



# *Marcha Nórdica Galicia*



# **REGULAMENTO**

## **das Competicións**

**(aprobado en Comisión Delegada**

**o 18/05/2021)**

## Introducción, Definición y Objetivos

A **Marcha Nórdica** é unha especialidade deportiva incluída dentro do conxunto de actividades que recollen os estatutos da Federación Española de Deportes de Montaña e Escalada, devanditos estatutos están aprobados polo Consello Superior de Deportes.

### Definición de Marcha Nórdica

A Marcha Nórdica consiste en andar cuns bastóns especialmente deseñados para o desenvolvemento desta actividade física, co obxectivo de optimizar o esforzo físico realizado no movemento biomecánico do noso corpo ao andar

Na marcha nórdica non se pode correr, débese manter en todo momento polo menos un pé e un bastón en contacto co chan utilizando os bastóns activamente, sen arrastralos, efectuando a técnica diagonal que consiste no apoio en todo momento de cada bastón en acción co pé contrario.

### Definición de Competicións de Marcha Nórdica

A Marcha Nórdica competitiva é unha especialidade deportiva que se manifesta a través de competicións nas que os participantes utilizan uns bastóns especialmente deseñados para o desenvolvemento desta actividade, co obxectivo de optimizar o esforzo físico realizado no movemento, efectuándose o itinerario a pé, no menor tempo posible, aplicando a técnica adecuada, e co máximo de respecto ao medio natural.

### As competicións de Marcha Nórdica FGM teñen como obxectivo:

- Reunir en competición aos/as mellores marchadores/as de nórdica e equipos dos clubs da F.G.M.
- Mellorar o nivel deportivo de os/as marchadores/as de nórdica e axudar a a evolución desta especialidade deportiva.
- Servir de referencia para a selección dos deportistas que deban representar á FGM nas competicións oficiais.

# 1. Competicións Galegas. Tipos

A **FGM** é a única responsable para autorizar os seguintes tipos de competicións de Marcha Nórdica:

- 1.1 - Copa de Galicia de Marcha Nórdica FGM.
- 1.2 - Campionatos de Galicia de Marcha Nórdica FGM.
- 1.3 - Campionatos de Galicia de clubs da FGM
- 1.4 - Calquera outra competición, recoñecida pola FGM.

Nota: A definición de Clasificación e Liga de Clubs atópase expresada nos puntos 27 e 28 respectivamente

## 1.1 Copa de Galicia de Marcha Nórdica FGM

1.1.1- De acordo coas condicións establecidas pola FGM no contrato cos organizadores, estes efectuarán probas valedoiras para a Copa de Galicia de Marcha Nórdica, cumprindo co presente regulamento e as normas técnicas vixentes.

1.1.2- O número de probas será establecida no calendario oficial de FGM, cada unha das cales se celebrará nun único día.

1.1.3- As probas desenvolveranse individualmente.

1.1.4- As saídas das probas realizaranse en liña. Deberán ser establecidos caixóns de saída segundo a Clasificación FGM, se ha houbera.

-Nos primeiros caixóns de saída poderase ter en consideración, como mínimo, as 15 primeiras posicións da Clasificación nacional, masculino e feminino.

-Poderán ser establecidos máis caixóns de saída en función da cantidade de participantes e sempre de común acordo co Presidente do Xurado.

1.1.5- Para obter puntos FGM, todos os participantes estarán en posesión da licenza da FGM do ano en curso, incluíndo seguro deportivo que cubra a participación na competición segundo o Real Decreto 849/1993 do 4 de Xuño e deberán mostrala fisicamente ao equipo arbitral da proba.

1.1.6- A efectos da Copa de Galicia de Competicións de Marcha Nórdica, os participantes estarán divididos nas categorías e sub categorías Masculina e Feminina seguintes:

- Categoría Absoluta: Todos os participantes maiores de 16 anos.
- Sub categoría Junior: 16 a 17 anos, é dicir que non cumbran os 18 anos o ano de referencia.
- Sub categoría promesa: 18 a 23 anos, é dicir que non cumbran os 24 anos o ano de referencia.
- Sub categoría Sénior: 24 a 39 anos. Que cumbran os 24 e non cumbran os 40 o ano de referencia.
- Sub categoría veterana A: de 40 a 49 anos que cumbran os 40 e non cumbran os 50 o ano de referencia
- Sub categoría veterana B: de 50 a 59 anos. Que cumbran os 50 e non cumbran os 60 o ano de referencia
- Sub categoría veterana C: de 60 a 69 anos. Que cumbran os 60 e non cumbran os 70 o ano de referencia
- Sub categoría veterana D: a partir dos 70 anos cumpridos o ano de referencia

A idade para ter en consideración para toda a tempada será a que o participante teña o día 31 de decembro do ano da competición.

#### 1.1.7- Sistema de puntuación para cada categoría:

- Independentemente da distancia e o desnivel da proba, cada unha das probas que conforman a Copa de Galicia de Marcha Nórdica asignará a puntuación seguinte aos marchadores/as participantes: 100-88-78-72-68-66-64-62-60-58-56-54-52-50-48-46-44-42-40-38-36-34-32-30-28-26-24-22-20-18-16-14-12-10-8-6-4-2-2-2-2-2-2-2-2,etc... Sendo 100 para o primeiro clasificado, 88 para o segundo, 78 para o terceiro e así, sucesivamente, ata chegar ao valor de 2 puntos que se manterá estable ata o final da clasificación, é dicir o último participante obterá 2 puntos.
- A última proba da Copa de Galicia de Marcha Nórdica terá o 20% máis de puntuación que o resto, é dicir: 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...

1.1.8- Para puntuar na Copa de Galicia de Marcha Nórdica e por tanto, aparecer na clasificación xeral final, sumaranse os seguintes resultados:

- Nos casos en que a Copa teña menos de 4 probas, sumaranse os puntos obtidos en todas.
- Nos casos en que a Copa teña 4 probas, sumaranse os 3 mellores resultados obtidos.
- Nos casos en que a Copa teña 5 ó 6 probas, sumaranse os 4 mellores resultados obtidos.

1.1.9 - En caso de empate entre dous ou máis marchadores/as terase en conta o mellor resultado obtido na última proba disputada.

1.1.10 - Ao finalizar a Copa de Galicia de Marcha Nórdica e acabada a entrega de premios da última proba celebrada proclamarase e farase entrega dos trofeos, premios e diplomas correspondentes aos campións, sub-campións e terceiros clasificados nas categorías descritas no apartado 1.1.7.

1.1.11 - Para optar a trofeo na Copa de Galicia deberase puntuar nun mínimo de 2 probas do calendario.

1.1.12 – A asignación de número de dorsal dos participantes correrá a cargo da área de Marcha Nórdica e rexerase pola clasificación Autonómica.

## **1.2 - Campionato de Galicia Individual de Marcha Nórdica FGM**

1.2.1- De acordo coas condicións establecidas pola FGM no contrato cos organizadores, estes organizarán o Campionato de Galicia de Marcha Nórdica FGM, cumprindo co presente regulamento e as normas técnicas vixentes.

1.2.2– O Campionato de Galicia constará de 1 única proba e será exclusivamente "**Campionato de Galicia Individual de Marcha Nórdica**", de modo que os participantes compitan entre eles.

NOTA: Anterior ou posterior á celebración do Campionato de Galicia, a organización poderá celebrar no mesmo circuíto outras competicións de ámbito autonómico ou popular. En calquera caso, a entrega de trofeos prioritaria será a de Campionato de Galicia.

1.2.3- A saída das probas realizarase en liña. Deberán ser establecidos caixóns de saída segundo a clasificación FGM.

- Nos primeiros caixóns de saída poderase ter en consideración, como mínimo, as 15 primeiras posicións da Clasificación Autonómica, masculino e feminino.

- Poderán ser establecidos máis caixóns de saída en función da cantidade de participantes e sempre de común acordo co Presidente do Xurado.

1.2.4- Para participar no Campionato de Galicia de Marcha Nórdica, os participantes non galegos estarán en posesión da licenza FGM ou no seu caso dunha Federación homóloga á FGM, e deberán acreditar ter contratado un seguro de responsabilidade civil e un de accidentes que teña cobertura no territorio español e que sexa equivalente ao que rexe en Galicia (Real Decreto 849/1993 do 4 de Xuño) e deberán xustificala ao equipo arbitral da proba.

1.2.5- Ao finalizar a competición editaranse 2 clasificacións, unha con todos os deportistas participantes que dará lugar aos correspondentes premios en metálico da proba e outra cos deportistas participantes que dará lugar ao podio do Campionato de Galicia.

1.2.6- A efectos do Campionato de Galicia de Marcha Nórdica, os participantes estarán divididos nas categorías e sub categorías Masculina e Feminina seguintes

-Categoría Absoluta: Todos os participantes maiores de 16 anos.

-Sub categoría Junior: 16 a 17 anos, é dicir que non cumbran os 18 anos o ano de referencia.

-Sub categoría promesa: 18 a 23 anos, é dicir que non cumbran os 24 anos o ano de referencia.

