



REGLAMENTO DE COMPETICIONES DE MARCHA NÓRDICA

Aprobado por la Comisión Delegada de la FMM el 24/10/2017



fmm
FEDERACIÓN MADRILEÑA
DE MONTAÑISMO

Índice:	Pag
Introducción, Definición y Objetivos	2
1 Competiciones Autonómicas. Tipos	3
1.1 Copa Madrileña de Marcha Nórdica FMM	3
1.2 - Campeonato Madrileño individual de Marcha Nórdica FMM	5
1.3 - Modalidad Clubes FEDME y Federaciones Autonómicas	6
1.4- Otras competiciones de ámbito estatal	7
2 Organización	7
3 Control de la competición: Equipo arbitral y supervisión	7
A. Árbitro principal/Presidente del Jurado	8
B. Árbitro/s de itinerario	8
C. Árbitro de inscripciones, clasificaciones, bucle, salida y llegada	9
D. Delegado de la FMM	9
3.2 - Material y equipamiento especial para los árbitros	9
3.3 - Jurado de Competición	10
4 Personal de organización	10
5 Reglamento de competición para marchadores	11
6 Inscripción a la competición	12
7 Material y Equipamiento de cada marchador	13
8 Supervisión, control de material y ayudas	13
9 Comportamiento general de los marchadores	14
10 Penalización o descalificación de un marchador	15
Tarjeta Blanca	15
Tarjeta Amarilla	15
Tarjeta Roja	16
11 Dopaje	18
12 Normas para la confección de trípticos y carteles	18
13 Reclamaciones y sistema de apelación	19
14 Homologación de las competiciones	20
15 Seguridad	23
16 Zonas de Salida, Llegada y Bucle	23
17 Controles: Labores y responsabilidades	25
18 Avituallamiento	26
19 Tiempo de paso por los controles	26
20 Mapas	27
21 El Dorsal	27

fmm.es

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

915 273 801
federacion@fmm.es

CIF: G79488870



22	Supervisión y control de material	28
23	Itinerarios alternativos	28
24	Reunión informativa	28
25	Clasificaciones	29
26	Aplazamiento, interrupción y anulación de la prueba	30
27	Ranking FEDME de Marcha Nórdica	31
28	Liga de Marcha Nórdica de Clubes FMM	32
Anexos:		
	Hoja de Reclamación	34
	Parámetros de buenas prácticas en la organización de pruebas	36
	Parámetros de buenas prácticas en la organización de pruebas	45

Introducción, Definición y Objetivos

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

Definición de Marcha Nórdica

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

Definición de Competición de Marcha Nórdica

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

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

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



1. Competiciones Autonómicas. Tipos



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

CIF: G79488870

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

1.1 Copa Madrileña de Marcha Nórdica FMM

1.1.1 - De acuerdo con las condiciones establecidas por la FMM en el contrato con los organizadores, éstos efectuarán pruebas valederas para la Copa Madrileña de Marcha Nórdica FMM, cumpliendo con el presente reglamento y las normas técnicas vigentes.

1.1.2 - El número de pruebas será como mínimo de una y como máximo de seis, cada una de las cuales se celebrará en un único día.

1.1.3 - Las pruebas se desarrollarán individualmente.

1.1.4 - Las salidas de las pruebas se realizarán en línea. Podrán ser establecidas más de una línea de salida distintas y consecutivas, teniendo en consideración, como mínimo, las 15 primeras posiciones del Ranking nacional, masculino y femenino, a la hora de asignar dorsales y establecer las posiciones de los participantes en las líneas de salida.

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

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

1.1.6 - Para obtener puntos en la Copa Madrileña de Marcha Nórdica FMM, todos los participantes, deberán estar en posesión de la licencia FEDME o FMM tramitadas por la FMM, o la equivalente de otro país, con cobertura de las competiciones en la modalidad deportiva de Marcha Nórdica del año en curso, incluyendo seguro deportivo que cubra la participación en la competición según el **Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio**. expedida con anterioridad al inicio de la prueba.

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

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



- Sub categoría veterana C: A partir de 60 años



CIF: G79488870

La edad a tener en consideración para toda la temporada será la que el participante tenga el día 31 de diciembre del año de la competición.

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

1.1.9 - Sistema de puntuación para cada categoría:

- Cada una de las pruebas que conforman la Copa Madrileña de Marcha Nórdica FMM asignará a los participantes según su orden de llegada, la siguiente puntuación: 100-88-78-72-68-66-64-62-60-58-56-54-52-50-48-46-44-42-40-38-36-34-32-30-28-26-24-22-20-18-16-14-12-10-8-6-4-2-2-2-2-2-2-2,etc... Siendo 100 para el primer clasificado, 88 para el segundo, 78 para el tercero y así, sucesivamente, hasta llegar al valor de 2 puntos que se mantendrá estable hasta el final de la clasificación, es decir el último participante obtendrá 2 puntos.
- La última prueba de la Copa Madrileña de Marcha Nórdica FMM asignará a los participantes según su orden de llegada un 20% más de puntuación que las restantes, es decir: 120-106-94-86-82-79-77-74-72-70-67-65-62-60-58-55-53-50-48-46-43-41-38-36-34-31-29-26-24-22-19-17-14-12-10-7-5-2-2-2-2-2-2-2, etc...

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

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

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

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





CIF: G79488870

1.2 - Campeonato Madrileño de Marcha Nórdica FMM

Modalidad individual

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

1.2.2 – El Campeonato Madrileño individual de Marcha Nórdica FMM constará de 1 única prueba.

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

1.2.3 - Las salidas de las pruebas se realizarán en línea. Podrán ser establecidas más de una línea de salida distintas y consecutivas, teniendo en consideración, como mínimo, las 15 primeras posiciones del Ranking nacional, masculino y femenino, a la hora de asignar dorsales y establecer las posiciones de los participantes en las líneas de salida.

1.2.4 - Para participar en el Campeonato Madrileño individual de Marcha Nórdica FMM, todos los participantes deberán estar en posesión de la licencia FEDME o FMM tramitadas por la FMM,

1.2.5 - Al finalizar la competición se editarán 2 clasificaciones, una con todos los deportistas participantes con sus correspondientes premios en metálico, si los hubiera, y otra exclusivamente con los deportistas participantes FMM que dará lugar al podio del Campeonato Madrileño individual de Marcha Nórdica FMM.

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

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

La edad a tener en consideración para toda la temporada será la que el participante tenga el día 31 de diciembre del año de la competición.



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

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

1.2.9 - Si la FMM lo considera oportuno, se realizará sobre la misma prueba del Campeonato una prueba de Copa de Madrid de Marcha Nórdica FMM por: Individual o por Clubes.

1.3 - Campeonato Madrileño de Marcha Nórdica FMM Modalidad Clubes.

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

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

- a) **Equipos:** Cada equipo estará formado por un mínimo de 4 y un máximo de 8 componentes (mayores de 15 años) y serán inscritos oficialmente por el con un mínimo de 48 horas antes de la celebración de la prueba.
- b) **Número:** Solo se podrá inscribir oficialmente 1 equipo masculino y un equipo femenino por cada Club.
- c) **Sistema de puntuación:** A cada uno de los componentes se les otorgarán puntos de acuerdo a su posición individual de entrada en meta (dentro de su categoría Absoluta masculina o Absoluta femenina). Ejemplo: el marchador que entra en meta en primera posición de la categoría masculina o femenina se le adjudica 1 punto, en segunda posición se le adjudica 2 puntos, en tercera posición se le adjudica 3 puntos y así, sucesivamente.
- d) **Clasificación:** Se obtendrá de la suma de puntos de los cuatro mejores marchadores clasificados.
 - NOTAS:
Un equipo con menos de 4 componentes clasificados no se tendrá en consideración en las clasificaciones.
 - En caso de empate, prevalecerá el equipo que tenga el marchador mejor clasificado, o los dos mejores o los tres mejores en caso de sucesivos empates.



- e) **Inscripciones:** Los equipos presentarán su lista de deportistas representantes en el formulario establecido por el organizador, que detallará: nombre, apellidos, DNI y fecha de nacimiento. Los deportistas sólo podrán representar al Club con el que han tramitado la licencia federativa habilitada del año en curso y que aparece reflejada en ella.

El Equipo Absoluto masculino y Absoluto femenino del Club que **MENOS** puntos obtenga será proclamado Campeón Madrileño por Clubes de Marcha Nórdica FMM.

1.4- Otras competiciones de ámbito autonómico

- El **Área de Competición** de la FMM podrá regular cualquier otra prueba que lo solicite, como por ejemplo por equipos mixtos, contra-reloj, por etapas, etc.

2. Organización

2.1 - El Área de Competición de Marcha Nórdica de Madrid (a partir de ahora ACMNM), integrado en la estructura de la F.M.M., es el responsable de organizar todos aquellos aspectos relacionados con la Marcha Nórdica en el ámbito de la Comunidad de Madrid.

2.2 - El ACMNM tiene autoridad técnica con respecto a todas las competiciones de Marcha Nórdica en el ámbito autonómico, organizadas u otorgadas por la **FMM**.

2.3 - El ACMNM es el responsable de recibir y dar respuesta a las solicitudes de los clubes de montaña, instituciones y empresas para organizar alguna competición cuyo ámbito sea autonómico.

2.4 - Todas las competiciones oficiales autonómicas se organizarán según la aplicación del presente reglamento. Aquellos aspectos no contemplados en el Reglamento, serán solucionados por el ACMNM de la FMM.

2.5 - En circunstancias excepcionales, y por motivos debidamente justificados, el ACMNM podrá aprobar itinerarios con desniveles distancias o porcentajes inferiores o superiores a los especificados en el reglamento. También podrá autorizar otros formatos de competición.

3. Control de la competición: Equipo arbitral y supervisión

3.1 - El **Comité de Árbitros de Competición** de la **FMM** designará a las siguientes personas para dirigir cualquier competición:

- Árbitro principal / Presidente del Jurado.
- Árbitros auxiliares de itinerario.
- Árbitro auxiliar de inscripciones, clasificaciones, bucle, salida y llegada.

A la FMM le corresponderá designar:

- Delegado de la FMM.

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



CIF: G79488870

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

A. Árbitro principal / Presidente del Jurado.

Las funciones del **Árbitro principal / Presidente del Jurado**:

- Será el máximo responsable de la prueba que le ha sido asignada, efectuando un seguimiento previo de todo lo relacionado con la misma, estando en contacto con los organizadores para ver que todo se está desarrollando con normalidad, que se cumple y se cumplirá el reglamento, solucionará sus dudas; procurará que llegado el día de la competición todo esté bajo control y seguridad, etc.
- Asignará al equipo arbitral las funciones a realizar, supervisará el desarrollo general de la competición y firmará el acta de competición.
- Durante la prueba recibirá información constante de todos los árbitros e informará o hará informar a los demás árbitros, las sanciones cometidas y no informadas.
- Informará al responsable del **Área de Competición** de la FMM, estando en contacto permanente con el para garantizar la buena marcha de cada una de las competiciones.
- En competiciones organizadas por la FMM, el **Árbitro principal / Presidente del Jurado** debe estar en posesión de la titulación expedida por la FMM como árbitro de Competiciones de Marcha Nórdica. En caso de coincidencia de competiciones FEDME y FMM deberá estar en posesión de la correspondiente titulación FEDME.

