspectes:
 - ✓ L'eixida **i meta** hauran de situar-se, preferentment, en **sòl urbà**.
 - ✓ El **traçat** ha de tindre en compte, en el seu **inici**, un tram que transcorrega per **zones urbanes i voltants**, de manera que el pas per zones sensibles no es realitze pròxim a l'eixida, on s'aglomeren els i les esportistes.
 - ✓ Les proves han de **discórrer per la xarxa viària**. L'orde de prioritat en la utilització d'estes s'adequarà a la següent tipologia:
 - pistes pavimentades,
 - pista de terra,
 - xarxa de senderes,
 - altres senderes consolidades o senyalitzades,
 - les que figuren en l'inventari de camins (quan existisca).
 - ✓ No s'ha d'arrancar, **tallar, desbrossar o danyar la vegetació** dels margens dels camins o sendes, a utilitzar com a recorreguts, a mode de condicionament previ per a la prova.
 - ✓ Valorar la **compatibilitat amb altres usos** que puguen coexistir en eixe moment en l'espai medi natural protegit, (trams de pista oberts a la circulació de vehicles de motor, bicicletes, rutes eqüestres, senderes homologades amb gran afluència, etcètera) havent-se d'especificar, la necessitat o no, de tancar uns certs accessos durant la realització de la prova.

- **Publicitat de la prova.** La informació es realitzarà preferentment per correu electrònic. D'igual manera, és recomanable que la inscripció dels i les esportistes participants en la prova es faça via telemàtica evitant així el consum de paper.
- **Autoritzacions per a Desenvolupar l'esdeveniment.** Les entitats organitzadores de la prova han de sol·licitar, amb temps suficient, les corresponents autoritzacions per a Desenvolupar l'esdeveniment.
- **Marcatge, senyalització o abalisament de l'itinerari.** Tindrà la missió d'indicar el recorregut de la prova de manera clara, que no ocasione confusions. Es determinarà el tipus de material (millor si són reutilitzables i de tipus "pica") i la seua recollida serà senzilla, es realitzarà immediatament després de finalitzada la prova o en el menor temps possible, i no deixaran empremta en el mitjà una vegada acabada esta. S'evitarà la utilització de pintura, de qualsevol tipus, algeps o calç, fins i tot el marcatge amb elements biodegradables. Mai es podran utilitzar arbres, roques o altres elements naturals per a clavar o caragolar senyals.
Les balises podrien incloure un distintiu de l'organització (segell del club). En tot cas, seria recomanable que el recorregut poguera seguir traçats ja marcats amb senyals de PR o GR, etcètera. **Les instal·lacions, tipus sanitaris, escenaris o megafonia, tindran caràcter provisional** i es retiraran el mateix dia de la prova o l'endemà. Se situaran en la zona d'eixida i arribada de les i els participants, en nuclis urbans.
- **Controls d'eixida, pas i meta.** Es definiran els punts de control i els mecanismes a utilitzar (crono oficial, xip o dorsal) així com el personal que estarà dedicat a esta tasca.
- **Avituallaments.** Els punts d'avituallament se situaran preferentment en zones accessibles amb vehicles, aprofitant àrees recreatives, miradors, o altres infraestructures d'ús públic, sempre que la ubicació d'estos no siga incompatible amb el normal ús d'estes infraestructures en la data prevista. Es definirà la seua localització, el seu abalisament i accessos. Es minimitzaran els residus i la seua recollida serà selectiva. No s'utilitzarà cap mena d'envàs en estos punts.
- **Comunicacions.** Es definirà un pla de comunicació entre el personal de l'organització que es troben en el recorregut: avituallaments, jutges i jutgesses i equip arbitral, personal sanitari, protecció civil i centraleta. Esta xarxa de comunicació mantindrà informat a l'equip tècnic de qualsevol incidència ambiental, de seguretat o sanitària. Així mateix, es facilitarà a marxadores i marxadors un telèfon de contacte, per a poder informar-se mútuament, sobre qualsevol tipus d'incidència abans i durant el desenvolupament de la prova. Este número de telèfon de contacte o emergència pot estar imprès en la part posterior del dorsal.
- **Compromisos legals i de seguretat** que ha de complir un esdeveniment d'estes característiques (pla d'emergències, autoprotecció, seguretat, etcètera), segons la normativa específica de cada administració autonòmica. En tot cas, és important que l'entitat organitzadora, a l'hora de dissenyar la Memòria de Seguretat, el Pla de Seguretat o el Pla d'Autoprotecció.
- **Soport logístic necessari.** S'inclourà un llistat dels vehicles necessaris (vehicles de suport, ambulàncies, etcètera) i de qualsevol altra mesura logística prevista per a la realització de la prova.