-Sub categoría Sénior: 24 a 39 anos. Que cumbran os 24 e non cumbran os 40 o ano de referencia.

-Sub categoría veterana A: de 40 a 49 anos que cumbran os 40 e non cumbran os 50 o ano de referencia

-Sub categoría veterana B: de 50 a 59 anos. Que cumbran os 50 e non cumbran os 60 o ano de referencia

-Sub categoría veterana C: de 60 a 69 anos. Que cumbran os 60 e non cumbran os 70

o ano de referencia

-Sub categoría veterana D: a partir dos 70 anos cumpridos o ano de referencia

A idade para ter en consideración para toda a tempada será a que o participante teña o día 31 de decembro do ano da competición.

1.2.7 - Ao finalizar o Campionato de Galicia de Marcha Nórdica proclamarase e farase entrega dos trofeos, premios e diplomas correspondentes aos campións, sub-campións e terceiros clasificados nas categorías definidas no apartado 1.2.6.

1.2.8- Se a FGM considérase oportuno, realizarase sobre a mesma proba un Campionato de Galicia de Marcha Nórdica por Clubs.

1.2.9- A asignación de número de dorsal dos participantes correrá a cargo da área de Marcha Nórdica, e rexerase pola Clasificación Autonómica

1.2.10. A FGM, se o estima oportuno, poderá organizar tamén un Campionato de Galicia de Idade Escolar coas categorías infantil e cadete co obxectivo da promoción deportiva entre os máis novos. Devandito Campionato poderá organizarse conxuntamente co resto de categorías e sub categorías ou ben, separadamente.

Categoría infantil: 12 e 13 anos, é dicir que non cumbran os 14 anos o ano de referencia.

Categoría cadete: 14 e 15 anos, é dicir que non cumbran os 16 anos o ano de referencia e por tanto non entren na categoría absoluta

### **1.3 – Campionato de Galicia de Clubs - FGM.**

O Campionato de Galicia de Competicións de Marcha Nórdica por Clubs - FGM é unha competición exclusiva para equipos formados por membros de Clubs afiliados á FGM

a) **Equipos:** Serán masculino e feminino (maiores de 16 anos) e estarán formados por un mínimo de 4 e un máximo de 8 compoñentes cada un, e serán rexistrados oficialmente polo Club cun mínimo de 48 horas antes da celebración da proba.

b) Só poderase inscribir oficialmente **1** equipo masculino e un equipo feminino por

cada Club, e só obterán puntos aqueles/as marchadores/as que formen parte de equipos oficiais.

c) **Sistema de puntuación:** A cada un dos compoñentes outorgaráselles puntos de acordo á posición de entrada a meta conseguida por cada un deles na categoría Absoluta masculina e Absoluta feminina. En @dicha lista de puntuación só se terán en conta os deportistas rexistrados no Campionato de Galicia de Clubs, polo que non figurarán o resto de participantes. Exemplo: o/a marchador/a que entra en meta en primeira posición da categoría masculina ou feminina adxudícaselle 1 punto, en segunda posición adxudícaselle 2 puntos, en terceira posición adxudícaselle 3 puntos e así, sucesivamente.

d) **Clasificación:** Do Campionato de Galicia de Clubs FGM obterase da suma de puntos dos catro mellores marchador/a. Polo que o Club Campión será o que MENOS puntos obteña.

-**NOTA:** Un equipo con menos de 4 membros clasificados non se terá en consideración nas clasificacións.

e) En caso de empate, prevalecerá o equipo que teña o/a marchador/a mellor clasificado, ou os dous mellores ou os tres mellores en caso de sucesivos empates.

f) **Inscricións:** Á hora de efectualas, os Clubs con participación no devandito Campionato presentarán a súa lista de deportistas representantes ao organizador e á FGM, detallando nome, apelidos, DNI e data de nacemento, utilizando para iso o formulario establecido pola FGM. Os deportistas só poderán representar ao club co que tramitaron a licenza federativa habilitada do ano en curso e que aparece reflectida nela.

O Equipo Absoluto masculino e Absoluto feminino do Club que obteña menor puntuación será proclamado Campión de Galicia.

Nestes Campionatos NON se terá en consideración a Clasificación Autonómica nin á hora de asignar dorsais, nin nas liñas de saída.

Para a formación das diferentes liñas de saída, terase en conta o redactado do Anexo

#### **1.4- Outras competicións de ámbito galego**

- **A área de Competición** poderá regular calquera outra proba que o solicite, por exemplo contra-reloxo, por etapas, etc.



## 2. Organización

- 2.1 - A área de Marcha Nórdica da FGM, é a responsable de organizar todos aqueles aspectos relacionados coas Competicións oficiais de Marcha Nórdica a nivel galego.
- 2.2 - A área de Marcha Nórdica ten autoridade técnica con respecto a todas as competicións de Marcha Nórdica no ámbito galego, organizadas ou outorgadas pola FGM.
- 2.3 - A área de Marcha Nórdica é a responsable de recibir e dar resposta ás solicitudes das Federacións Autonómicas, clubs de montaña, institucións e empresas para organizar algunha competición cuxo ámbito sexa galego.
- 2.4 - Todas as competicións oficiais estatais organizaranse segundo a aplicación do presente regulamento. Aqueles aspectos non contemplados no Regulamento, serán solucionados pola área de Marcha Nórdica da FGM.
- 2.5 - En circunstancias excepcionais, e por motivos debidamente xustificadas, a área de Marcha Nórdica poderá aprobar itinerarios con desniveis distancias ou porcentaxes inferiores ou superiores aos especificados no regulamento.

## 3. Control da competición: Equipo arbitral e supervisión

- 3.1 - O Comité de Árbitros de Competición da FGM nomeará ás seguintes persoas para controlar calquera competición:
- A. Árbitro principal / Presidente/a do Xurado.
  - B. Árbitros auxiliares de itinerario.
  - C. Árbitro auxiliar de inscricións, clasificacións, zona de penalización, saída e chegada.

Á FGM corresponderalle nomear: delegado/a e árbitros, que constitúen o Comité de Proba.

### **A. Árbitro principal / Presidente/a do Xurado.**

## As funcións do Presidente/a do Xurado:

- Será o máximo responsable da proba asignada, efectuando un seguimento previo de todo o relacionado coa mesma, estando en contacto cos organizadores para ver que todo se está desenvolvendo con normalidade, que se cumpre e cumprírase o regulamento, solucionará as súas dúbidas; procurará que chegado o día da competición todo estea baixo control, etc.
- Asignará ao equipo arbitral as funcións para realizar, supervisará o desenvolvemento xeral da competición, redactará e asinará a acta de competición.
- Durante a proba situarase na zona de meta recibindo información constante dos árbitros de itinerario.
- Será o responsable de descualificación a todo marchador/a con "**Tarxeta Vermella**" ao seu paso por liña de meta.
- O Presidente do Xurado informará á responsable da área de Marcha Nórdica, estando en contacto permanente para garantir a boa marcha de cada unha das competicións.
- O Presidente do Xurado debe estar en posesión da titulación expedida pola FGM como árbitro de Competicións de Marcha Nórdica.
- Outros árbitros con titulación FGM poderán solicitar a súa inclusión na designación en calidade de "**árbitro FGM en colaboración**". Esta petición deberá ser aprobada pola área de Marcha Nórdica e polo Presidente do Xurado. Caso positivo, deberán vestir a indumentaria oficial, poñeranse ás ordes do Presidente do Xurado, e poderán sancionar se se dá o caso. A FGM non se fará responsable dos custos destes árbitros, nin desprazamento, nin manutención, nin honorarios.

## B. Árbitros de itinerario

Designarase como mínimo 2 árbitros de itinerario por cada competición. Por solicitude da área de Marcha Nórdica da FGM, en competicións onde a súa dificultade ou lonxitude fagan máis difícil a supervisión do itinerario, esta función poderá ser asignada a un maior número de supervisores de itinerario.

- Supervisan o trazado do itinerario especialmente en todo o que fai referencia á seguridade, marcaxe, situación dos controis tanto de paso como os controis informativos. No momento da supervisión previa do itinerario serán acompañado por unha persoa da organización responsable do itinerario.
- Durante a supervisión e o día da proba estes árbitros poderán desprazarse en bicicleta co fin de garantir a óptima supervisión do percorrido e control dos participantes.

- Son os responsables de velar polo cumprimento das normas de Marcha Nórdica por parte dos competidores. Procederán cando sexa o caso a: Advertencia mediante "Tarxeta Branca" avisando de posible sanción. Ensinar "**Tarxeta Amarela**" argumentando o motivo.
- En casos excepcionais poderán mostrar tamén "**Tarxeta Vermella**" coa autorización do Presidente do Xurado.
- Comunicará polo medio de comunicación máis adecuado (Emisora, WhatsApp, Teléfono) e de forma inmediata ao Presidente do Xurado da sanción determinada.
- Os árbitros de itinerario deben estar en posesión da titulación expedida pola FGM – FEDME como árbitro de Competicións de Marcha Nórdica.