B. Árbitro/s de itinerario

Se designará como mínimo 2 árbitros de itinerario por cada competición. Por solicitud del Árbitro principal y si se estima conveniente, el Área de Marcha Nórdica de la FMM, podrá asignar un mayor número de árbitros de itinerario.

- Supervisan todo el trazado del itinerario, especialmente en lo referente a la seguridad, marcaje, situación de los controles, tanto de paso, como informativos. En el momento de la supervisión previa del itinerario harán acompañar por una persona de la organización responsable del itinerario.
- Durante la supervisión y el día de la prueba estos árbitros podrán desplazarse en bicicleta u otro medio de transporte adecuado con el fin de garantizar la óptima supervisión del recorrido y control de los participantes.
- Son los responsables de velar por el cumplimiento de las normas de Marcha Nórdica por parte de los competidores. Procederán cuando sea el caso a: Advertencia Verbal mediante "**Tarjeta Blanca**" avisando de posible sanción. Enseñar "**Tarjeta Amarilla**" argumentando el motivo. "**Tarjeta Roja**" argumentando el motivo.



- También deberán mostrar la "**Tarjeta Roja**" a petición del Árbitro principal.
- Informará al Árbitro principal de las sanciones a los competidores de la forma más rápida posible, por el medio disponible que estime más adecuado (Emisora, WhatsApp, Teléfono).
- Los **árbitros de itinerario** para competiciones organizadas por la FMM deben estar en posesión de la titulación expedida por la FMM como árbitro de Competiciones de Marcha Nórdica. En caso de coincidencia de competiciones FEDME y FMM deberá estar en posesión de la correspondiente titulación FEDME.

C. Árbitro de inscripciones, clasificaciones, bucle, salida y llegada

- Supervisa la lista de todos los participantes en la competición, situación del bucle (si lo hubiera) y zona de la salida y la llegada, control de material y control de dopaje.
- Supervisa que todos los participantes dispongan de la correspondiente licencia federativa, según los parámetros del punto 1, procurando que la organización destaque a estos en una lista específica y por categorías, en la que solo aparezcan reflejados los competidores que cumplan con los requisitos establecidos para puntuar en la Copa o Campeonato Madrileño FMM.
- Valida la salida, supervisa y valida la toma de tiempos de llegada de los participantes realizada por la organización.
- Valida la situación y longitud del bucle y comprueba que los participantes sancionados entren y cumplan reglamentariamente su sanción en él.
- Colabora con la organización en la elaboración final de la clasificación, procurando que la organización elabore una clasificación específica y por categorías, en la que solo aparezcan reflejados los competidores que cumplan con los requisitos establecidos para puntuar en la Copa o Campeonato de España. Velará para que la clasificación provisional esté expuesta al público 20 minutos antes de la entrega de premios.
- Informa y asesora al Comité de Competición.
- El **árbitro de inscripciones, bucle, salida y llegada** para competiciones organizadas por la FMM deben estar en posesión de la titulación expedida por la FMM como árbitro de Competiciones de Marcha Nórdica. En caso de coincidencia de competiciones FEDME y FMM deberá estar en posesión de la correspondiente titulación FEDME.

D. Delegado de la FMM

- Forma parte del Comité de Competición, debe estar presente en todas las reuniones y sesiones de competición. Supervisará la entrega de trofeos y el cumplimiento del protocolo medioambiental FMM.

3.2 - Material y equipamiento especial para los árbitros:

- La organización de la prueba tendrá previstas 2 bicicletas de montaña, en buen estado, para los árbitros de itinerario.
- En la línea de meta la organización tendrá prevista una carpa con mesa y sillas suficientes



para los árbitros y dotada de punto de toma eléctrica.



CIF: G79488870

3.3 - Jurado de Competición

El Jurado de Competición es un órgano consultivo.

Composición:

- Los árbitros de la prueba.
- El director de la prueba (o director técnico).
- El delegado de la FMM.
- Un representante de los deportistas (elegido por sorteo de entre los 15 primeros clasificados de la propia prueba, excepto si está implicado en una reclamación).

Funciones: El jurado de competición es el responsable de atender las posibles reclamaciones derivadas del desarrollo de la competición durante y dentro de la fecha de la prueba. Este se convocará en el momento que se produzca una reclamación.

4. Personal de organización

La organización deberá cubrir las siguientes funciones (siempre que no existan modificaciones explícitas en el contrato firmado entre ésta y la FMM):

- Organización pre-competición
 - Administración.
 - Controles.
 - Trazado del itinerario y del bucle (si lo hubiera), marcaje y equipamientos del mismo.
 - Información meteorológica.
 - Equipamientos de las zonas de salida y llegada.
 - Mapa con el itinerario trazado y perfil del mismo.
 - Garantizar una difusión de la prueba 30 días antes de la celebración de la misma.
- Recibir y registrar a todo el personal acreditado para la competición (competidores, técnicos acompañantes, técnicos de la FMM, prensa, etc.).
- Registrar y controlar el acceso a las zonas de salida, llegada y zonas restringidas acatando las indicaciones realizadas por los supervisores.
- Toma tiempos en los controles de paso y los de llegada.
- Velar por la seguridad en todo el itinerario de competición.
- Asistir a los competidores que abandonen la competición.
- Ofrecer servicios para los supervisores, prensa y medios de comunicación.
- Ofrecer servicios médicos, salvamento y otros equipamientos pactados.
- Organizar las ceremonias de apertura, entrega de premios y clausura.
- Organizar la reunión técnica pre-competición (Briefing)

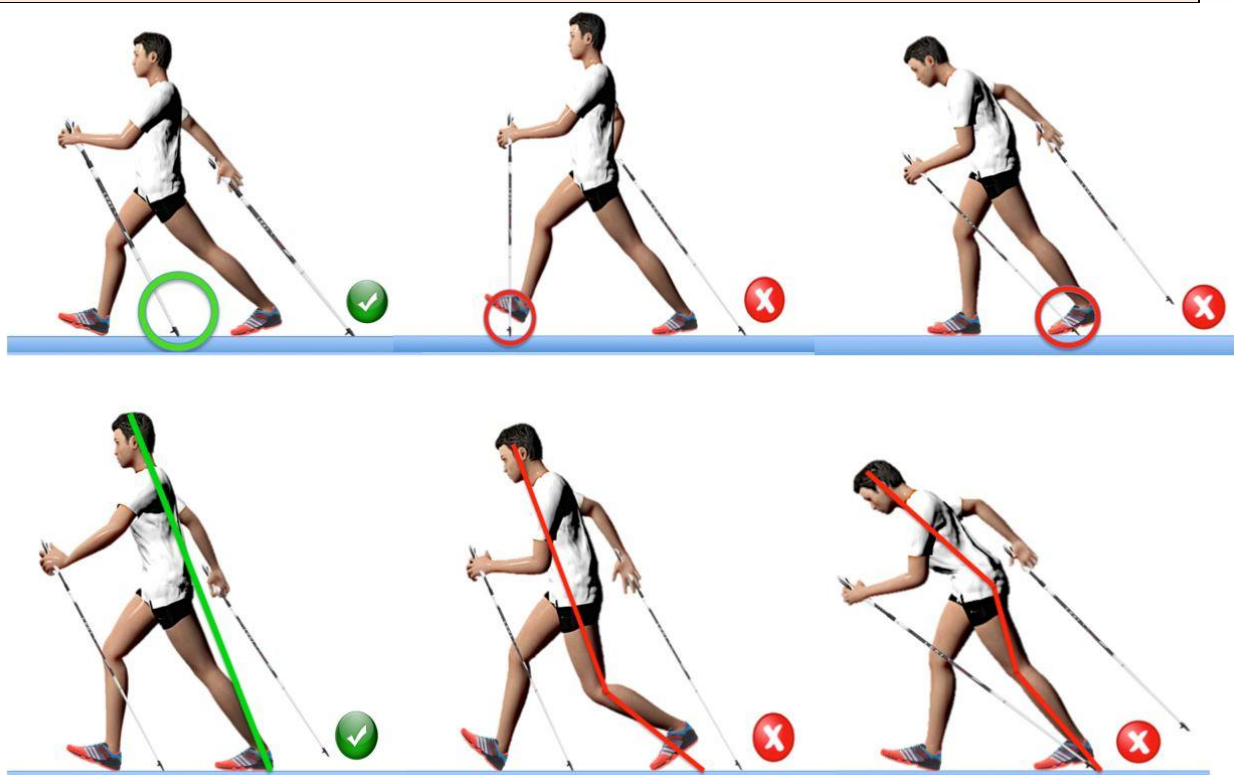


- Colaborar con los supervisores en todo lo necesario.
- Cumplimiento de las directrices del Anexo 4

5. Reglamento de competición para marchadores

La Marcha Nórdica debe ser ejecutada de modo que:

- 5.1 - En todo momento al menos un pie y el bastón de la mano contraria del marchador mantendrá el contacto con el suelo.
- 5.2 - El apoyo y empuje de los bastones se efectuará siempre en diagonal.
- 5.3 - Los bastones con los fiadores/"dragoneras" puestos en las manos, deben clavarse haciendo firmemente su empuñadura en el espacio comprendido entre el talón del pie delantero y la punta del trasero.
- 5.4 - La fase de impulso (movimiento del brazo hacia atrás): la mano rebasará la cadera liberando la empuñadura antes de ir hacia delante.
- 5.5 - La fase de recobro (movimiento del brazo hacia delante): el codo rebasará el torso antes de ir hacia atrás.
- 5.6 - El pie de avance debe contactar primero el suelo con el talón.
- 5.7 - No está permitido bajar el centro de gravedad del cuerpo flexionando ambas piernas.
- 5.8 - La pierna atrasada deberá estirarse totalmente antes de que el pie pierda el contacto con el suelo.



Imágenes cedidas por la Federación Balear de Montañismo y Escalada (FBME)

El Comité de Competición o el Árbitro principal, podrán determinar y delimitar tramos por condiciones de pendiente excesiva del terreno, cruce de un puente o vado de río, tramo

estrecho o rocoso... en los que podrá dejarse de utilizar la técnica diagonal, bien sea aplicando la técnica del doble bastón o simplemente caminando sin utilizar los bastones, procediendo a su debida información y señalización.