- **Neteja.** Es definirà el pla de neteja, l'objectiu del qual és retornar al mitjà el seu estat previ a la prova.
- **Animació festiva, escenaris, sanitaris, guarda-roba.** Descripció d'estructures temporals, moments d'instal·lació i recollida, megafonia...

L'ORGANITZACIÓ

2.1. Un aspecte fonamental són les bones pràctiques ambientals a complir per l'organització. El seu contingut hauria d'ajustar-se als següents criteris:

- ✓ La prova haurà de dissenyar-se i programar-se, tenint en compte els períodes de l'any amb menor o nul·la incidència sobre la flora o la fauna.
- ✓ L'eixida i la meta hauran de situar-se, preferentment, en sòl urbà. Seran els únics llocs del recorregut en els quals es podrà instal·lar publicitat comercial (pancartes, banderoles, etcètera).

L'organització ha d'assumir l'obligació de reduir al mínim els residus generats durant la celebració de la prova i per a això es tindran en compte els següents criteris:

- ✓ Evitar envasos de plàstic (gots i botelles) i embolcalls.
- ✓ Implantar algun sistema per a la identificació dels residus de cara a penalitzar a les persones infractores.

L'organització efectuarà una recollida selectiva de residus. Per a ells se situaran a l'inici, al final i en els punts d'avituallament, bosses o recipients adequats per a facilitar la seua recollida.

52

Propiciar i publicitar l'ús del transport públic col·lectiu tant per part de l'organització com dels i les esportistes participants.

Instar l'organització a prioritzar el consum de productes locals (Km 0) com a obsequis i material per a esportistes, que afavorisca l'economia de proximitat i reduïska al mínim les distàncies per al seu transport (criteris de sostenibilitat, petjada ecològica).

- ✓ Les àrees per al públic se situaran en àrees de fàcil accés, evitant aglomeracions i impactes sobre els recursos, i afavorint la circulació.
- ✓ L'organització haurà de comptar amb els permisos dels possibles titulars dels terrenys privats, aprofitaments cinegètics, etcètera.
- ✓ En les actuacions de publicitat de la prova i, en les reunions prèvies amb les i els esportistes, s'informarà sobre les normes bàsiques de respecte al medi natural.
- ✓ S'evitaran les emissions sonores dins del medi natural. Este tipus d'ambientació només podria realitzar-se en els entorns de l'eixida i meta, i sempre que se situen en nuclis urbans.
- ✓ L'organització es comprometrà a coordinar, en col·laboració amb l'autoritat competent, l'estacionament dels vehicles (tant de la pròpia organització com del públic assistent) perquè estos no obstaculitzen el trànsit rodat i l'accés a pistes, no afecten talussos naturals, i no bloquegen els accessos a preses d'aigua o depòsits contra incendis. Estos punts han de comptar, almenys, amb dos eixides.

- ✓ Es promocionarà el transport públic col·lectiu (autobusos, vehicles alta ocupació, etcètera) o l'habilitat per la pròpia organització de l'esdeveniment.
- ✓ S'informarà marxadores i marxadors de la conducta ambiental que han de seguir durant la prova (no cridar, no eixir-se dels camins, no atallar, no llançar escombraries).
- ✓ El personal voluntari haurà de rebre una mínima formació ambiental per a exercir la seua labor.