### **C. Árbitro de inscricións, clasificacións, zona de penalización, saída e chegada**

- Supervisa a lista de participantes na competición, situación da zona de penalización (se a houbese) e zona da saída e a chegada, control de material e control de dopaxe.
- Supervisa que todos os participantes dispoñan da correspondente licenza federativa, segundo os parámetros do punto 1, procurando que a organización destaque a estes nunha lista específica e por categorías, na que só aparezan reflectidos os competidores que cumpran cos requisitos establecidos para puntuar na Copa ou Campionato de Galicia.
- Valida a saída, supervisa e valida a toma de tempos de chegada dos participantes realizada pola organización.
- Valida a situación e lonxitude da zona de penalización e comproba que os participantes sancionados entren e cumpran regulamentariamente a súa sanción nel.
- Colabora coa organización na elaboración final da clasificación, procurando que a organización elabore unha clasificación específica e por categorías, na que só aparezan reflectidos os competidores que cumpran cos requisitos establecidos para puntuar na Copa ou Campionato de Galicia. Velará para que a clasificación provisional estea exposta ao público 20 minutos antes da entrega de premios.
- Informa e asesora ao Comité de Proba.
- O árbitro de inscricións, zona de penalización, saída e chegada debe estar en posesión da titulación expedida pola FGM como árbitro de Competicións de Marcha Nórdica.

### **Delegado/a da FGM**

- Forma parte do Comité de Proba, debe estar presente en todas as reunións e sesións de competición. Supervisará a entrega de trofeos e o cumprimento do protocolo ambiental FGM.

### **3.2 – Decisións arbitrais:**

As decisións dos árbitros serán vinculantes e inapelables, non podéndose presentar reclamación algunha nos aspectos relacionados coas tarxetas mostradas aos participantes.

### **3.3 - Material e equipamento especial para os árbitros:**

- A organización da proba terá previstas 2 bicicletas de montaña, en bo estado, para os árbitros de itinerario.
- A organización tamén terá previsto un vehículo para desprazamento do/a árbitro principal.
- Na liña de meta a organización terá prevista unha carpa con mesa e cadeiras suficientes para os árbitros, e dotada de punto de toma eléctrica.

### **3.4 - Xurado de Competición**

O Xurado de Competición é un órgano consultivo.

#### **Composición:**

- Os árbitros da proba.
- O director/a da proba (ou director/a técnico/a).
- O delegado(a) da FGM.
- Un representante dos/das deportistas, elixido/a por sorteo de entre os/as primeiros/as clasificados/as (10H e 10M) da propia proba, agás se este está implicado nunha reclamación.

#### **Funcións:**

O xurado de competición é o responsable de atender as posibles reclamacións derivadas do desenvolvemento da competición durante e dentro da data da proba. Este convocarase no momento que se produza unha reclamación.

## **4. Personal de organización**

A organización deberá cubrir as seguintes funcións (sempre que non existan modificacións explícitas no contrato asinado entre esta e a FGM):

- **Organización pre-competición**
  - Administración.
  - Controis.
  - Trazado do itinerario e de a zona de penalización (se a houbese), marcaxe e equipamentos do mesmo.
  - Información meteorolóxica.
  - Equipamentos das zonas de saída e chegada.
  - Mapa co itinerario trazado e perfil do mesmo.
  - Garantir unha difusión da proba 60 días antes da celebración da mesma, mediante páxina web con toda a información relativa á competición, incluíndo inscricións, itinerario, aloxamentos, etc...
- **Recibir e rexistrar** a todo o persoal acreditado para a competición (competidores, técnicos acompañantes, técnicos da FGM, prensa, etc.).
- **Rexistrar e controlar** o acceso ás zonas de saída, chegada e zonas restrinxidas acatando as indicacións realizadas polos supervisores.
- Toma tempos nos controis de paso e os de chegada.
- Velar pola seguridade en todo o itinerario de competición.
- Asistir aos competidores que abandonen a competición.
- Ofrecer servizos para os supervisores, prensa e medios de comunicación.
- Ofrecer servizos médicos, salvamento e outros equipamentos pactados.
- Organizar as cerimonia de apertura, entrega de premios e clausura.
- Organizar a reunión técnica pre-competición ( Briefing)
- Colaborar cos supervisores en todo o necesario.
- Cumprimento das directrices do Anexo 4

## 5. Regulamento de competición para marchador/as

A Marcha Nórdica debe ser executada de modo que:

5.1 - En todo momento un pé e o bastón da man contraria do/a marchador/a para manterá sempre o contacto co chan.

5.2 - O apoio e empuxe dos bastóns efectuarase sempre en diagonal (descrito en páxina 4).

5.3 - O bastón debe cravarse asindo firmemente a empuñadura, e sempre en o espazo

comprendido entre os dous pés (entre o talón do pé dianteiro e a punta do traseiro).

5.4 - A fase de impulso: (movemento do brazo cara atrás), a man pasará a cadeira liberando a empuñadura antes de ir cara adiante.

5.5 - A fase de recobro: (movemento do brazo cara adiante) o cóbado pasará o torso

antes de ir cara atrás.

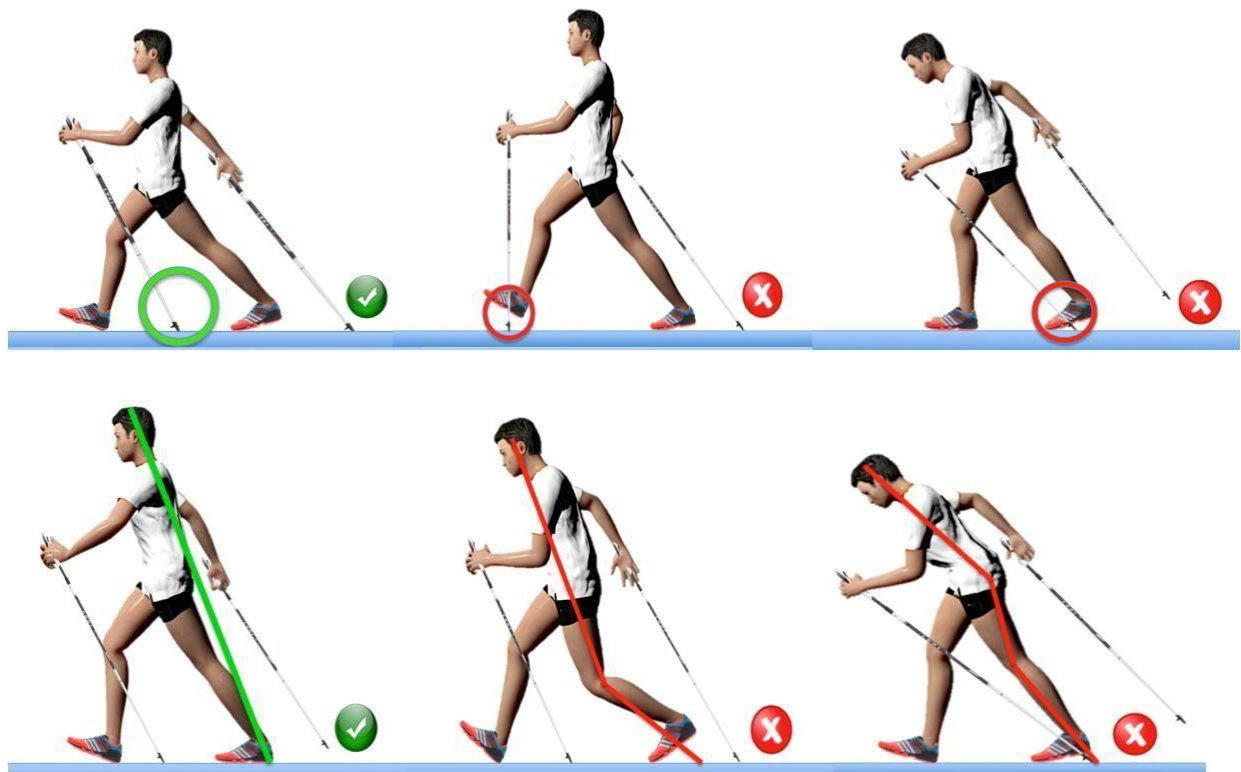
5.6 - O pé de avance debe contactar primeiro o chan co talón.

5.7 - Non está permitido baixar o centro de gravidade do corpo flexionando ambas as pernas.

5.8 - A perna atrasada deberá ir estirada totalmente antes de que o pé perda o contacto co chan.

5.9 - Non está permitido ningún dos seguintes supostos: Correr, Saltar, Deslizarse, Obstaculizar o paso, Arrastrar os bastóns.