Técnica de doble bastón: En terrenos con fuerte inclinación de subida o bajada puede resultar conveniente apoyar la acción de una pierna con los dos bastones al mismo tiempo. Esta técnica de doble bastón, requerirá la recuperación de los mismos para apoyar otro paso sin que se puedan arrastrar mientras tanto. En ningún caso los dos bastones permanecerán en el aire durante más de un paso para su recuperación.

6. Inscripción a la competición

6.1 - Para participar en la prueba es necesario realizar una inscripción que quedará cerrada cuando lo determine la organización. A excepción de los Campeonatos por Clubes en los que la inscripción se cerrará 48 horas antes del inicio de la competición. La organización podrá poner una cuota de inscripción para la participación en la prueba.

6.2 - Para formalizar las preinscripciones y/o inscripciones, los organizadores deberán exigir a los participantes la presentación de los siguientes documentos:

- DOI (Documento Oficial de Identidad = pasaporte, DNI, carnet de conducir . . .), o documento equivalente para extranjeros.
- Licencia de la FMM (año en curso) o FEDME (cuando se requiera), incluyendo seguro deportivo que cubra la participación en la competición, según Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio, o licencia equivalente para extranjeros (Ver puntos 1.1 y 1.2).

6.3 - La Organización no autorizará la participación a los deportistas que no cumplan estos requisitos.

6.4 - Los organizadores podrán solicitar un Informe Médico de aptitud para el deporte de competición, expedido como máximo tres meses antes del inicio de la temporada de competiciones de Marcha Nórdica.

6.5 - Para un mejor control de los competidores, los organizadores podrán retirar temporalmente la licencia federativa, lo que ayudará al control de los mismos, y facilitará la supervisión de las listas de participantes por parte de los árbitros. En ese caso la licencia será retornada al competidor al finalizar la prueba.

6.6 - En el caso de competiciones OPEN, la organización establecerá un período especial en el que solo se podrán inscribir deportistas federados, garantizando de esta manera que los interesados no se queden sin posibilidad de participación. Este periodo especial corresponderá a los primeros 15 días de la apertura de la inscripción. Al finalizar este periodo especial se podrán inscribir el resto de participantes en el caso de que el organizador admita a marchadores no federados. Las inscripciones podrán abrirse cuando el organizador lo determine.



7. Material y Equipamiento de cada marchador

Para la competición, cada deportista deberá llevar consigo el equipo deportivo necesario y adecuado para la prueba, y todo aquél que sea anunciado como tal por los organizadores de cada evento. Según la meteorología del día de la competición, el Jurado de competición podrá determinar si el uso del material “recomendable” pasa a ser “obligatorio”.

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

Sus partes primordiales son: empuñadura, fiador/dragonera ajustable a la muñeca, cuerpo o caña, puntera rígida, y tacos de goma extraíbles especiales para la Marcha Nórdica.

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

7.4 - Se utilizará de ropa deportiva apropiada para este tipo de competiciones y adecuada a las condiciones climáticas reinantes en el día de la prueba.

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

7.6 - En el caso que los organizadores o el Comité de Competición lo crean oportuno, los competidores estarán obligados a llevar chaqueta cortavientos de manga larga con capucha de una talla que permita observar perfectamente la técnica del marchador/a.

Nota: En el momento de efectuar la retirada del dorsal, el competidor podrá consultar al Árbitro de inscripciones si el material que presenta se ajusta al reglamento y condiciones de la prueba.

8. Supervisión, control de material y ayudas

8.1 - Antes de entrar en el recinto de salida se procederá al control del dorsal y del material. A los participantes que no cumplan con los requisitos referidos al material y expuestos en el apartado 7, NO se les permitirá la participación en la prueba.

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

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



8.4 – Solo podrá ser recibida ayuda en las zonas previstas por la organización y 25 metros antes y después de dichas zonas.



CIF: G79488870

8.5 - Ante cualquier eventualidad fuera del punto de avituallamiento oficial, un marchador deberá detenerse hasta que el problema haya sido solventado.

8.6 - Si un marchador durante la competición tiene la necesidad de: ajustar los bastones, substituir los tacos de goma (pads), de hidratarse o tomar alimentos; obligatoriamente deberá desplazarse a un lugar que no obstaculice a los demás marchadores, teniendo mucho cuidado con la manipulación de sus bastones y no dejarlos nunca en el suelo dentro del trazado de la prueba.

9. Comportamiento general de los marchadores

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

Los árbitros podrán tener en consideración, si se da el caso y lo estimasen oportuno, rebajar el tiempo empleado de su tiempo final.

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

9.2 - Cada marchador tendrá el más escrupuloso respeto por el medio ambiente donde transcurre la prueba y deberá llevarse sus desperdicios hasta la llegada o depositarlos en los lugares habilitados por la organización.

9.3 - Todo marchador deberá realizar íntegramente el recorrido marcado por la organización, no respetarlo o no pasar por alguno de los controles establecidos, o por el bucle si así le fuese indicado, será causa de penalización o descalificación.

9.4 - Los participantes, durante el recorrido, deberán seguir en todo momento las instrucciones de los miembros de los controles.

9.5 - Los participantes deberán someterse obligatoriamente a los controles del dopaje que se les solicite.

9.6 - Los competidores deben comportarse deportivamente en todo momento y mostrarse respetuosos con los demás deportistas, árbitros, supervisores, controles, público y miembros de la organización.

9.7 - Todo participante debe ser conocedor y respetar el REGLAMENTO DE COMPETICIÓN aceptando las modificaciones que pueda adoptar el Comité de Competición por causas excepcionales, o ajenas a la organización, antes y/o durante la competición.



9.8 - Un marchador podrá retirarse de la prueba siempre que él lo desee, pero lo deberá realizar de acuerdo con los puntos siguientes:

- Se retirará en un control y entregará el dorsal.
- El competidor asume toda su responsabilidad desde que abandona voluntariamente la prueba o es descalificado.



CIF: G79488870

9.9 - Durante el transcurso de la prueba, aquel marchador que quiera adelantar a otro competidor, deberá alertarlo pidiéndole paso. El marchador alertado deberá facilitárselo.

10. Penalización o descalificación de un marchador

Las penalizaciones por las infracciones a este reglamento por los marchadores podrán ser de 2 clases:

1 – Por tiempo: sumándole al tiempo realizado por cada marchador, el tiempo establecido por la clase de tarjeta con que haya sido penalizado

2 – Por bucle: en las competiciones donde sea posible se hará un “Bucle” (Ver Punto 17), de modo que los participantes lo recorrerán, según la clase de tarjeta con la que haya sido penalizado, antes de entrar en meta.

1.- Tarjeta BLANCA (Advertencia / Falta Leve):

- Amonestación verbal a un participante de que incumple alguna norma. Se le informa del motivo de la advertencia avisándole de la posible TARJETA AMARILLA caso de reiteración.
- El árbitro anotará el número del participante.

Causas:

1. No ejecutar correctamente la técnica de Marcha Nórdica
2. No llevar el dorsal visible.
3. Llevar auriculares puestos durante la competición (impiden escuchar las indicaciones de los árbitros o personal de la organización).
4. Desenganchar los fiadores/dragoneras fuera de las zonas delimitadas para ello.
5. No detenerse para efectuar alguna acción descrita en los puntos 8.5 y 8.6
6. Más de 2 advertencias por un mismo motivo equivalen a una TARJETA AMARILLA.

Sanción:

Por tiempo:

No tiene sanción

Por Bucle:

No tiene sanción

2.- TARJETA AMARILLA (Falta Grave):

- El árbitro enseñará la TARJETA AMARILLA al participante sancionado y verbalmente le comunicará la sanción y el motivo.
- Anotará el número del participante y lo comunicará al Árbitro principal.



Causas:

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

Sanción:

Por tiempo:

- Primera TARJETA AMARILLA = +2 minutos de penalización
- Segunda TARJETA AMARILLA = +4 minutos penalización (total +6 minutos)
- Una tercera TARJETA AMARILLA Equivalente a TARJETA ROJA

Por Bucle:

- Primera TARJETA AMARILLA = 1 vuelta al bucle
- Segunda TARJETA AMARILLA = 2 vueltas al bucle
- Una tercera TARJETA AMARILLA Equivalente a TARJETA ROJA

3.- TARJETA ROJA (Falta Muy Grave):

- El Árbitro principal u otro árbitro, con la información disponible y la inmediata recibida, enseñará la TARJETA ROJA al participante sancionado, y verbalmente le comunicará la sanción y el motivo.
- El participante deberá abandonar la competición en ese momento.

Causas:

1. Tercera TARJETA AMARILLA
2. Correr
3. No llevar el material obligatorio por reglamento, o el requerido de forma expresa por la organización.
4. No hacer caso a las indicaciones de la organización y/o de los árbitros.
5. Manipular o modificar las dimensiones del dorsal, o rehusar a llevarlo.
6. No pasar el control de salida, de paso, o no entrar en el bucle cuando se le indique.
7. Retrasar voluntariamente la hora de salida de la competición.
8. Utilizar cualquier medio de transporte en cualquier momento de la competición.
9. Recibir cualquier tipo de ayuda externa fuera de las zonas habilitadas por la organización.
10. Quitar o cambiar las marcas del recorrido ubicadas por la organización



11. No guardar respeto absoluto a las normas deportivas, o respeto a la naturaleza.
12. Cualquier desconsideración y/o violencia verbal o física contra cualquier persona:
Otros participantes, Organización, Árbitros, Público, Autoridades...
13. Provocar un accidente de forma voluntaria.
14. Tomar alcohol o fumar durante la competición.
15. Tirar basura, aun de forma involuntaria, fuera de los contenedores previstos por la organización.
16. No prestar ayuda a un competidor accidentado
17. No detenerse si rompe un bastón.
18. Todos los marchadores que queden en prueba tras la hora de cierre de un control o meta prevista por la organización.
19. Subir al podio en la entrega de premios con una bandera o símbolo que no sean los oficiales de la Comunidad Autónoma o Club que se representan.

Sanción:

Descalificación.

Notas:

- **Las tarjetas son acumulativas** (se pueden tener varias del mismo o distinto color).
- Cada competidor penalizado es responsable de entrar en el Bucle en su debido momento y a su paso por la puerta de acceso. Si el itinerario es un circuito, la entrada en el mismo deberá realizarse antes de comenzar una nueva vuelta.
- Dentro del Bucle el competidor penalizado deberá respetar igualmente el patrón de Marcha Nórdica de competición (Ver Punto 5) o volverá a ser penalizado o descalificado según corresponda.

10.1 - Será responsabilidad del Comité de Competición establecer las penalizaciones. Este las notificará a los afectados antes del inicio de la entrega de trofeos mediante la publicación de los resultados en el espacio especialmente destinado a ello.