2.2. Bones pràctiques ambientals per a acompanyants de marxadores i marxadors

Estes bones pràctiques han d'estar també presents en la descripció general, i poden plasmar-se en un full informatiu que s'inclouria en la bossa per a esportistes o estar accessible en la pàgina web de l'esdeveniment. Entre altres aspectes, estes bones pràctiques han d'incloure:

- ✓ Informació sobre els **accessos (facilitar mapa), marcar zones de trànsit** permés, hores de pas de marxadors i marxadores i llocs on han de situar-se les persones acompanyants (on l'afecció al medi siga mínima).
- ✓ Recomanar fer **ús del transport públic**. En cas d'utilitzar vehicles privats, circular i estacionar-los en les zones habilitades per l'organització i l'administració de l'espai protegit.
- ✓ S'evitaran **les emissions sonores** dins del medi natural (megafonia). Prohibició de llançament de coets i pirotècnia, incorporar grups musicals o megafonia com a ambientació. Este tipus d'ambientació només podria realitzar-se, en els entorns de l'eixida i meta, i sempre que se situen en nuclis urbans.
- ✓ Informació sobre l'ús **adequat de la velocitat dels vehicles** a l'interior del medi natural.
- ✓ Convidar a ser **responsable dels seus residus** i transportar-los fins a la seua residència habitual o en tot cas, fins al lloc de recollida selectiva, en els nuclis urbans.
- ✓ Informar sobre la conveniència de **no utilitzar fòsfors i cigarrets**, si s'utilitzen, hauran d'apagar-se acuradament, depositant les burilles en contenidors.

REGLAMENT DE MARXADORS I MARXADORES

El reglament és el document normatiu, a redactar per l'organització, que arreplegarà les obligacions, sancions i/o penalitzacions al marxador i a la marxadora respecte al seu comportament ambiental. El reglament haurà d'incorporar, en el seu preàmbul/introducció, una breu explicació sobre els valors del medi natural per on discorre la prova i la seua fragilitat ambiental (caràcter educatiu i de sensibilització ambiental).

El reglament de marxadors i marxadores ha d'estar disponible en el web de la prova.

Obligacions de marxadors i marxadores relacionades amb el respecte i cura del medi natural

Estes obligacions també hauran de tindre's en consideració durant els **períodes d'entrenament** de marxadores i marxadors, previs a la seua participació en una prova de marxa nòrdica.

- Respectar l'entorn. No danyar els recursos naturals, geològics, culturals.
- Respectar l'itinerari establert i abalisat per l'organització, no eixint-se d'aquest. Evitar senderes secundàries a la sendera principal. No atallar camp a través. Evitar retallar per l'interior de les corbes.
- La prohibició de tirar escombraries (desaprofitaments, embolcalls, aliments o material) excepte en els llocs habilitats per l'organització.
- Denunciar qualsevol conducta mediambiental negligent de la resta d'esportistes.
- No cridar durant el recorregut. Mantindre's en silenci.
- Evitar xafar a l'interior de zones humides: tolles, rierols, torberes, etcètera.

Penalitzacions

L'organització vetlarà per l'estricta compliment d'estes obligacions, i si és el cas, per l'aplicació de les penalitzacions estipulades. Els temps de les penalitzacions les decidirà l'equip arbitral en funció del benefici obtingut i el perjudici causat. Són causa de penalització o fins i tot desqualificació:

- Tirar desaprofitaments durant el recorregut.
- Abandonar residus fora de les papereres situades en els avituallaments.
- Abandonar l'itinerari establert. Acurtar el recorregut o utilitzar dreceres.
- Cridar o emetre sons (xiulets) o llums (centellejos) que puga generar molèsties a la fauna o a la resta d'usuaris de l'espai sense causa justificada.
- Senyalitzar part del recorregut amb esprai, pintures o altres elements indelebles.
- Prescindir dels elements necessaris (dorsal, codi d'identificació) per a identificar als qui participen en la prova.

54

FINALITZACIÓ I AVALUACIÓ DE LA PROVA

1.2. El paper de l'entitat organitzadora de la prova

Criteris/directrius/actuacions en l'execució de la prova

L'organització haurà d'informar del correcte desenvolupament de la prova, conforme als continguts arrellegats en la memòria tècnica presentada. Per a això haurà d'assumir les següents actuacions:

- 1) Elaboració d'un informe d'avaluació final que haurà d'incloure, entre altres, els següents aspectes: impactes ocasionats durant la celebració de la prova, possibles problemes imprevistos, mesures executades, impacte socioeconòmic en l'entorn immediat.
- 2) Retirar els materials de senyalització, les estructures i equipaments utilitzats en la prova.