5.10 - O xesto técnico da marcha nórdica non permite a oscilación da cadeira no plano frontal e a súa flexión excesiva



*Imaxes cedidas pola Federació Balear de Muntanyisme i Escalada (FBME)*

## Utilización da técnica de dobre bastón

En casos excepcionais, o Comité de Competición poderá determinar e delimitar tramos nos que poderá deixarse de utilizar a técnica diagonal, ben sexa aplicando a técnica do dobre bastón ou simplemente camiñando sen utilizar os bastóns. Isto pode suceder por condicións de pendente excesiva do terreo, cruzamento dunha ponte ou vao de río, tramo estreito ou rochoso,,,

**Técnica de dobre bastón:** En terreos con forte inclinación de subida ou baixada

pode resultar conveniente apoiar a acción dunha perna cos dous bastóns ao mesmo tempo. Esta técnica de dobre bastón, requirirá a recuperación dos mesmos para apoiar outro paso sen que se poidan arrastrar mentres tanto. En ningún caso os dous bastóns permanecerán no aire durante máis dun paso para a súa recuperación.

## **6. Inscripción á competición**

6.1 - Para participar na proba é necesario realizar unha inscrición que se abrirá, por parte de organización, con tempo suficiente, antes da proba e quedará pechada 3 días antes do inicio da proba. Fora da composición dos equipos nos Campionatos de Galicia por Clubs nos que a documentación poderá presentarse ata 48 horas antes do inicio da competición.

A organización poderá poñer unha cota de inscrición para a participación na proba.

6.2 - Para formalizar as pre-inscricións e/ou inscricións, os organizadores deberán esixir aos participantes a presentación dos seguintes documentos:

- DOI (Documento Oficial de Identidade = pasaporte, DNI, carné de conducir . . ), ou documento equivalente para non galegos.
- Licenza da FGM (ano en curso), incluíndo seguro deportivo que cubra a participación na competición, segundo Real Decreto 849/1993 do 4 de Xuño, ou licenza equivalente para estranxeiros (Ver puntos 1.1 e 1.2).

6.3 - Os organizadores poderán solicitar un Informe Médico de aptitude para o deporte de competición, expedido como máximo tres meses antes do inicio da tempada de competicións de Marcha Nórdica.

6.5 – No caso de competicións OPEN na que existan prazas limitadas, establecerase un período especial no que só se poderán inscribir deportistas federados FGM, garantindo desta maneira que os interesados non queden sen posibilidade de participación. No caso de que o organizador admita a marchadores/as sen licenza FGM.

## **7. Material e Equipamento de cada marchador/a**

Para a competición, cada deportista deberá levar consigo o equipo deportivo necesario e adecuado para a proba, e todo aquel que sexa anunciado como tal polos organizadores de cada evento. Segundo a meteoroloxía do día da competición, o Xurado de competición poderá determinar se o uso do material “recomendable” pasa a ser só “obrigatorio”.

7.1 - Será obrigatorio o uso de 2 bastóns específicos de Marcha Nórdica. É o material claramente diferenciador da actividade, os bastóns para a práctica da

Marcha Nórdica e deben permitir aplicar a técnica correcta.

7.2 - Os seus partes primordiais son: corpo ou cana, empuñadura ergonómica, dragonera especial para a Marcha Nórdica que se axusta á boneca, punteira ríxida, e tacos de goma extraíble especiais para a Marcha Nórdica.

7.3 - Será obrigatorio o uso de calzado deportivo adecuado ao itinerario.

7.4 - O equipamento e roupa deportiva debe ser acorde á climatoloxía reinante e ao decoro propio deste tipo de competicións.

7.5 - Está permitido o uso de elementos de hidratación do tipo riñonera ou mochila, suxeito ás normas de avituallamento.

7.6 - No caso que a organización ou o comité de proba créano oportuno, os/as competidores/as estarán obrigados a levar outro equipo e material que se especifique, en especial chaqueta cataventos con carapucha e manga longa da talla correspondente ao marchador/a/a.

7.7 - No caso, que se poda dar pouca visibilidade, é imprescindible a vestimenta de prendas reflectantes

Nota: No momento de efectuar a retirada do dorsal, o competidor/a poderá consultar ao Árbitro de inscricións se o material que presenta axústase ao regulamento.

## **8. Supervisión, control de material e axudas**

Nota inicial: as instrucións verbais ou escritas están autorizadas, non se considerasen axudas anti regulamentarias.

8.1 - Antes de entrar no recinto de saída procederáse ao control do dorsal e do material. A todos os participantes que non cumpran cos requisitos referidos ao material e expostos no apartado 7 impediráse a participación na proba.

8.2 - En todos os controis poderá ser supervisado o material autorizado pola organización, será motivo de descualificación inmediata a manipulación ou cesión do dorsal.

8.3 - Está prohibido o avituallamento e a axuda durante o desenvolvemento da competición de calquera persoa sexa marchador/a ou non, exceptuando os servidos pola organización e/ou os autorizados polo Comité de Proba nas zonas previstas.

8.4 - Poderá ser recibida axuda, segundo o punto anterior e nun radio de máis ou menos 50 metros antes e despois do punto disposto pola organización.



8.5 - Ante calquera eventualidade fose do punto de avituallamento oficial, un marchador/a deberá deterse ata que o problema fose liquidado.

8.6 - Se un/unha marchador/a durante a competición ten a necesidade de axustar os bastóns, substituír os tacos de goma ( pads) ou tivese a necesidade de hidratarse ou tomar alimentos, necesariamente deberá deterse facéndose ao carón do circuíto sen obstaculizar aos demais marchadores/a se ter moito coidado cando traballe cos bastóns, nunca deixalos no chan no trazado da proba.

Substitución de Bastóns Rotos. O cambio de bastóns rotos poderase efectuar nas seguintes situacións, e sempre respectando o punto 8.5 (deterse):

- Na zona de avituallamento.
- Nun punto do percorrido que se determine previamente, e que será aberto a todos os participantes.
- En calquera punto do percorrido, a condición de que sexa efectuado por un membro do seu equipo (outro/a competidor/a, delegado/a ou adestrador/a)

## 9. Comportamento xeral dos marchador/aes

9.1 - Todo/a marchador/a solicitado/a ten que prestar socorro a outro participante que estea en perigo ou accidentado, estando obrigado a comunicalo ao control máis próximo inmediatamente. A privación de auxilio será penalizado coa descualificación inmediata.

-Nota: Caso de que un/unha competidor/a detéñase a prestar axuda a un competidor accidentado, os árbitros poderán ter en consideración o posible tempo empregado polo prestador da axuda, e, se se dá o caso, leste será rebaixado do tempo final, a condición de que sexa posible mesuralo.

9.2 - É obrigación de cada competidor respectar o medio ambiente por onde se desenvolve a proba e así mesmo deberán levar os seus desperdicios ata a chegada ou lugares sinalados pola organización.

9.3 - Todo/a marchador/a deberá realizar o percorrido marcado pola organización, non respectalo ou non pasar por algún dos controis establecidos ou pola zona de penalización se así lle fose indicado, será causa de penalización ou descualificación.

9.4 - Os participantes, durante o percorrido, deberán seguir en todo momento as instrucións dos membros dos controis.

9.5 - Os participantes deberán someterse obrigatoriamente aos controis da dopaxe que se lles solicite.

9.6 - Os competidores deben comportarse deportivamente en todo momento

e mostrarse respectuosos cos demais deportistas, árbitros, supervisores, controis, público e membros da organización. Calquera desconsideración e violencia verbal ou física contra calquera persoa, participantes, Organización, Árbitros, Público, Autoridades, será motivo de descualificación, tanto se se produce antes, durante ou despois da competición.

9.7 - Todo participante debe ser coñecedor e respectar o REGULAMENTO DE COMPETICIÓN aceptando as modificacións que poida adoptar o Comité de Proba por causas excepcionais, ou alleas á organización, antes e/ou durante a competición.

9.8 - Un/unha marchador/a poderá retirarse da proba sempre que el deséxeo, pero deberao realizar de acordo cos puntos seguintes:

-Retirarse nun control e entregará o dorsal.

-O/A competidor/a asume toda a súa responsabilidade desde que abandona voluntariamente a proba ou é descualificado.

9.9 - Durante o transcurso da proba, aqueles marchadores/as que vindo de atrás pretendan pasar a outro competidor, deberán alertar pedindo paso. O marchador/a de diante facilitarallo.

## 10. Penalización ou descualificación dun marchador/a

Información gráfica no Anexo 5

Nota: As tarxetas son acumulativas

### ● **Tarxeta BRANCA (Advertencia / Falta Leve):**

-Amoestación a un participante de que incumpre algunha norma. Infórmasele do motivo da advertencia avisándolle, sempre que a situación permítalo, da posible TARXETA AMARELA caso de incumprila de novo, ou de forma reiterada.

-O árbitro anotará o número do participante.

-Non ten sanción en tempo.