10.2 - Incurrir en lo siguiente supondrá la descalificación inmediata del marchador y podría suponer una sanción disciplinaria para el competidor:

- No participar, sin causa justificada, en la ceremonia oficial de entrega de premios.
- Provocar un incidente deportivo (agresión o insulto) a un competidor, miembro de la organización, del equipo arbitral o espectador.
- Provocar un accidente de forma voluntaria.
- Participar bajo una identidad falsa o suplantando a otra persona.
- Negarse a entregar el dorsal cuando se ha sido descalificado o antes de la salida del bucle si se ha sido descalificado durante su recorrido.

10.3 - Si fuera prácticamente imposible informar al competidor de su penalización o



descalificación durante la prueba, dicha amonestación se notificará tan pronto como sea posible después de que el competidor haya finalizado.



CIF: G79488870

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

11. Dopaje

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

Está rigurosamente prohibido el uso de sustancias, grupos farmacológicos y métodos destinados a aumentar artificialmente las capacidades físicas de los deportistas, siendo de aplicación la Ley Orgánica 3/2013, de 20 de junio de protección de la salud del deportista y de lucha contra el dopaje en la actividad deportiva, el Reglamento y demás disposiciones de la FEDME.

En materia de dopaje el Comité Anti-Dopaje de la FEDME sigue lo establecido en la Ley Orgánica 3/2013, de 20 de junio de protección de la salud del deportista y de lucha contra el dopaje en la actividad deportiva. Dicho Comité sigue las directrices de la Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte (AEPSAD), y será el encargado de relacionarse con la AEPSAD, a los efectos procedentes.

La competencia sancionadora en materia de dopaje a partir de la Ley Orgánica 3/2013, de 20 de junio de protección de la salud del deportista y de lucha contra el dopaje en la actividad deportiva, corresponde a la AEPSAD y sólo cuando se trate de deportistas calificados oficialmente de nivel internacional o que participen en competiciones internacionales, la competencia corresponderá a la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada. En este caso y delante de una muestra con resultado adverso, el Comité Anti-Dopaje de la FEDME informará de su resolución al Comité de Disciplina de la FEDME para que tome la decisión definitiva y establezca las sanciones pertinentes.

12. Normas para la confección de trípticos y carteles

Los programas (dípticos, trípticos, posters, página web, etc.) que elaboran las distintas organizaciones de Competiciones de Marcha Nórdica deberán de presentar sus proyectos al Departamento de Comunicación de la FMM para recibir su visto bueno y deberán tener en cuenta el siguiente apartado:

Portada

Nombre y logotipo de la entidad o club organizador.





CIF: G79488870

Nombre y logotipo oficial de la FMM.

Nombre de la competición y número de la edición.

Fechas de celebración.

Lema oficial FMM: Copa Madrileña de Marcha Nórdica FMM, Campeonato, Gran Premio, etc.

Logotipos de los patrocinadores FMM afectos a la competición.

Interior del programa

Emplazamiento de salida y llegada.

Distancia.

Tipo de sanción (por tiempo o por Bucle)

Desnivel acumulado (subida y bajada)

Perfil de la competición, el perfil del itinerario de la prueba será confeccionado a escala.

Ubicación de controles y avituallamiento.

Material obligatorio o recomendado por el organizador.

Hora y emplazamiento de la reunión, previo a la competición.

Servicios que la organización pone a disposición de los marchadores.

En el caso de ser prueba puntuable para la Copa Madrileña de Marcha Nórdica, o del Ranking, publicitar las otras competiciones complementarias, nombre del organizador, fechas, lugar de la competición.

Horarios generales, salida, puntos de corte, entrega de trofeos, etc.

Inscripciones

Lugar, periodo de inscripciones y horario.

Página web, teléfono, correo electrónico para realizar las inscripciones.

Importe de la inscripción y lo que incluye en el precio.

Especificar descuentos en caso de que existan.

Número máximo de marchadores.

Nombre del director de la competición.

Lugar, periodo de inscripciones y horario, destacando el plazo especial para federados FEDME o FMM, según punto 6.6.

Reglamento

Indicar que el reglamento de Competiciones de Marcha Nórdica FMM establece las pautas a seguir.

13. Reclamaciones y sistema de apelación

13.1 – Reclamaciones

13.1.1 - Las decisiones de los árbitros serán vinculantes, no pudiéndose presentar reclamación alguna en los aspectos relacionados con las tarjetas mostradas a los participantes.



13.1.2 - Las reclamaciones se harán por escrito debiendo cumplir un tipo de formato mínimo (Anexo 1)., donde constará lo siguiente:

Nombre de la persona que la realiza.

Número de DNI.

Club o entidad al que representa.

Nombre del/los deportistas afectados.

Número de dorsal.

Hechos que se alegan.

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

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

13.2 – Reclamación posterior a la competición:

13.2.1 - Las reclamaciones contra las decisiones del Comité de Competición se deberán presentar mediante escrito dirigido al **Área de Competición de Marcha Nórdica de la FMM** en un plazo máximo de 7 días naturales desde el día siguiente de la publicación de las clasificaciones. El **Área de Competición de Marcha Nórdica de la FMM** resolverá en el plazo de 30 días naturales, sabiendo que si el último día de plazo es un día festivo quedará el plazo ampliado al primer día siguiente hábil.

13.2.2 - Los recursos contra los fallos del **Área de Competición de Marcha Nórdica de la FMM** se interpondrán ante el Comité de Disciplina de la FMM en el plazo de los 30 días naturales siguientes a la recepción de la decisión correspondiente. El Comité de Disciplina de la FMM resolverá en el plazo de 30 días naturales, sabiendo que si el último día de plazo es un día festivo quedará el plazo ampliado al primer día siguiente hábil.

14. Homologación de las competiciones

Preámbulo:

- Los organizadores de una competición oficial deben observar las reglas que se describen a continuación:

- Un itinerario, para ser homologado, deberá cumplir una serie de requisitos que garanticen la seguridad de los competidores en todo momento.



14.1 - El itinerario



CIF: G79488870

- Debe ser apropiado para realizarse a pie, con el uso de bastones específicos de Marcha Nórdica aplicando correctamente su técnica.
- El itinerario estará marcado y balizado 24 horas antes del inicio de la competición, con el fin de que los supervisores puedan recorrerlo para su aprobación. En el caso de realizarse un itinerario alternativo por condiciones meteorológicas adversas, este deberá estar marcado y balizado 2 horas antes del inicio de la prueba.
- La revisión del itinerario se realizará con suficiente antelación para garantizar su calidad y se efectuará una última revisión anterior al comienzo de la prueba para completar el balizaje.
- Los itinerarios deberán ser aptos para recorrerse en bicicleta, facilitando así el seguimiento y control de la prueba por parte de los árbitros.
- Distancias y tipos de terreno para las pruebas de Competiciones de Marcha Nórdica FMM:
 - Copa Madrileña y Ranking FMM: entre 10 km. y 24 km.
 - Campeonato Madrileño FMM: entre 15 km. y 42 km.
 - En categoría Junior: el itinerario no excederá de 15 km.
 - Para facilitar su control, los circuitos no excederán de 5 km, pudiéndose efectuar el número de vueltas necesario para completar la distancia establecida.
 - El tipo de terreno, anchura, desnivel, etc. será en todo momento el adecuado para la práctica de la Marcha Nórdica con buena técnica.

Señalización del itinerario (por parte del organizador):

- El itinerario deberá señalizarse con banderas, cintas, flechas de un color que contraste claramente con el entorno, no debiendo ser necesarias técnicas de orientación para seguirlo.
- Se recomienda que los elementos de marcaje estén fabricados preferentemente con materiales naturales y biodegradables.
 - En condiciones de visibilidad normales, desde una marca se verá la siguiente. En el caso de condiciones meteorológicas adversas, éstas deberán ser reforzadas con el doble de ellas o más, garantizando siempre la máxima seguridad de los competidores.
 - Los lugares que pudiesen conducir a confusión tendrán una señalización particularmente destacada.
 - Se podrán usar señales de pintura fácilmente biodegradables únicamente en asfalto y cerca de poblaciones. No está permitida en árboles, piedras, etc..., ni tampoco en el interior de poblaciones o sobre monumentos históricos.
 - Al término de la competición los organizadores están obligados a retirar en un



plazo máximo de 3 días, todos los materiales (incluso pinturas en el asfalto) utilizados para la señalización, control de la prueba y puestos de avituallamiento. De no cumplir este punto se les podrá abrir expediente disciplinario por contaminar el Medio Natural.



CIF: G79488870

Características del itinerario

- El itinerario de las competiciones que transcurra por Senderos, Pistas y Caminos no asfaltados, etc., podrá tener, como máximo, el 15% del total de su recorrido sobre asfalto, cemento, o pavimento de similares características.
- El itinerario de las competiciones que sea sobre asfalto, cemento, o pavimento de similares características, podrán tener, como máximo, el 15% del total de su recorrido sobre pavimentos no asfaltados.
- La organización del evento podrá determinar el uso obligatorio de tacos de goma durante todo el recorrido o en un tramo. Señalará una zona especial de no más de 25 metros al inicio y al final del tramo, donde los marchadores podrán soltarse los fiadores/dragoneras para colocar o quitar los tacos. En ningún caso se podrá correr en dicho tramo.
- Cuando el itinerario sea por rutas asfaltadas, otros suelos duros o por el interior de poblaciones se recomienda cubrir las puntas de los bastones con tacos de goma ("pads").

14.2 - Controles de salida y de llegada

- La prueba contará con un control de salida y otro de llegada, pudiendo estar situados o no en el mismo lugar. Existirá un control de cronometraje en las líneas de salida y llegada.

14.3 - Controles de paso

- Se situarán controles de paso, como mínimo, en aquellos puntos más conflictivos, como por ejemplo cruces o cambios de dirección.
- Estos deberán estar bien balizados formando un recinto que obligue pasar a los marchadores por su interior.
- En los controles de paso se podrán tomar tiempos intermedios en previsión de interrupción de la prueba.
- En cada control deberá haber tantos miembros de la organización como sean necesarios.
- Estos Controles de pasó podrán ser también punto de avituallamiento.

14.4 - Controles orientativos

- Si las condiciones del terreno lo exigen, en las zonas que puedan conducir a confusión (cambios de dirección, bosques, cruces de pistas, etc.) además de estar



debidamente señalizados y balizados, la organización deberá situar un control orientativo.



CIF: G79488870

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

15. Seguridad

15.1 - En las zonas con peligros objetivos en que no se pueda evitar el riesgo residual se deberá destinar controles orientativos, de una/s persona/s para alertar del peligro.

15.2 - Los árbitros deberán inspeccionar el itinerario con el fin de asegurarse que se está cumpliendo con el reglamento y la normativa.

15.3 - La organización deberá disponer de un médico con el equipo adecuado para garantizar la asistencia sanitaria necesaria. Se podrá contar con la colaboración de Cruz Roja, Protección Civil, etc.