- 3) Realitzar enquestes de valoració – satisfacció de la prova, identificant els punts forts i els febles.
- 4) Propiciar/facilitar als qui participen la possibilitat de denunciar qualsevol tipus de negligència ambiental, per part tant d'esportistes com de l'organització de l'esdeveniment, a través d'un senzill protocol.
- 5) Possibilitat d'avaluar la petjada ambiental de la prova amb la col·laboració de l'administració ambiental.

1.3. El paper de marxadores i marxadors

Durant esta fase de desenvolupament de la prova els marxadors hauran d'emplenar l'enquesta **de satisfacció- valoració** de la prova, incidint en els aspectes tècnics i ambientals d'esta. Serà entregada als qui participen en la prova al costat del dorsal i haurà d'entregar-se en concloure la prova i rebre la bossa per a esportistes o similar (samarreta, diploma de participació, record...).

GLOSSARI

Autorització. Resultat administratiu que possibilita la realització d'una activitat, per exemple, una prova de marxa nòrdica, sota uns condicionants previs. L'autorització la sol·licitarà l'organització de la prova aportant la informació que en cada cas li indique l'administració ambiental.

Avituallament. Àrea delimitada per l'organització on s'oferix, a marxadors i marxadores, menjar i beguda. Segons el tipus d'avituallament podrà tindre a més un lloc sanitari, descans o de recollida d'esportistes (retirada). També s'establix com a punt de retirada de possibles residus generats en el recorregut.

Balises. Elements que s'utilitzen per a marcar el recorregut.

Brífling (obertura). Reunió tècnica que tenen lloc abans del començament de la prova (nit anterior) en la qual l'organització explica a marxadors i marxadores qüestions descriptives de l'itinerari, localització dels avituallaments i productes alimentosos, localització de llocs sanitaris, descripció general de la prova (dificultats, precaucions, tipus de sòl, perills), tipus de categories i premis, horaris, reglaments de marxador i marxadora i dades d'interès per al públic. I en algunes ocasions, una descripció de l'entorn per on transcorre la prova.

Competició de marxa nòrdica. Els qui participen utilitzen uns bastons especialment dissenyats per al desenvolupament d'esta activitat, amb l'objectiu d'optimitzar l'esforç físic realitzat en el moviment, efectuant-se l'itinerari a peu, en el menor temps possible, aplicant la tècnica adequada, i amb el màxim de respecte al medi natural.

Debriefing (clausura). Reunió tècnica entre l'organització de l'esdeveniment esportiu.

Petjada ambiental. Mesura del consum de recursos que genera una prova al llarg del seu cicle de vida: disseny, desenvolupament i finalització. Es mesurarà el consum d'energia (inclòs transport), el consum d'aigua i la generació de residus.

Informe d'avaluació final. Informe que es realitzarà en finalitzar la prova i després d'aplicar les mesures proposades. Haurà d'incloure els impactes ocasionats per la celebració de la prova i possibles problemes imprevistos. S'avaluarà l'impacte residual, l'efectivitat de les mesures, propostes de millores per a pròximes edicions.

Memòria tècnica. Document tècnic que arreplega la descripció general de la prova i el reglament de marxadors i marxadores. Esta memòria ha de ser presentada per l'entitat organitzadora de la prova.

Organització. Persona física o jurídica promotora, convocant, responsable o directora d'una prova de marxa nòrdica, ja siga amb ànim de lucre o amb altres finalitats.

Penalització. Sanció que s'imposa a un marxador o a una marxadora quan incomplix alguna de les obligacions arrellegades en el reglament de marxadors i marxadores.

Reglament de marxadors i marxadores. Reglament on han d'estar tota la informació referent a les obligacions i deures de marxadores i marxadors inclòs les conductes respectuoses amb el medi ambient.

Assegurança de responsabilitat civil. És aquella en la qual l'assegurador s'obliga a cobrir el risc a càrrec de l'assegurat de l'obligació d'indemnitzar a un tercer els danys i perjuís causats per un fet previst en el contracte d'assegurança de les conseqüències del qual siga civilment responsable la persona assegurada.

Zones per a espectadors i espectadores. Zones habilitades per a situar al públic d'una competició. Hauran d'estar senyalitzades correctament, el seu accés ha de ser senzill, allunyades de les zones més sensibles, contindre informació dels horaris de pas de marxadores i marxadors. Si pot ser, pròximes a punts d'avituallament.