### ● **Causas:**

1. Non executar correctamente a técnica de Marcha Nórdica

2. Non levar o dorsal visible.

3. Desenganchar as dragoneras fóra das zonas delimitadas para iso.

4. Non deterse para efectuar algunha acción descrita nos puntos 8.5 e 8.6

5. Unha terceira advertencia, sexa cal for o motivo, equivale a unha TARXETA AMARELA.

Descrición dos erros sancionables:

Erro 1: Perdida de contacto	(Referente ao momento 5.1)
Erro 2: Falta Coordinación	(Referente ao momento 5.1)
Erro 3: Bastón vertical	(Referente ao momento 5.2)
Erro 4: Non agarra o bastón	(Referente ao momento 5.3)
Erro 5: Crava bastón diante/detrás	(Referente ao momento 5.3)
Erro 6: Non pasa man	(Referente ao momento 5.4)
Erro 7: Non pasa cóbado	(Referente ao momento 5.5)
Erro 8: Non talona	(Referente ao momento 5.6)
Erro 9: Perna Flexionada	(Referente ao momento 5.7 e 5.8)
Erro 10: Oscilación cadeira	(Referente ao momento 5.10)

- **TARXETA AMARELA (Falta Grave):**

- O árbitro ensinará a TARXETA AMARELA ao participante sancionado e, sempre que a situación permítalo, verbalmente comunicaralle a sanción e o motivo.
- Anotará o número do participante e comunicarao ao Presidente do Xurado.
- Primeira TARXETA AMARELA = +2 minutos de penalización
- Segunda TARXETA AMARELA = +4 minutos de penalización (total +6 minutos)
- Unha terceira TARXETA AMARELA será equivalente a TARXETA VERMELLA

- **Causas:**

1. Anticiparse ao sinal de saída
2. Saltar, Deslizarse, Baixar o centro de gravidade do corpo flexionando as pernas, Arrastrar os bastóns.
3. Impedir ser adiantado ou obstaculizar o paso a outros participantes.
4. Recortar itinerario aínda que sexa de forma involuntaria
5. Encher os elementos de hidratación fóra das zonas determinadas pola organización.
6. Protestar ao árbitro
7. Calquera falta efectuada no último quilómetro que afecte directamente e de forma evidente a a loita por a posición entre 2 ou máis marchador/aes, e esta situación de aceleración faga perder a técnica.
8. Incumprir a normativa en canto á utilización obrigatoria de tacos de goma ( pads).

- **TARXETA VERMELLA (Falta Moi Grave):**

- Descualificación
- O/A Presidente/a do Xurado ou un árbitro de itinerario, coa información dispoñible e a inmediata recibida, ensinará a TARXETA VERMELLA ao participante sancionado, e verbalmente comunicaralle a sanción e o motivo.
- O/a participante deberá abandonar a competición nese momento.

- **Causas:**

1. Terceira TARXETA AMARELA
2. Correr
3. Levar auriculares postos durante a competición (impiden escoitar as indicacións dos árbitros ou persoal da organización).
4. Non levar o material obrigatorio por regulamento, ou o requirido de forma expresa pola organización.
5. Non facer caso ás indicacións da organización e árbitros
6. Manipular ou modificar as dimensións do dorsal, ou rexeitar a levalo.
7. Non pasar o control de saída, por un control de paso ou non entrar na zona de penalización cando se lle indique.
8. Atrasar voluntariamente a hora de saída da competición.
9. Utilizar calquera medio de transporte en calquera momento da competición.
10. Recibir calquera tipo de axuda externa fose das zonas determinadas por a organización.
11. Quitar ou cambiar as marcas do percorrido situadas pola organización
12. Non gardar respecto absoluto ás normas deportivas, nin respecto á natureza.
13. Calquera desconsideración e violencia verbal ou física contra calquera persoa, participantes, Organización, Árbitros, Público, Autoridades,,,
14. Provocar un accidente de forma voluntaria.
15. Tomar alcol ou fumar durante a competición.
16. Tirar lixo, aínda de forma involuntaria, fóra dos contedores previstos por a organización.
17. Non prestar axuda a un competidor accidentado
18. Non deterse se rompe un bastón.
19. Subir ao podio na entrega de premios cunha bandeira ou símbolo que non sexan os oficiais da Comunidade Autónoma ou Club que se representan.

10.1 - Será responsabilidade do Comité de Proba establecer as penalizacións. Este notificaraas aos afectados antes do inicio da entrega de trofeos mediante a publicación dos resultados no espazo especialmente destinado a iso.

10.2 - Incorrer no seguinte supoñerá a descualificación inmediata do/A marchador/a e podería supoñer unha sanción disciplinaria para o competidor:

- Non participar, sen causa xustificada, na cerimonia oficial de entrega de premios.
- Provocar un incidente deportivo (agresión ou insulto) a un competidor, membro da organización, do equipo arbitral ou espectador, tanto se se produce antes, durante ou despois da competición.
- Provocar un accidente de forma voluntaria.
- Participar baixo unha identidade falsa ou suplantando a outra persoa.

10.3 - Se fose practicamente imposible informar o competidor da súa penalización ou descualificación durante a proba, dita amoestación notificarase tan pronto como sexa posible despois de que o competidor finalizase.

10.4 - Aínda finalizando a proba, e durante o período anterior á entrega de trofeos, todo marchador/a do que se obteña proba gráfica (vídeo ou fotografía) de violación dalgunha das regras por parte dalgún membro do equipo arbitral, será amoestado/descualificado aínda que non recibise advertencia previa algunha.

10.5 Penalización "Stop and Go": Nas competicións onde sexa posible establecerase a "Penalización por Stop and Go" de modo que os participantes con tarxetas amarelas poidan "limpalas" antes de entrar en meta.

Antes da entrada en meta establecerase unha zona reservada na que os participantes con tarxeta amarela deberán esperar ata cumprir a sanción determinada (2 minutos en primeira tarxeta amarela e 4 minutos máis na segunda tarxeta amarela).

Na devandita zona o participante deberá ter opción de manterse activo, non podendo afastarse máis de 50 metros da devandita zona.

Será o árbitro responsable da devandita zona o que lle anuncie que debe entrar nela, e o que deberá autorizarlle a saída unha vez cumprido o tempo estipulado para a sanción.

A organización deberá prover dos elementos necesarios para sinalizar e balizar dita zona, e terá prevista unha pizarra para a anotación dos dorsais que deben entrar nela.

## 11. Dopaxe

Está rigorosamente prohibido o uso de substancias, grupos farmacolóxicos e métodos destinados a aumentar artificialmente as capacidades físicas dos deportistas, sendo de aplicación a Lei Orgánica 3/2013, do 20 de xuño de protección da saúde do deportista e de loita contra a dopaxe na actividade deportiva, o Regulamento e demais disposicións da FGM.

En materia de dopaxe o Comité Anti-Dopaxe da FGM segue o establecido na Lei Orgánica 3/2013, do 20 de xuño de protección da saúde do deportista e de loita contra a dopaxe na actividade deportiva. Devandito Comité segue as directrices da Axencia Española de Protección da Saúde no Deporte ( AEPSAD), e será o encargado de relacionarse coa AEPSAD, para os efectos procedentes.

## 12. Normas para a confección de trípticos e cartei

Os programas (dípticos, trípticos, posters, páxina web, etc. ) que elaboran as distintas organizacións de Competicións de Marcha Nórdica deberán de presentar os seus proxectos ao Departamento de Comunicación da FGM para recibir a súa visto e praxe e deberán ter en conta o seguinte apartado:

### **Portada**

Nome e logotipo da entidade ou club organizador. Nome e logotipo da FGM e da Secretaría Xeral de Deportes.

Nome da competición e número da edición. Datras de celebración.

Lema oficial FGM: Copa de Galicia de Marcha Nórdica, Campionato, Gran Premio, etc. Logotipos dos patrocinadores FGM.

### **Interior do programa**

Emprazamento de saída e chegada. Distancia.

Desnivel acumulado (subida e baixada)

Perfil da competición, o perfil do itinerario da proba será confeccionado a escala.

Localización de controis e avituallamento.

Material obrigatorio ou recomendado polo organizador.

Hora e emprazamento da reunión, previo á competición.

Servizos que a organización pon ao dispor dos marchador/as.

No caso de ser proba puntuable para a Copa de Galicia de Marcha Nórdica, ou da Clasificación, publicitar as outras competicións complementarias, nome do organizador, datras, lugar de a competición.

Horarios xerais, saída, puntos de corte, entrega de trofeos, etc.

Tipo de sanción (por Stop& Go ou por tempo)

### **Inscricións**

Lugar, período de inscricións e horario.

Páxina web, teléfono, correo electrónico para realizar as inscricións.

Importe da inscrición e o que inclúe no prezo.

Especificar descontos no caso de que existan.

Número máximo de marchador/as.

Nome do director da competición.

Lugar, período de inscricións e horario, destacando o prazo especial para federados FGM, segundo punto 6.6.

### **Regulamento**

Indicar que o regulamento FGM de Competicións de Marcha Nórdica establece as pautas para seguir

## 13. Reclamacións e sistema de apelación

### 13.1 – Reclamacións

13.1.1 - As reclamacións faranse por escrito debendo cumprir un tipo de formato mínimo, onde constará o seguinte:

Nome da persoa que a realiza. Número de DNI.

Club ou Federación Autonómica que representa. Nome do/os deportistas afectados.

Número de dorsal. Feitos que se alegan.

NOTAS:

-Depositáranse 60 € por reclamación que se devolverán se esta prospera.

-Ver modelo anexo (Anexo 1).