15.4 - En cualquier punto del recorrido, el médico de prueba o los árbitros de la FMM podrán determinar la retirada de competición de un marchador si este muestra síntomas evidentes de agotamiento u otro síntoma que aconseje la no continuidad de este en la competición.

15.5 - La organización deberá disponer de un grupo de salvamento, vehículos adaptados, ambulancia y material adecuado para ello, para actuar en el caso de producirse un accidente, asegurando la evacuación y traslado del herido a un hospital con la máxima rapidez. (Prever el supuesto que, por condiciones adversas, no se pueda realizar un salvamento aéreo).

15.6 - Un sector del itinerario ya supervisado y aprobado la víspera de la competición que se vea afectado por un peligro objetivo (peligro de riada, desprendimientos de piedras, etc.), del cual no se pueda disminuir su riesgo hasta minimizarlo al residual, por motivos de seguridad, podrá ser anulado. La organización en este caso no está obligada a sustituirlo con otro tramo de las mismas características, aunque esto afecte al desnivel y distancia total de la prueba.

16. Zonas de Salida, Llegada y Bucle

16.1 - **Zona de salida:**

- La zona de salida tendrá en lo posible un frente de 10 m. y estará debidamente balizada formando un recinto cerrado, con un paso obligado de acceso para poder realizar las verificaciones oportunas.



- En caso de necesidad y estimándolo conveniente los árbitros de la prueba, podrán delimitar un tramo neutralizado en el que los marchadores podrán caminar hasta el punto determinado, por ejemplo salida por las calles de una población. En ese tramo los marchadores no deben utilizar los bastones, manteniéndolos verticales, elevados, paralelos y delante del cuerpo.

- La zona de salida estará equipada con un cronómetro conectado a la llegada que se pondrá en funcionamiento en el momento de dar la salida.

16.2 - Zona de llegada:

- El punto de llegada cronometrado estará situado donde lo establezca la organización, pudiendo ser el mismo que el de salida.

- La entrada en meta de los marchadores se determinará por la parte anterior del tórax.

- Como mínimo los últimos 50 m. deberán de estar balizados de forma fácilmente identificable, con el fin de evitar el cruce de personas por esta zona.

- La zona de llegada deberá estar debidamente balizada formando un recinto impermeable al público en general, solo podrá acceder al interior el personal acreditado.

- En el interior del recinto de llegada se encontrará un sistema de cronometraje, una zona equipada debidamente con una o varias mesas para realizar el control de material y una zona reservada para avituallamiento.

- La organización podrá prever, para antes y después de la competición, una zona de vestuario con duchas, WC y un servicio de guardarropía, recogida y guarda de material, para poder ser recuperado por los marchadores cerca de la llegada.

16.3 - Zona de Bucle:

- En las competiciones donde se opte por este tipo de sanción la organización marcará un "Bucle" (Circuito fuera del recorrido del itinerario) de 250 m. (aprox.) de recorrido.

- La entrada/salida del bucle de penalización debe estar lo más próxima posible a la línea de meta y alejada de esta al menos 20 metros dentro del recinto impermeable al público.

- La entrada/salida al bucle de penalización debe estar señalizada con cartel anunciador con una anticipación de 20 metros (aprox.) en el punto exacto de la misma y con una indicación de la dirección de su recorrido por parte de los



marchadores.

- El bucle de penalización debe permitir la entrada/salida de los marchadores sin que tengan que cruzarse en su recorrido.
- El itinerario del bucle debe cumplir todos los requisitos de señalización y características del terreno anteriormente señalados en este reglamento (Ver Punto 14.1).
- A la Entrada del Bucle se mostrará un cartel informativo al marchador que ha de entrar a cumplir su penalización, se tomará nota de su dorsal e informará al árbitro principal.



CIF: G79488870

17. Controles: Labores y responsabilidades

17.1 - La organización designará un responsable en cada punto de control, el cual debe ser fácilmente identificable.

17.2 - Cada punto de control de paso estará equipado con un sistema de comunicación conectado con el director de la prueba, una libreta de control, lápiz o cualquier sistema electrónico que permita toma de datos y un botiquín de primeros auxilios.

17.3 - Los miembros de un control de paso anotarán: El Núm. de dorsal, la hora de paso de cada marchador, participantes que se retiren y las irregularidades que puedan producirse por incumplirse el reglamento, comunicándolo al Comité de Competición lo antes posible.

17.4 - Los miembros del control **NO están facultados** para sancionar a los competidores, en el caso que éstos infrinjan el reglamento de competición informarán al Comité de Competición de tales infracciones. En ningún caso el control podrá sancionar o retener a un marchador.

17.5 - Los miembros de los controles deberán ser buenos conocedores de la zona que se les ha asignado.

17.6 - Los miembros de un control son los responsables de velar por la seguridad de los competidores en la zona que se les ha asignado.

17.7.- Los controles están facultados para efectuar labores de organización, y para indicar la conducta a seguir en todo momento a los participantes, como:

- En caso de peligros objetivos: **como debe actuar el competidor.**
- Cruces: **orientar para evitar confusiones.**
- Cambio de itinerario: **mal tiempo, imprevistos**, etc.
- Accidente: **socorrer.**



- Neutralización: **anotar hora de neutralización, y de cada participante.**
- En caso de abandonar: **itinerario a seguir.**
- Suspensión de la prueba: **itinerario a seguir.**
- Uso del material concreto: **quitar o poner.**

17.8.- Todos los controles, deberán estar situados en el sitio indicado para realizar el control 30 minutos antes de la hora de la salida de la prueba.

18. Avituallamiento

18.1 - Durante el recorrido se situarán puntos de avituallamiento en una distancia aproximada a cada 5 kilómetros. Estos controles estarán provistos, como mínimo, de agua o refrescos.

18.2 - El punto se inicia veinticinco (25) metros antes y finaliza veinticinco (25) metros después de la mesa de avituallamiento. Toda la zona estará debidamente señalizada y ser de fácil identificación y acceso por parte de los competidores.

18.3 - En cada competición existirá como mínimo un avituallamiento líquido a mitad del recorrido.

18.4 - La organización dotará de un avituallamiento sólido y líquido al finalizar la prueba en el recinto de llegada.

18.5 – En el punto de avituallamiento habrá, al menos, un contenedor adecuado para depositar desperdicios, colocado aproximadamente a 5 m antes de la finalización del mismo.

18.6 - Está prohibido el avituallamiento durante el desarrollo de la competición por cualquier persona, sea o no competidor, exceptuando los servidos por la organización y/o los autorizados por el Comité de Competición fuera de las zonas previstas. Ejemplo: dentro de la zona de avituallamiento en los que sí podrá ser recibida ayuda externa.

18.7 - El marchador, al llegar a una zona habilitada por la organización para el avituallamiento, podrá seguir avanzando pero deberá tener desenganchadas sus fiadores/dragoneras de los bastones, debiendo tener los bastones con las puntas hacia abajo y pegados a su propio cuerpo. Está prohibido correr en la zona de avituallamiento.



19. Tiempo de paso por los controles



CIF: G79488870

19.1 - La organización podrá marcar unos tiempos de paso por los controles según los criterios que crea convenientes. Los marchadores que no puedan superar el control dentro del tiempo establecido, serán dirigidos a la llegada por un itinerario alternativo.

19.2 - Se establecerá un tiempo límite de finalización para la prueba, este tiempo variará dependiendo de la distancia, dureza y características del terreno, y será establecido por los árbitros supervisores del itinerario.

19.3 - La organización deberá facilitar los itinerarios alternativos o medios de evacuación a los competidores que no puedan superar los controles con el tiempo de paso previsto.

20. Mapas

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

- Salida, Llegada y Bucle (si lo hubiera).
- El itinerario previsto y el alternativo.
- Los controles de paso.
- Los controles orientativos.
- Puntos de servicio médico y de socorro.
- Puntos conflictivos.
- Avituallamientos.
- Puntos de corte y horarios.
- Zonas de aparcamiento.
- Otras informaciones de interés.

19.2 - La organización facilitará por participante un perfil de los itinerarios con cotas y Km. de recorrido. El perfil del itinerario de la prueba será confeccionado a escala.

21. El dorsal

21.1 - Los dorsales (2 por marchador) serán proporcionados por la organización

21.2 - Serán de tela o material resistente al agua y de unas medidas de 20 x 20 cm. como mínimo.

21.3 - Los competidores están obligados a llevar el dorsal facilitado por la organización. Éste



se llevará en un lugar visible, uno en la parte delantera y otro en la espalda, durante toda la prueba y no podrá ser doblado ni recortado.



CIF: G79488870

21.4 - El dorsal deberá guardarse hasta la clasificación final y entregarse antes de la entrega de premios.

22. Supervisión y control de material

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

- Bastones de Marcha Nórdica.
- Calzado.
- Dorsales
- Vestimenta y Material exigido por la organización.

22.2 - Todo el material que no cumpla los requisitos especificados en el apartado **7 y 21** del **reglamento de competición** será rechazado.

22.3 - El control del material requerido por la organización podrá ser efectuado de nuevo a la llegada, penalizando las infracciones, si este fuera el caso.

23. Itinerarios alternativos

23.1 - Cuando la prueba discurra por terreno de montaña y conocedores que éste está muy influido por las condiciones meteorológicas, la organización deberá disponer de uno o más itinerarios alternativos. Éstos deberán poder ser recorridos en el caso de que las condiciones meteorológicas sean adversas.

23.2 - La organización deberá prever las peores condiciones meteorológicas con la finalidad de estudiar un itinerario alternativo para estas circunstancias.

23.3 - Estos itinerarios están sujetos a todos los apartados de este reglamento.

24. Reunión informativa

24.1 - **Antes del inicio de la prueba** la organización deberá realizar una reunión informativa en la que se informará a los participantes de:

- Itinerario previsto, características: longitud y desnivel.



- Hora de salida.
- Tipo de sanción (por tiempo o por Bucle)
- Tiempo estimado para el primer marchador.
- Ubicación de los controles y tiempos de paso máximos.
- Avituallamientos.
- Tiempo máximo de finalización de la prueba.
- Situación de lugares conflictivos.
- Material obligatorio para la prueba.
- Material complementario aconsejado.
- Meteorología prevista.
- Respeto al medio ambiente
- Derechos y obligaciones de los participantes.
- Presentación del Equipo arbitral y responsable FMM.

NOTAS:

- Se recomienda: Preparar la reunión informativa entre organización, árbitros y supervisores.
- Se recomienda: Documentar la descripción del itinerario con proyección informática de esta.

24.2 - Toda esta información deberá ser expuesta en un tablón de anuncios en el lugar que se realice dicha reunión y en la entrega de dorsales.

24.3 - **Momentos antes del inicio de la prueba**, la organización deberá realizar un recordatorio de:

- Recordar los puntos importantes expuestos anteriormente.
- Modificaciones de última hora.