13.1.2 - As reclamacións serán entregadas ao Comité de Proba, quen estenderá unha copia ao reclamante.

13.1.3 - Poderanse presentar reclamacións referentes ás clasificacións provisionais ata 10 minutos despois da súa publicación.

13.1.4 - As decisións dos árbitros serán vinculantes, non podéndose presentar reclamación algunha nos aspectos relacionados coas tarxetas mostradas aos participantes.

### 13.2 – Reclamación posterior á competición

13.2.1 - As reclamacións contra as decisións do Comité de Proba deberanse presentar mediante escrito dirixido á Área de Marcha Nórdica da FGM nun prazo máximo de 7 días naturais desde o día seguinte da publicación das clasificacións. A área de Marcha Nórdica da FGM resolverá no prazo de 30 días naturais, sabendo que se o último día de prazo é un día festivo quedará o prazo ampliado ao primeiro día seguinte hábil.

13.2.2 - Os recursos contra os fallos da área de Marcha Nórdica da FGM interpoñeranse ante o Comité de Disciplina da FGM no prazo dos 30 días naturais seguintes á recepción da decisión correspondente. O Comité de Disciplina da FGM resolverá no prazo de 30 días naturais, sabendo que se o último día de prazo é un día festivo quedará o prazo ampliado ao primeiro día seguinte hábil.

## 14. Homologación das competicións

- Os organizadores dunha competición oficial deben observar as regras que se describen a continuación.

- Un itinerario, para ser homologado, deberá cumprir unha serie de requisitos que garantan a seguridade dos competidores en todo momento.

#### 14.1 – O itinerario

- O único medio de locomoción será a pé, co uso de bastóns específicos de Marcha Nórdica e aplicando a súa técnica.

- A revisión do trazado realizarase con suficiente antelación para garantir a calidade do mesmo e realizarase unha última 8 horas antes do inicio da proba para finalizar o balizaxe.

- Os itinerarios deberán ser aptos para poder ser efectuados en bicicleta, o que facilitará o seguimento e control de proba por parte dos árbitros.

- Distancias e tipos de terreo para as probas de Competicións de Marcha Nórdica da FGM

-Distancia para Copa de Galicia e Clasificación: máis de 10 km.

-En Campionato de Galicia a distancia deberá ser de máis de 13 km.

-No caso do Campionato do Galicia de Idade Escolar:

- En categoría infantil o itinerario non excederá de 8 km

- En categoría cadete o itinerario non excederá de 12 km

-En categoría Junior o itinerario non excederá de 18 km.

-Para facilitar o seu control, os circuitos non excederán de 5 km, podéndose efectuar o número de voltas necesario para completar a distancia establecida.

-O tipo de terreo, anchura, desnivel, etc. será en todo momento o adecuado para a práctica da Marcha Nórdica con boa técnica.

- Sinalización do itinerario a cargo do organizador:

-O itinerario deberá sinalizarse con bandeiras, cintas, frechas e de cor que contraste claramente coa contorna, non debendo ser necesarias técnicas de orientación para seguilo.

-Os elementos de marcaxe son recomendables que estean fabricados con materiais biodegradables.

-En condicións de visibilidade normais, desde unha marca terá que ser visible a seguinte. No caso de condicións meteorolóxicas adversas, estas deberán ser reforzadas co dobre delas ou máis, garantindo sempre a máxima seguridade dos competidores.

-Os lugares que poidan conducir a confusión estarán debidamente sinalizados con cinta de balizar de cor que contraste claramente.

-Poderanse usar sinais de pintura unicamente en asfalto e preto de poboacións. Non se permitirá en árbores, pedras, etc. Tampouco no interior de poboacións ou sobre monumentos históricos.

-Ao termo da competición os organizadores están obrigados a retirar nun prazo



máximo de 3 días, todos os materiais utilizados para a sinalización, control da proba e postos de avituallamento. De non cumprir este punto poderáselles abrir expediente disciplinario por contaminar o Medio Natural.

#### 14.2 - Controis de saída e de chegada.

- A proba contará cun control de saída e outro de chegada, podendo estar situados ou non no mesmo lugar. Existirá un control de cronometraxe nas liñas de saída e chegada.

#### 14.3 - Controis de paso.

- Situaranse controis de paso, como mínimo, naqueles puntos máis conflitivos, por exemplo cruces ou cambios de dirección.
- Estes deberán estar ben balizados formando un recinto que obrigue pasar aos marchadores/as polo seu interior.
- Nos controis de paso poderanse tomar tempos intermedios en previsión de interrupción da proba.
- En cada control deberá haber tantos membros da organización como sexan necesarios.
- Estes Controis de pasou poderán ser tamén punto de avituallamento.

#### 14.4 - Controis orientativos.

- Se as condicións do terreo esíxeno, nas zonas que poidan conducir a confusión (cambios de dirección, bosques, cruces de pistas, etc.) ademais de estar debidamente sinalizados e balizados, a organización, deberá situar control orientativo.

14.5 - O itinerario estará marcado e balizado 8 horas antes do inicio da competición, co fin de que os supervisores poidan percorrelo para a súa homologación. No caso de realizarse un itinerario alternativo por condicións meteorolóxicas adversas, leste deberá estar marcado e balizado 2 horas antes do inicio da proba.

#### **14.6 - Características do itinerario no Medio Natural:**

- O percorrido das competicións será sempre por Carreiros, Pistas e Camiños non asfaltados, etc., a pesar de todo considerárase o circuíto válido se un máximo do 15% do total do percorrido transcorre sobre asfalto, cemento, ou calquera tipo de pavimento.

#### **14.7 - Características do itinerario no Medio Urbano:**

- O percorrido das competicións poderá desenvolverse sobre calquera tipo de terreo urbano: Parques, Asfalto ou Pavimento, a pesar de todo considerárase o circuíto válido se un máximo do 15% do total do percorrido transcorre por

camiño de terra.

14.8 - Cando a competición pasa por roteiros con asfalto ou outros chans duros, recoméndase cubrir as puntas dos bastóns con tacos de goma ( pads), evitando así lesións, obtendo maior agarre e reducindo o ruído que xeran.

14.9 - A organización do evento, de común acordo co equipo arbitral, poderá determinar o uso obrigatorio de tacos de goma durante todo o percorrido, ou nun tramo, para o que se sinalizará unha zona especial de non máis de 50 metros ao comezo e ao final do tramo, onde os marchadores/as poderán soltarse as dragoneras para colocar ou quitar os tacos. En ningún caso poderase correr no devandito tramo.

14.10 - A organización da proba preverá un Control de Peche de Proba (Equipo escoba). Dada a importancia deste equipo, NON será responsable de retirar a sinalización.

## 15. Seguridade

15.1 - Nas zonas con perigos obxectivos en que non se poida evitar o risco residual deberase destinar controis orientativos, dunha/ s persoa/ s para alertar do perigo.

15.2 - Os árbitros deberán inspeccionar o itinerario co fin de asegurarse que se está cumprindo co regulamento e a normativa.

15.3 - A organización deberá dispoñer, en todo momento, dun médico co equipo adecuado para garantir a asistencia sanitaria necesaria. Poderase contar coa colaboración de Cruz Vermella, Protección Civil, etc.

15.4 - En calquera punto do percorrido, o médico de proba ou os árbitros da FGM poderán determinar a retirada de competición dun marchador/a se este mostra síntomas evidentes de esgotamento ou outro síntoma que aconselle a non continuidade de leste na competición.

15.5 - A organización deberá dispoñer dun grupo de salvamento, vehículos adaptados, ambulancia e material adecuado para iso, para actuar no caso de producirse un accidente, asegurando a evacuación e traslado do ferido a un hospital coa máxima rapidez. (Prever o suposto que, por condicións adversas, non se poida realizar un salvamento aéreo).

15.6 - Un sector do itinerario xa supervisado e aprobado a véspera da competición que se vexa afectado por un perigo obxectivo (perigo de riada, desprendementos de pedras, etc.), do cal non se poida diminuír o seu risco ata minimizalo ao residual, por motivos de seguridade, poderá ser anulado. A

organización neste caso non está obrigada a substituílo con outro tramo das mesmas características, aínda que isto afecte o desnivel e distancia total da proba.

## **16. Zonas de saída, chegada e zona de penalización**

### **16.1 - Zona de saída:**

- A zona de saída terá no posible unha fronte de 10 m. A zona de saída estará debidamente balizada formando un recinto pechado, cun paso obrigado de acceso para poder realizar as verificacións oportunas.
- A zona de saída estará equipada cun cronómetro conectado á chegada que se poñerá en funcionamento no momento de dar a saída.
- En caso de necesidade e véndoo conveniente os árbitros da proba, poderase delimitar un tramo neutralizado na que os marchadores/as poderán camiñar ata o punto determinado, por exemplo saída polas rúas dunha poboación. Nese tramo os/as marchadores/as non deben utilizar os bastóns, manténdooos verticais, elevados, paralelos e diante do corpo.

Se se dá o caso, no trazado da proba, o máis próximo posible á liña de meta, a organización dispoñerá da zona de penalización "Stop and Go".

Esta zona deberá estar perfectamente marcada e delimitada e no que os competidores non teñan que cruzarse ao efectuar a súa entrada e a súa saída.

Na zona "Stop and Go" o participante deberá ter opción de manterse activo, non podendo afastarse máis de 50 metros da devandita zona.

A entrada e saída da devandita zona deberá anunciarse cunha antelación de 25 metros e na súa entrada con carteis anunciadores e estará controlada por un árbitro.

### **16.2 - Zona de chegada:**

O punto de chegada cronometrado estará situado onde o estableza a organización, podendo ser o mesmo que o de saída.

- A entrada en meta dos/das marchadores/as determinarase pola parte anterior do tórax.
- Como mínimo os últimos 50 m. deberán de estar balizados facilmente identificable, co fin de evitar o cruzamento de persoas desta zona.
- A zona de chegada deberá estar debidamente balizada formando un recinto

impermeable ao público en xeral, só poderá acceder ao interior o persoal acreditado.

- No interior do recinto de chegada atoparase un sistema de cronometraxe, unha zona equipada debidamente cunha ou varias mesas para realizar o control de material e unha zona reservada para avituallamento.
- A organización deberá prever unha zona de vestiario e WC para os competidores/as, antes e despois da competición, equipado con duchas.
- A organización deberá prever un servizo de guardarropía, recollida e garda de material dos competidores/as, para que este poida ser recuperado por eles mesmos na chegada.

## 17. Controis: Labores e responsabilidades que se lles atribúe

17.1 - A organización designará un responsable en cada punto de control, o cal debe ser facilmente identificable.

17.2 - Cada punto de control de paso estará equipado cun sistema de comunicación conectado con o director da proba, un caderno de control, lapis ou calquera sistema electrónico que permita toma de datos e, na medida do posible, unha caixa de primeiros auxilios.

17.3 - Os membros dun control de paso anotarán no caderno: O Núm. de dorsal, podendo anotar a hora de paso de cada marchador/a, participantes que se retiren e as irregularidades que se poidan producir por incumprimento do regulamento, debendo comunicalo ao Comité de Proba canto antes.

17.4 - Os membros do control **NON estarán facultados** para denunciar aos competidores, no caso que estes infrinxan o regulamento de competición informarán o Comité de Proba de tales infraccións. En ningún caso o control poderá sancionar ou reter a un/unha marchador/a.

17.5 - Os membros dos controis deberán ser bos coñecedores da zona que se lles asignou.

17.6 - Os membros dun control son os responsables de velar pola seguridade dos competidores na zona que se lles asignou.

17.7.- Os controis están facultados para efectuar labores de organización, e para indicar a conduta para seguir en todo momento aos participantes, como:

- En caso de perigos obxectivos: como debe actuar o competidor.
- Cruces: orientar para evitar confusións.

- Cambio de itinerario: mal tempo, imprevistos, etc.
- Accidente: socorrer.
- Neutralización: anotar hora de neutralización, e de cada participante.
- En caso de abandonar: itinerario a seguir.
- Suspensión da proba: itinerario a seguir.
- Uso do material concreto: quitar ou poñer.

17.8.- Todos os controis, deberán estar situados no sitio indicado para realizar o control 30 minutos antes da hora da saída da proba.

## 18. Avituallamento

18.1 - Durante o percorrido situaranse puntos de avituallamento nunha distancia aproximada a cada 5 quilómetros. Estes controis estarán provistos, como mínimo, de auga ou refrescos.

18.2 - O punto iníciase cincuenta (50) metros antes e finaliza cincuenta (50) metros despois da mesa de avituallamento. Toda a zona estará debidamente sinalizada e ser de fácil identificación e acceso por parte dos/das competidores/as.

18.3 - En cada competición existirá como mínimo un avituallamento sólido a metade do percorrido.

18.4 - A organización dotará dun avituallamento sólido e líquido ao finalizar a proba no recinto de chegada.

18.5 - Existirán papeleiras no punto de avituallamento e a 40 m despois do mesmo, deixando os 10 últimos metros para que os competidores poidan abrochase as dragoneras).

18.6 - Está prohibido o avituallamento e a axuda durante o desenvolvemento da competición de calquera persoa sexa competidor ou non, exceptuando os servidos pola organización e/ou os autorizados polo Comité de Proba nas zonas previstas, por exemplo nos puntos de avituallamento nos que si poderá ser recibida axuda externa.

18.7 - O/a marchador/a que desexa avituallarse ao chegar a unha zona habilitada pola organización para o avituallamento ou hidratación, poderá seguir avanzando pero deberá ter desenganchada, como mínimo, unha das súas dragoneras dos bastóns para evitar molestias ou tropezos cos outros marchador/aes, coa obrigaón de ter os bastóns coas puntas cara abaixo e pegados ao seu propio corpo. Quedará prohibido correr nesa zona.

18.8 - Soamente as persoas acreditadas (punto 29 do regulamento) poderán ter acceso ao interior da zona de avituallamento, e en ningún caso deberán obstaculizar a marcha dos competidores.

## 19. Tempo de paso polos controis

19.1 - A organización poderá marcar uns tempos de paso polos controis segundo os criterios que crea convenientes. Os/as marchadores/as que non poidan superar o control dentro do tempo establecido, serán dirixidos á chegada por un itinerario alternativo.

19.2 - Establecerase un tempo límite de finalización para a proba, este tempo variará dependendo da distancia, dureza e características do terreo, e será establecido polos árbitros supervisores do itinerario.

19.3 - A organización deberá facilitar os itinerarios alternativos ou medios de evacuación aos competidores que non poidan superar os controis co tempo de paso previsto.

## 20. Mapas

20.1 - A organización facilitará un mapa ou plano da zona a cada participante, este poderá ser en formato dixital e deberá especificar a situación de:

- Saída e Chegada.
- O itinerario previsto e o alternativo.
- Os controis de paso.
- Os controis orientativos.
- Puntos de servizo médico e de socorro.
- Puntos conflictivos.
- Avituallamentos.
- Puntos de corte e horarios.
- Zonas de aparcamento.
- Outras informacións de interese.

20.2 - A organización facilitará por participante un perfil dos itinerarios con cotas e Km. de percorrido. O perfil do itinerario da proba será confeccionado a escala.

## 21. O dorsal

21.1- Os dorsais (2 por marchador/a) serán proporcionados pola organización

21.2- Serán de tea ou material resistente á auga e dunhas medidas de 20 x 20 cm. como mínimo.

21.3- Os competidores están obrigados a levar o dorsal facilitado pola organización. Este levará nun lugar visible, un na parte dianteira e outro nas costas, durante toda a proba e non poderá ser manipulado, dobrado, nin recortado.

21.4- O dorsal deberá gardarse ata a clasificación final definitiva.

## 22. Supervisión e control de material

22.1- Antes de comezar a proba, a organización e un árbitro supervisará a cada competidor o material seguinte:

- Bastóns de Marcha Nórdica.
- Calzado.
- Dorsal.
- Vestimenta e Material esixido pola organización.
- Non levar auriculares.

22.2- Todo o material que non cumpra os requisitos especificados no apartado 7 e 21 do **regulamento de competición será rexeitado**.

22.3- O control do material requirido pola organización poderá ser efectuado de novo á chegada, penalizando, se este fóra o caso.

## 23. Itinerarios alternativos

23.1- Cando a proba discorra por terreo de montaña e coñecedores que este está moi influído polas condicións meteorolóxicas, a organización deberá dispoñer dun ou máis itinerarios alternativos. Estes deberán poder ser percorridos no caso de que as condicións meteorolóxicas sexan adversas.

23.2- A organización deberá prever as peores condicións meteorolóxicas coa finalidade de estudar un itinerario alternativo para estas circunstancias.

23.3- Estes itinerarios están suxeitos a todos os apartados deste regulamento.

## 24. Reunión informativa

24.1 - **Antes do inicio da proba e en horario pactado co/a Presidente/a do Xurado**, a organización deberá realizar unha reunión informativa na que se informará aos participantes de:

- Itinerario previsto, características: lonxitude e desnivel.
- Hora de saída.
- Tempo estimado para o primeiro/a marchador/a.
- Localización dos controis e tempos de paso máximos.
- Avituallamentos.

- Tempo máximo de finalización da proba.
- Situación de lugares conflictivos.
- Material obrigatorio para a proba.
- Material complementario aconsellado.
- Meteoroloxía prevista.
- Respecto ao medio ambiente
- Dereitos e obrigacións dos participantes.
- Presentación do Equipo arbitral e responsable FGM.
- Tipo de sanción (por Stop& Go ou por tempo).

#### **NOTAS:**

- Recoméndase : Preparar a reunión informativa entre organización, árbitros e supervisores.

Recoméndase: Documentar a descrición do itinerario con proxección informática desta..

24.2 - Toda esta información deberá ser exposta nun taboleiro de anuncios no lugar que se realice dita reunión e na entrega de dorsais.

24.3 - **Momentos antes do inicio da proba**, a organización deberá realizar un recordatorio de:

- Lembrar os puntos importantes expostos a tarde anterior.
- Modificacións de última hora.