25. Clasificaciones

25.1 - Se establecerá una clasificación por cada categoría de acuerdo con el tiempo necesitado para recorrerlo. Si es necesario, a este tiempo se le añadirá las posibles penalizaciones que pueda haber tenido el competidor.

25.2 - El marchador que haya contabilizado el menor tiempo en su categoría, una vez aplicadas las posibles penalizaciones, será el ganador de la prueba en su categoría.

25.3 - La clasificación se expondrá 20 minutos antes de la entrega de trofeos.

25.4 - Se podrán presentar reclamaciones referentes a las clasificaciones provisionales hasta 10 minutos después de su publicación (Punto 13).

Nota: Las decisiones de los árbitros serán vinculantes e inapelables, no pudiéndose

presentar reclamación alguna en los aspectos relacionados con las tarjetas mostradas a los participantes.



CIF: G79488870

25.5 - Al finalizar la prueba, la organización debe facilitar las clasificaciones por categorías al delegado de la FMM en papel y formato informático, y hacerlas públicas a los competidores.

26. Aplazamiento, interrupción y anulación de la prueba

26.1 - Las pruebas no podrán ser aplazadas ni anuladas, excepto en condiciones extremadamente desfavorables. Por tal motivo las organizaciones están obligadas a dotarse y prever **itinerarios alternativos** diseñados para recorrer en las diferentes anomalías climatológicas (nieblas, nieve, etc.), con el fin de evitar la suspensión o aplazamiento.

- Si las circunstancias lo requieren, se podrá interrumpir la prueba en un punto del recorrido. En este caso, se tomarán las posiciones y tiempo de llegada en el punto de interrupción o en su defecto, en el último control realizado.
- Si en el momento de la neutralización existen marchadores que han pasado del control y tienen condiciones suficientemente buenas para seguir compitiendo:
 - Se neutralizarán en el siguiente control dando por finalizada la prueba por el orden de llegada a este último control, los siguientes serian los marchadores del control anterior o del punto de neutralización.
 - No existe ningún control hasta la meta, se toman los tiempos de llegada a meta y los demás en el punto de neutralización.
 - En el caso que las condiciones no permitan seguir compitiendo, se tomarán los tiempos de punto de neutralización anterior.

26.2 - En el caso de interrupción o anulación de la prueba, porque las condiciones climatológicas así lo requieran, a la vez que haga impracticable todos los itinerarios alternativos los derechos de inscripción no serán devueltos. De producirse estas circunstancias y cuando la organización no tenga previstos unos itinerarios alternativos, ésta deberá devolver los derechos de inscripción, y se podrá abrir a la organización un expediente sancionador por incumplimiento del reglamento.



27. Ranking Madrileño de Marcha Nórdica FMM



CIF: G79488870

Definición

El Ranking Madrileño de Marcha Nórdica FMM es una valoración de los mejores resultados conseguidos por los deportistas del año en curso en una serie de pruebas oficiales celebradas por Clubes FMM.

Se denominan **Pruebas de Ranking de Marcha Nórdica FMM** aquellas competiciones que servirán como test y promoción de la Marcha Nórdica al tiempo que otorgan puntos a la clasificación del Ranking FMM. Estas pruebas deberán regirse ya sea por el reglamento FEDME o el la FMM. En estas pruebas la FMM solamente tendrá en consideración la clasificación Absoluta masculina y femenina a la hora de otorgar puntos de Ranking, no tendrá en consideración las categorías.

Cada temporada la FMM establecerá un máximo de 6 pruebas de Ranking + el Campeonato Madrileño Individual FMM + las pruebas de Copa Madrileña de Marcha Nórdica FMM, repartidas por el territorio autonómico y validadas por la FMM, que otorgarán puntos a los marchadores mediante los cuales se establecerá el Ranking. Estas pruebas conformarán el **Calendario de Ranking FMM**.

Los puntos a otorgar serán los mismos de la tabla de Copa Madrileña de Marcha Nórdica FMM. En el Campeonato Madrileño Individual de Marcha Nórdica FMM y en la última prueba de la Copa Madrileña de Marcha Nórdica FMM se otorgará un 20% más de puntos al Ranking. El Área de Marcha Nórdica de la FMM otorgará estos puntos una vez reciba la clasificación "Absoluta" definitiva y validada por parte de los árbitros de la competición, actualizará y publicará el Ranking.

Todas las pruebas del **Calendario de Ranking** otorgan y suman puntos.

Las pruebas puntuables para el Ranking y serán supervisadas por árbitros titulados en Competiciones de Marcha Nórdica designados por la FMM. Si coincidieran pruebas FEDME con pruebas FMM como mínimo el árbitro principal dispondrá de titulación FEDME, pudiendo ser el resto de árbitros con titulación FMM.

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

Los organizadores tendrán en consideración, como mínimo, las 15 primeras posiciones del Ranking nacional, masculino y femenino, a la hora de asignar dorsales y establecer las líneas de salida, y garantizarán que estos ocupen las primeras líneas de salida en cada competición.





CIF: G79488870

Los Clubes de Montaña FMM que deseen incorporar una prueba en la puntuación del Ranking FMM deberán solicitarlo cada año al Área de Competición de Marcha Nórdica de la FMM en el plazo que esta determine cada temporada. Las solicitudes recibidas serán estudiadas por la Dirección Técnica de la FMM, y se determinará las que formarán parte del calendario FMM, que será publicado por los medios FMM.

Los Clubes de Montaña FMM que deseen incorporar una prueba en la puntuación del Ranking FEDME deberán solicitarlo cada año al Área de Competición de Marcha Nórdica de la FMM en el plazo que esta determine cada temporada. Las solicitudes recibidas serán avaladas por la FMM y estudiadas conjuntamente con la Dirección Técnica de la FEDME, y se determinará las que formarán parte del calendario, que será publicado por los medios FMM/FEDME.

Se considerarán siempre los puestos obtenidos en la clasificación Absoluta de cada competición, tanto masculina como femenina y de esta manera se establecerá un Ranking masculino y un Ranking femenino.

En caso de empate, se procederá al desempate de la siguiente manera:

Valorar primero la mejor puntuación del Campeonato de España Individual de Marcha Nórdica FEDME/Campeonato Madrileño Individual de Marcha Nórdica FMM y finalmente Copa de España de Marcha Nórdica FEDME/ Copa Madrileña de Marcha Nórdica FMM si fuera el caso. Si aplicado este cálculo se sigue manteniendo el empate, se considerará el puesto obtenido como ex aequo.

28. Liga Madrileña por Clubes de Marcha Nórdica FMM

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

a) Equipos: Cada equipo, Masculino o Femenino, estará formado por un mínimo de 4 y un máximo de 8 componentes (mayores de 15 años) y serán inscritos oficialmente por el Club hasta 48 horas antes de la celebración de la prueba.

- En cada prueba del calendario de Liga sólo se podrá inscribir oficialmente 1 equipo masculino y 1 equipo femenino por Club.
- Los deportistas sólo podrán representar al Club con el que han tramitado la licencia FMM y que aparece reflejado en ella.
- Los componentes de cada Club pueden ser distintos en cada una de las pruebas.

b) Inscripciones la hora de efectuarlas, los Clubes presentarán su lista de deportistas



representantes al organizador y a la FMM, detallando nombre, apellidos, DNI y fecha de nacimiento, utilizando para ello el formulario establecido por la FMM.



CIF: G79488870

c) Pruebas puntuables para la Liga: Cada año la FMM establecerá el calendario de pruebas puntuables para la Liga en la que se incluirán por defecto el Campeonato Madrileño por Clubes de Marcha Nórdica FMM y las pruebas de la Copa Madrileña por Clubes de Marcha Nórdica FMM. Otras pruebas de Ranking FMM podrán ser incluidas en este calendario.

d) Sistema de puntuación: Los puntos a otorgar se basan en la tabla base de Copa de España FEDME: 100-88-78-72-68-66-..... (100 para el primero, 88 para el segundo, etc.)

- El Campeonato Madrileño por Clubes de Marcha Nórdica FMM otorgará un 20% más de puntos a la Liga.
- Las pruebas de Copa de España FEDME otorgarán un 10% más de puntos a la Liga.
- El resto de pruebas del calendario de Liga FMM otorgarán los puntos base.
- El Área de Marcha Nórdica de la FMM otorgará estos puntos una vez reciba la clasificación "Absoluta" definitiva de Federados FMM de cada una de las competiciones del calendario de Liga, actualizará y publicará la clasificación por Clubes.
- No se tendrán en consideración las sub categorías.
- Cada Club acumulará tantos puntos de Liga como hayan conseguido sus miembros clasificados.

e) Clasificación: Los puntos de Liga se obtendrán de la suma de puntos de, como máximo, los 4 mejores miembros de cada club en base a la clasificación en cada una de las pruebas del calendario de Liga.

- Si un Club clasifica más de 4 competidores las puntuaciones obtenidas por el resto de miembros del equipo NO se tendrán en consideración.
- En caso de empate, prevalecerá el equipo que tenga el marchador mejor clasificado en la última prueba celebrada, o los dos mejores o los tres mejores en caso de sucesivos empates.
- Al finalizar la Liga, el equipo masculino y el equipo femenino que obtenga mayor puntuación será proclamado Campeón de Liga de Marcha Nórdica de Clubes FEDME, destacándose igualmente los segundos y terceros clasificados.



ANEXOS



CIF: G79488870

ANEXO 1: hoja de reclamación

Esta hoja deberá estar impresa en papel oficial de la FMM, rellena en todos sus apartados y firmada por el reclamante, y un miembro del Comité de Competición. Deberá entregarse una copia o fotocopia de la reclamación al reclamante.

HOJA DE RECLAMACIÓN

De la competición celebrada el/...../..... Núm. Reclamación:

.....

En

Organizada por el Club

Reclamante:

Nombre	
Club o Federación a la que representa	
DNI (o equivalente para extranjeros)	
Dirección	
Teléfono	

Deportistas afectados:

Nombre	Dorsal	Club



Anexo 2. Parámetros de buenas prácticas en el desarrollo de la organización de pruebas de Marcha Nórdica



CIF: G79488870

Este anexo está organizado en **tres apartados**, que comprenden los hitos fundamentales de una prueba de marcha nórdica: la planificación y diseño, la ejecución y la finalización de la misma. Para cada una de estas fases se han definido las actuaciones que debe abordar la entidad organizadora de la prueba, así como la implicación y el compromiso de los marchadores.

- ***FASE 1. Planificación y diseño de la prueba.*** Es el periodo de tiempo que transcurre desde que el organizador tiene la primera idea sobre el evento hasta el día de la celebración. Los documentos y tareas más relevantes serían la descripción de la prueba, a través de la Memoria, la comunicación con las administraciones que tengan competencia en la organización de eventos deportivos en el medio natural, la identificación de los permisos, seguros y autorizaciones, la publicidad y sus medios.
- ***FASE 2. Ejecución de la prueba.*** Esta fase comienza con la instalación de todos los elementos necesarios para el desarrollo de la prueba, la sesión informativa (briefing) de la prueba, el propio desarrollo del evento y termina con la entrega de premios.
- ***FASE 3. Finalización de la prueba y evaluación.*** Fase que comienza con el desmontaje y limpieza, evaluación de la satisfacción y reunión técnica de clausura (debriefing).

En cada una de estas fases, se incluye y se especifica, el tipo de tarea o actuación que debe asumir cada uno de los actores implicados en el desarrollo de la prueba: entidad organizadora, administración ambiental u otras implicadas, y los marchadores.

El anexo incorpora un glosario de términos técnicos con el fin de aclarar conceptos y aportar un conjunto de vocablos que nos permitan utilizar un lenguaje común cuando hablemos de este tipo de actividades que se desarrollan en el medio natural.

1. PLANIFICACIÓN Y DISEÑO DE LA PRUEBA

1.1. El papel del organizador de la prueba

Los organizadores de una competición de marcha nórdica son las entidades que promueven y desarrollan estos eventos. Entre las funciones de la organización destacan:

- Organización pre-competición (administración, solicitar con tiempo suficiente todos los permisos y autorizaciones necesarias, controles, trazado del itinerario, marcaje y equipamientos del mismo, información meteorológica, equipamientos de Bucle, Salida y Llegada, mapa con el itinerario y perfil, difusión de la prueba...).
- Recibir y registrar a todo el personal acreditado para la competición.
- Registrar y controlar el acceso a las zonas de salida, llegada y zonas restringidas acatando las indicaciones realizadas por los supervisores.
- Toma de tiempos en los controles de paso y de llegada.
- Velar por la seguridad en todo el itinerario de la competición.



- Velar por reducir al mínimo los impactos ambientales generados por la competición.
- Asistir a los competidores que abandonen la competición.
- Ofrecer servicios para los supervisores, prensa y medios de comunicación.
- Ofrecer servicios médicos, salvamento y otros equipamientos pactados.
- Organizar ceremonias de apertura, entrega y clausura.
- Colaborar con los supervisores en todo momento.
- Y todas aquellas recogidas en el apartado 4 del Reglamento de competiciones



CIF: G79488870

1.2. La Memoria técnica de la prueba

El organizador de la prueba se debe presentar a la FMM una **Memoria técnica** del evento. Este documento incluirá: la descripción general de la prueba y el reglamento del marchador.

1.3. Descripción general de la prueba

Este apartado incluirá las características generales del tipo de prueba, entre otros: organizador, fecha de celebración, trazado, número de edición, tipo de sanción (por tiempo o por Bucle), publicidad, tipo de terreno, salidas y llegadas, número máximo de participantes, longitud, perfil, duración máxima, desnivel positivo, etcétera.

A continuación se indican una serie de epígrafes a los que se debe hacer referencia y prestar una especial atención cuando el organizador elabore la descripción general de la prueba.

- **Diseño del trazado de la prueba** El itinerario de la prueba deberá digitalizarse sobre una cartografía digital a una escala adecuada. En el momento de diseñar el trazado se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:
 - ✓ El **Bucle** (si lo hubiera), **Salida y Meta** deberán ubicarse, preferentemente, en **suelo urbano**.
 - ✓ El **itinerario** debe tener en cuenta, en su **inicio**, un tramo que transcurra por **zonas urbanas y alrededores**, de forma que el paso por zonas sensibles no se realice próximo a la salida, donde se aglomeran los marchadores.
 - ✓ Las pruebas deben **discurrir por la red viaria**. El orden de prioridad en la utilización de éstas se adecuará a la siguiente tipología:
 - pistas pavimentadas,
 - pista de tierra,
 - red de senderos
 - otros senderos consolidados o señalizados,
 - los que figuren en el inventario de caminos (cuando exista).
 - ✓ No se debe **arrancar, cortar, desbrozar o dañar la vegetación** de los márgenes de los caminos o sendas, a utilizar como recorridos, a modo de acondicionamiento previo para la prueba.
 - ✓ Valorar la **compatibilidad con otros usos** que puedan coexistir en ese momento en el espacio medio natural protegido, (tramos de pista abiertos a la circulación de vehículos a motor, bicicletas, rutas ecuestres, senderos



homologados con gran afluencia, etcétera) debiéndose especificar, la necesidad o no, de cerrar ciertos accesos durante la realización de la prueba.

- **Publicidad de la prueba.** La información se realizará preferentemente por correo electrónico. De igual modo, es recomendable que la inscripción de los participantes en la prueba se haga vía telemática evitando así el consumo de papel.
- **Autorizaciones para desarrollar el evento.** Los organizadores de la prueba serán Clubes deportivos adscritos a la Federación Madrileña de Montañismo que deben solicitar, con tiempo suficiente, las correspondientes autorizaciones para desarrollar el evento.
- **Marcaje, señalización o balizamiento del itinerario.** Tendrá la misión de indicar el recorrido de la prueba de forma clara, que no ocasione confusiones. Se determinará el tipo de material (mejor si son reutilizables y de tipo “pica”) y su recogida será sencilla, se realizará inmediatamente después de finalizada la prueba o en el menor tiempo posible, y no dejarán huella en el medio una vez terminada ésta. Se evitará la utilización de pintura, de cualquier tipo, yeso o cal, incluso el marcaje con elementos biodegradables. Nunca se podrán utilizar árboles, rocas u otros elementos naturales para clavar o atornillar señales.

Las balizas podrían incluir un distintivo de la organización (sello del club). En todo caso, sería recomendable que el recorrido pudiera seguir trazados ya marcado con señales de PR o GR, etcétera.

Las instalaciones, tipo sanitarios, escenarios o megafonía, tendrán carácter provisional y se retirarán el mismo día de la prueba o al día siguiente. Se ubicarán en la zona de salida y llegada de los participantes, en núcleos urbanos.

- **Controles de Bucle, Salida, Paso y Meta.** Se definirán los puntos de control y los mecanismos a utilizar (crono oficial, chip o dorsal) así como el personal que estará dedicado a esta tarea.
- **Uso y utilización de la vía pública.** será acorde a las indicaciones establecidas por la Dirección General de Tráfico respecto a la organización de pruebas deportivas.
- **Avituallamientos.** Los puntos de avituallamiento se ubicarán preferentemente en zonas accesibles con vehículos, aprovechando áreas recreativas, miradores, u otras infraestructuras de uso público, siempre y cuando la ubicación de éstos no sea incompatible con el normal uso de dichas infraestructuras en la fecha prevista. Se definirá su localización, su balizamiento y accesos. Se minimizarán los residuos y su recogida será selectiva. No se utilizará ningún tipo de envase en estos puntos.
- **Comunicaciones.** Se definirá un plan de comunicación entre el personal de la organización que se encuentran en el recorrido: avituallamientos, jueces y árbitros, sanitarios, protección civil y centralita. Esta red de comunicación mantendrá informado al equipo técnico de cualquier incidencia ambiental, de seguridad o sanitaria. Asimismo, se facilitará a los marchadores un teléfono de contacto, para poder informarse mutuamente, sobre cualquier tipo de incidencia antes y durante el



desarrollo de la prueba. Este número de teléfono de contacto o emergencia puede estar impreso en la parte posterior del dorsal.



CIF: G79488870

- **Compromisos legales y de seguridad** que debe cumplir un evento de estas características (plan de emergencias, autoprotección, seguridad, etcétera), según la normativa específica de cada administración autonómica. En todo caso, es importante que el organizador, a la hora de diseñar la Memoria de Seguridad, el Plan de Seguridad o el Plan de Autoprotección.
- **Apoyo logístico necesario.** Se incluirá un listado de los vehículos necesarios (vehículos de apoyo, ambulancias, etcétera) y de cualquier otra medida logística prevista para la realización de la prueba.
- **Limpieza.** Se definirá el plan de limpieza, cuyo objetivo es devolver al medio su estado previo a la prueba.
- **Animación festiva, escenarios, sanitarios, guardarropa.** Descripción de estructuras temporales, momentos de instalación y recogida, megafonía...

2. LA ORGANIZACIÓN

2.1. Un aspecto fundamental son las buenas prácticas ambientales a cumplir por la organización. Su contenido debería ajustarse a los siguientes criterios:

- ✓ La prueba deberá diseñarse y programarse, teniendo en cuenta los periodos del año con menor o nula incidencia sobre la flora o la fauna.
- ✓ La salida y la meta deberán ubicarse, preferentemente, en suelo urbano. Serán los únicos lugares del recorrido en los que se podrá instalar publicidad comercial (pancartas, banderolas, etcétera).

La organización debe asumir la obligación de reducir al mínimo los residuos generados durante la celebración de la prueba y para ello se tendrán en cuenta los siguientes criterios:

- ✓ Evitar envases de plástico (vasos y botellas) y envoltorios.
- ✓ Implantar algún sistema para la identificación de los residuos de cara a penalizar a los infractores.

La organización efectuará una recogida selectiva de residuos. Para ellos se ubicarán al inicio, al final y en los puntos de avituallamiento, bolsas o recipientes adecuados para facilitar su recogida.

Propiciar y publicitar el uso del transporte público colectivo tanto por parte de la organización como de los participantes.

Instar a la organización a priorizar el consumo de productos locales (Km 0) como obsequios y material para los participantes, que favorezca la economía de proximidad y reduzca al mínimo las distancias para su transporte (criterios de sostenibilidad, huella ecológica).



- ✓ Las áreas de espectadores se ubicarán en áreas de fácil acceso, evitando aglomeraciones e impactos sobre los recursos, y favoreciendo la circulación.
- ✓ La organización deberá contar con los permisos de los posibles titulares de los terrenos privados, aprovechamientos cinegéticos, etcétera.
- ✓ En las actuaciones de publicidad de la prueba y, en las reuniones previas con los marchadores, se informará sobre las normas básicas de respeto al medio natural.
- ✓ Se evitarán las emisiones sonoras dentro del medio natural. Este tipo de ambientación solo podría realizarse, en los entornos de la salida y meta, y siempre que se ubiquen en núcleos urbanos.
- ✓ La organización se comprometerá a coordinar, en colaboración con la autoridad competente, el estacionamiento de los vehículos (tanto de la propia organización como del público asistente) para que éstos no obstaculicen el tránsito rodado y el acceso a pistas, no afecten a taludes naturales, y no bloqueen los accesos a tomas de agua o depósitos contra incendios. Estos puntos deben contar, al menos, con dos salidas.
- ✓ Se promocionará el transporte público colectivo (autobuses, vehículos alta ocupación, etcétera) o el habilitado por la propia organización del evento.
- ✓ Se informará a los marchadores de la conducta ambiental que deben seguir durante la prueba (no gritar, no salirse de los caminos, no atajar, no arrojar basura).
- ✓ Los voluntarios deberán recibir una mínima formación ambiental para desempeñar su labor.