## **25. CLASIFICACIÓNS**

25.1 - Establecerase unha clasificación por cada categoría de acordo co tempo necesitado para percorrelo. Se é necesario, a este tempo engadiráselle as posibles penalizacións que poida ter o/a competidor/a.

25.2 – O/A marchador/a que contabilizase o menor tempo na súa categoría, unha vez aplicadas as posibles penalizacións, será o gañador da proba na súa categoría.

25.3 - A clasificación expoñerase antes da entrega de trofeos.

25.4 - Poderanse presentar reclamacións referentes ás clasificacións provisionais ata 10 minutos despois da súa publicación.



25.5 - Ao finalizar a proba, a organización debe facilitar as clasificacións por categorías ó delegado/a da FGM en papel e formato informático, e facelas públicas aos competidores

## **26. Aprazamento, interrupción e anulación da proba**

26.1 - As probas so poderán ser aprazadas ou anuladas, en condicións extremadamente desfavorables. Por tal motivo as organizacións están obrigadas a dotarse e prever itinerarios alternativos deseñados para percorrer nas diferentes anomalías climatolóxicas (néboas, neve, etc.), co fin de evitar a suspensión ou aprazamento.

- Se as circunstancias requírenlo, poderase interromper a proba nun punto do percorrido. Neste caso, tomaranse as posicións e tempo de chegada no punto de interrupción ou na súa falta, no último control realizado.

- Se no momento da neutralización existen marchadores/as que pasaron do control e teñen condicións suficientemente boas para seguir competindo:

- Neutralizaranse no seguinte control dando por finalizada a proba pola orde de chegada a este último control, os seguintes serían os/as marchadores/as do control anterior ou do punto de neutralización.

- Non existe ningún control ata a meta, tómanse os tempos de chegada a meta e os demais no punto de neutralización.

- No caso que as condicións non permitan seguir competindo, tomaranse os tempos de punto de neutralización anterior.

26.2 - No caso de interrupción ou anulación da proba, porque as condicións climatolóxicas así o requiran, á vez que faga impracticable todos os itinerarios alternativos os dereitos de inscrición non serán devoltos. De producirse estas circunstancias e cando a organización non teña previstos uns itinerarios alternativos, esta deberá devolver os dereitos de inscrición, e poderase abrir á organización un expediente sancionador por incumprimento do regulamento.

## **27. Clasificación (Ranking) FGM de Marcha Nórdica**

### **Definición**

A Clasificación FGM de Marcha Nórdica é unha valoración dos mellores resultados conseguidos polos deportistas con licenza FGM do ano en curso nunha serie de probas

oficiais celebradas por Clubs FGM.

Denomínanse **Probas de Clasificación (Ranking)** aquelas competicións que servirán como test e promoción da Marcha Nórdica á vez que outorgan puntos á clasificación da Clasificación Autonómica. Estas probas poderán formar parte ou non dun calendario autonómico, e deberán rexerse xa sexa polo regulamento FGM. Nestas probas a FGM soamente terá en consideración a clasificación Absoluta masculina e feminina á hora de outorgar puntos de Clasificación, non terá en consideración as categorías.

Cada tempada a FGM establecerá un calendario de probas de clasificación + o Campionato de Galicia individual + as probas de Copa de Galicia, repartidas polo territorio galego, que outorgarán puntos aos marchadores/as mediante os cales se establecerá a Clasificación. Estas probas conformarán o **Calendario de Clasificación (Ranking)**.

Os puntos para outorgar serán os mesmos da táboa de Copa de Galicia. En Campionato de Galicia individual e na última proba da Copa de Galicia outorgarase un 20% máis de puntos á Clasificación. A área de Marcha Nórdica da FGM outorgará estes puntos unha vez reciba a clasificación "Absoluta" definitiva e validada por parte dos árbitros de competición, actualizará e publicará a Clasificación.

As probas puntuables para a Clasificación serán supervisadas por árbitros titulados en Competicións de Marcha Nórdica designados.

Obter un bo posto na Clasificación (Ranking) é un título de prestixio, NON dá dereito a trofeo nin premio en metálico, pero garante postos de privilexio na saída do resto das competicións.

Os organizadores poderán ter en consideración, como mínimo, as 10 primeiras posicións da Clasificación Autonómica, masculino e feminino, á hora de asignar dorsais e establecer as liñas de saída, e garantirán que estes ocupen as primeiras liñas de saída en cada competición.

A primeira competición da tempada terá en consideración a Clasificación da tempada anterior á hora de facilitar o acceso á primeira liña de saída dos, como mínimo, 10 primeiros homes e mulleres.

Os Clubes de Montaña que desexen incorporar unha proba na puntuación da Clasificación deberán solicitalo cada ano á Área de Marcha Nórdica da FGM no prazo que esta determine cada tempada. As solicitudes recibidas serán estudadas

conxuntamente coa Dirección Técnica da FGM, e determinarase as que formarán parte do calendario, que será publicado polos medios FGM.

Consideraranse sempre os postos obtidos na clasificación Absoluta de cada competición, tanto masculina como feminina e desta maneira establecerase unha Clasificación masculina e unha Clasificación feminina.

En caso de empate, procederase ao desempate da seguinte maneira:

Valorar primeiro a mellor puntuación do Campionato de Galicia e finalmente Copas de Galicia se fose o caso. Se aplicado este cálculo séguese mantendo o empate, considerárase o posto obtido como ex aequo.

## **28.- Liga de Marcha Nórdica de Clubs FGM**

A liga de Marcha Nórdica por Clubs FGM é unha competición exclusiva para equipos formados por membros de Clubs afiliados á FGM, con licenza FGM do ano en curso, independentemente da súa nacionalidade.

a) Equipos: Serán masculino e feminino (maiores de 16 anos) e estarán formados por un mínimo de 4 e un máximo de 8 compoñentes cada un, que serán rexistrados oficialmente polo Club ata 48 horas antes da celebración de cada proba.

- En cada proba do calendario de Liga só se poderá inscribir oficialmente 1 equipo masculino e 1 equipo feminino por cada Club.
- Os deportistas só poderán representar ao Club co que tramitaron a licenza FGM e que aparece reflectido nela.
- Os compoñentes de cada Club poden ser distintos en cada unha das probas do calendario.

b) Inscripcións: Á hora de efectualas, os Clubs presentarán a súa lista de deportistas representantes ao organizador e á FGM, detallando nome, apelidos, DNI e data de nacemento, utilizando para iso o formulario establecido pola FGM.

c) Probas puntuables para a liga: As probas puntuables para a liga incluirán o Campionato de Galicia por Clubs e as probas da Copa de Galicia. Probas de Clasificación FGM poderán ser incluídas neste calendario.

d) Sistema de puntuación: Os puntos para outorgar baséanse na táboa basee de Copa de Galicia: 100-88-78-72-68-66-..... (100 para o primeiro, 88 para o segundo, etc.)

- O Campionato de Galicia por Clubs outorgará un 20% máis de puntos á liga.
- A área de Marcha Nórdica da FGM outorgará estes puntos unha vez reciba a clasificación "Absoluta" definitiva de Federados FGM de cada unha das competicións do calendario de Liga, actualizará e publicará a clasificación por Clubs.
- Non se terán en consideración as sub categorías.
- Cada Club acumulará tantos puntos de Liga como conseguisen os seus membros clasificados.

e) Clasificación: Os puntos de Liga obteranse da suma de puntos de, como máximo, os 4 mellores membros de cada club en base á clasificación en cada unha das probas do calendario de Liga.

- Se un Club clasifica máis de 4 competidores as puntuacións obtidas polo resto de membros do equipo NON se terán en consideración.
- En caso de empate, prevalecerá o equipo que teña o marchador/a mellor clasificado na última proba celebrada, ou os dous mellores ou os tres mellores en caso de sucesivos empates.
- Ao finalizar a liga, o equipo masculino e o equipo feminino que obteña maior puntuación será proclamado Campión de Liga de Marcha Nórdica de Clubs FGM, destacándose igualmente os segundos e terceiros clasificados.

## **29. - Acreditacións persoais e de vehículos**

As organizacións terán previstas tarxetas de acreditación para que as persoas e vehículos autorizados poidan acceder ás zonas restrinxidas que se determinen, camiños particulares, zonas de aparcamento, zonas de montaxe, sala de prensa, avituallamentos ou outras zonas que se estime oportunas.

En cada competición, os equipos participantes poderán designar, e por escrito á organización, o nome das persoas que actúan como delegados co fin de obter estas acreditacións. O número delas será determinado pola organización en función das súas capacidades organizativas e de espazo, podendo outorgarlles ou non acreditación para vehículo.

A organización terá previstas credenciais persoais e de vehículo para os árbitros, delegados federativos, prensa FGM, cronometradores, montadores de estruturas, persoal de imaxe, persoal médico, etc... en función das súas capacidades organizativas e de espazo.

Así mesmo, a organización coidará que soamente as persoas e vehículos con acreditación poidan acceder ás zonas expresamente delimitadas.