2.2. Buenas prácticas ambientales para los acompañantes de los marchadores

Estas buenas prácticas deben estar también presentes en la descripción general, y pueden plasmarse en una hoja informativa que se incluiría en la bolsa del marchador o estar accesible en la página web del evento. Entre otros aspectos, estas buenas prácticas deben incluir:

- ✓ Información sobre los **accesos (facilitar mapa), marcar zonas de tránsito** permitido, horas de paso de marchadores y lugares donde deben ubicarse los acompañantes (donde la afección al medio sea mínima).
- ✓ Recomendar hacer **uso del transporte público**. En caso de utilizar vehículos privado, circular y estacionarlos en las zonas habilitadas por la organización y la administración del espacio protegido.
- ✓ Se **evitarán las emisiones sonoras** dentro del medio natural (megafonía). Prohibición de lanzamiento de cohetes y pirotecnia, incorporar grupos musicales o megafonía como ambientación. Este tipo de ambientación solo podría realizarse, en los entornos de la salida y meta, y siempre que se ubiquen en núcleos urbanos.
- ✓ Información sobre el **uso adecuado de la velocidad de los vehículos** en el interior del medio natural.



- ✓ Invitar a ser **responsable de sus residuos** y trasportarlos hasta su residencia habitual o en todo caso, hasta el lugar de recogida selectiva, en los núcleos urbanos.
- ✓ Informar sobre la conveniencia de **no utilizar fósforos y cigarrillos**, si se utilizan, deberán apagarse cuidadosamente, depositando las colillas en contenedores.

3. REGLAMENTO DEL MARCHADOR

El reglamento es el documento normativo, a redactar por la organización, que recogerá las obligaciones, sanciones y/o penalizaciones al marchador con respecto a su comportamiento ambiental. El reglamento deberá incorporar, en su preámbulo/introducción, una breve explicación sobre los valores del medio natural por donde discurre la prueba y su fragilidad ambiental (carácter educativo y de sensibilización ambiental).

El reglamento del marchador debe estar disponible en la web de la prueba.

Obligaciones de los marchadores relacionadas con el respeto y cuidado del medio natural

Estas obligaciones también deberán tenerse en consideración durante los **periodos de entrenamiento** de los marchadores, previos a su participación en una prueba de marcha nórdica.

- Respetar el entorno. No dañar los recursos naturales, geológicos, culturales.
- Respetar el itinerario establecido y balizado por la organización, no saliéndose de éste. Evitar senderos secundarios al sendero principal. No atajar campo a través. Evitar recortar por el interior de las curvas.
- La prohibición de tirar basura (desperdicios, envolturas, alimentos o material) salvo en los lugares habilitados por la organización.
- Denunciar cualquier conducta medioambiental negligente de otros marchadores.
- No gritar durante el recorrido. Mantenerse en silencio.
- Evitar pisar en el interior de zonas húmedas: charcas, arroyos, turberas, etcétera.

Penalizaciones

La organización velará por el estricto cumplimiento de estas obligaciones, y en su caso por la aplicación de las penalizaciones estipuladas. Los tiempos de las penalizaciones las decidirá el equipo arbitral en función del beneficio obtenido y el perjuicio causado. Son causa de penalización o incluso descalificación:

- Tirar desperdicios durante el recorrido.
- Abandonar residuos fuera de las papeleras situadas en los avituallamientos.
- Abandonar el itinerario establecido. Acortar el recorrido o utilizar atajos. No entrar a completar el Bucle (Si lo hubiera) en su debido momento cuando se haya sido sancionado.



- Gritar o emitir sonidos (silbatos) o luces (destellos) que pueda generar molestias a la fauna o al resto de usuarios del espacio sin causa justificada.
- Señalizar parte del recorrido con spray, pinturas u otros elementos indelebles.
- Prescindir de los elementos necesarios (dorsal, código de identificación) para identificar al participante.

4. FINALIZACIÓN Y EVALUACIÓN DE LA PRUEBA

4.1. El papel del organizador de la prueba

Criterios/directrices/actuaciones en la ejecución de la prueba

La organización tendrá que informar del correcto desarrollo de la prueba, conforme a los contenidos recogidos en la memoria técnica presentada. Para ello deberá asumir las siguientes actuaciones:

- 1) Elaboración de un informe de evaluación final que deberá incluir, entre otros, los siguientes aspectos: impactos ocasionados durante la celebración de la prueba, posibles problemas imprevistos, medidas ejecutadas, impacto socioeconómico en el entorno inmediato.
- 2) Retirar los materiales de señalización, las estructuras y equipamientos utilizados en la prueba.
- 3) Realizar encuestas de valoración – satisfacción de la prueba, identificando los puntos fuertes y los débiles.
- 4) Propiciar/facilitar a los participantes la posibilidad de denunciar cualquier tipo de negligencia ambiental, por parte de los mismos participantes o la organización del evento, a través de un sencillo protocolo.
- 5) Posibilidad de evaluar la huella ambiental de la prueba con la colaboración de la administración ambiental.

4.2. El papel de los marchadores

Durante esta fase de desarrollo de la prueba los marchadores deberán rellenar la **encuesta de satisfacción-valoración** de la prueba, incidiendo en los aspectos técnicos y ambientales de la misma. Será entregada a los participantes junto al dorsal y deberá entregarse al concluir la prueba y recibir la bolsa del marchador o similar (camiseta, diploma de participación, recuerdo...).

5. GLOSARIO

Autorización. Resultado administrativo que posibilita la realización de una actividad, por ejemplo, una prueba de marcha nórdica, bajo unos condicionantes previos. La autorización la solicitará el organizador de la prueba aportando la información que en cada caso le indique la administración ambiental.



Avituallamiento. Área delimitada por la organización donde se ofrece, a los marchadores, comida y bebida. Según el tipo de avituallamiento podrá tener además un puesto sanitario, descanso o de recogida de marchadores (retirada). También se establece como punto de retirada de posibles residuos generados en el recorrido.

Balizas. Elementos que se utilizan para marcar el recorrido.

Briefing (apertura). Reunión técnica que tienen lugar antes del comienzo de la prueba en la que la organización explica a los marchadores cuestiones descriptivas del itinerario, localización de los avituallamientos y productos alimenticios, localización de puestos sanitarios, descripción general de la prueba (dificultades, precauciones, tipo de suelo, peligros), tipos de categorías y premios, horarios, reglamentos del marchador y datos de interés para el público. Y en algunas ocasiones una descripción del entorno por donde transcurre la prueba.

Bucle. Circuito de penalización cerca de la meta de aprox. 250 de recorrido fuera del itinerario con entrada y salida del mismo que debe recorrer el marchador cuando es penalizado con tarjeta amarilla.

Competición de marcha nórdica. Reunión de deportistas con carácter competitivo para realizar un recorrido a pie en el menor tiempo posible, utilizando los bastones apropiados y la técnica correcta, dentro del máximo respeto a las personas y al medio ambiente.

Debriefing (clausura). Reunión técnica entre la organización del evento deportivo.

Huella ambiental. Medida del consumo de recursos que genera una prueba a lo largo de su ciclo de vida: diseño, desarrollo y finalización. Se medirá el consumo de energía (incluido transporte), el consumo de agua y la generación de residuos.

Informe de evaluación final. Informe que se realizará al finalizar la prueba y tras aplicar las medidas propuestas. Deberá incluir los impactos ocasionados por la celebración de la prueba y posibles problemas imprevistos. Se evaluará el impacto residual, la efectividad de las medidas, propuestas de mejoras para próximas ediciones.

Memoria técnica. Documento técnico que recoge la descripción general de la prueba y el reglamento del marchador. Esta memoria debe ser presentada por la entidad organizadora de la prueba.

Organizador. Persona física o jurídica promotora, convocante, responsable o directora de una prueba de marcha nórdica, ya sea con ánimo de lucro o con otras finalidades.

Penalización. Sanción que se impone a un marchador cuando incumple alguna de las obligaciones recogidas en el reglamento del marchador.

Reglamento del marchador. Reglamento donde deben estar toda la información referente a las obligaciones y deberes de los marchadores incluido las conductas respetuosas con el medio ambiente.

Seguro de responsabilidad civil. Es aquel en el que el asegurador se obliga a cubrir el riesgo a cargo del asegurado de la obligación de indemnizar a un tercero los daños y perjuicios



causados por un hecho previsto en el contrato de seguro de cuyas consecuencias sea civilmente responsable el asegurado.



CIF: G79488870

Zonas para espectadores. Zonas habilitadas para ubicar a los espectadores de una competición. Deberán estar señalizadas correctamente, su acceso debe ser sencillo, alejadas de las zonas más sensibles, contener información de los horarios de paso de los marchadores. A ser posible, próximas a puntos de avituallamiento.



Anexo 3. Modelo de autorización paterna para menores de edad



CIF: G79488870

D./D^a _____, con DNI/pasaporte en vigor número _____, en mi condición de padre/madre/tutor/tutora de D./D^a _____, con DNI/pasaporte con número _____, por la presente AUTORIZO a mi hijo/hija/pupilo/pupila menor de edad, a participar en la actividad _____ los días _____

Igualmente declaro que el inscrito no presenta ningún tipo de condicionante físico para la realización de esta actividad. En caso de presentarlo, soy conocedor de que estoy obligado a informar previamente al organizador y a la FMM de la situación, para poder valorar la oportuna inscripción y participación en la actividad.

Asimismo autorizo a la Federación Madrileña de Montañismo (FMM) a hacer uso del material fotográfico y audiovisual de las actividades que se lleven a cabo por la FMM. Las imágenes podrán ser usadas para: Difusión de actividades y eventos a través de la página web, blog y redes sociales de la entidad; Uso interno en memorias y proyectos de la FMM; Documentos y material gráfico impreso como carteles, folletos y manuales.

La FMM se compromete a que la utilización de estas imágenes en ningún caso supondrá un daño a la honra e intimidad del menor, ni será contraria a los intereses de los menores, respetando la normativa en materia de protección de datos, imagen y protección jurídica del menor.

De conformidad con la Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos Personales, da su consentimiento para el tratamiento de los datos personales aportados a través de esta autorización. Estos datos serán incorporados al fichero titularidad de la entidad FMM, inscrito en el Registro General de la Agencia Española de Protección de Datos. Sus datos serán utilizados para dar validez a la presente autorización.

Podrá ejercer los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición establecidos en dicha ley a través de la siguiente dirección de mail fichero@fmm.es o por carta certificada especificando su nombre, apellidos y DNI en la siguiente dirección Avda. Salas de los Infantes, 1 - 5º planta 28034 Madrid

Y para que así conste firmo la autorización en _____, a ___ de _____ de _____.

Firma:
Nombre Apellidos

