REGULAMENTO

de competicións e eventos deportivos de Marcha Nórdica FGM

(Aprobado en Comisión Delegada 9 de xaneiro do 2025)

INDICE

Introdución, Definición e Obxectivos 4
1 EVENTOS DEPORTIVOS DE MARCHA NÓRDICA 6
1.1 Competicións non oficiais galegas 6
1.1.1 Liga Galega de Marcha Nórdica 6
1.2 Competicións oficiais Galegas 8
1.2.1 Copa de Galicia de Marcha Nórdica FGM. 9
1.2.2 Campionatos de Galicia de Marcha Nórdica FGM 11
1.2.3 Campionatos de Galicia de clubs da FGM 13
1.2.4 Liga de Marcha Nórdica de Clubs FGM 14
1.2.5 Competicións de Marcha Nórdica para persoas en discapacidade visual. 15
1.2.6 Competicións de Marcha Nórdica para persoas en idade escolar. 18
1.2.7 Calquera outra competición, recoñecida pola FGM. 20
2 ORGANIZACIÓN 20
3 CONTROL DA COMPETICIÓN: EQUIPO ARBITRAL E SUPERVISIÓN 21
→ 3.1 Equipo arbitral e supervisión 21
→ 3.2 Decisións arbitrais 21
→ 3.3 Material e equipamento especial para o equipo arbitral: 24
→ 3.4 Xurado de Competición 25
4 PERSOAL DE ORGANIZACIÓN 25
5 REGULAMENTO DE COMPETICIÓN 26
6 INSCRICIÓNS NA COMPETICIÓN 27
7 MATERIAL E EQUIPAMIENTO DE CADA MARCHADOR OU MARCHADORA 28
8 SUPERVISIÓN, CONTROL DE MATERIAL E AXUDAS 29
9 COMPORTAMENTO XERAL DE MARCHADORAS E MARCHADORES 30
10 PENALIZACIÓN OU DESCALIFICACIÓN 31
11 DOPAXE 36
12 NORMAS PARA A CONFECCIÓN DE TRÍPTICOS E CARTEIS 36
13 RECLAMACIÓNS E SISTEMA DE APELACIÓN 37
14 HOMOLOGACIÓN DAS COMPETICIÓNS 38
15 SEGURIDADE 41
16 ZONAS DE SAÍDA, CHEGADA E ZONA DE PENALIZACIÓN 42
17CONTROIS: LABORES E RESPONSABILIDADES QUE SE LLES ATRIBUE 43
18 AVITUALLAMENTO 44
19 TEMPO DE PASO POLOS CONTROIS 45
20 MAPAS 45

21 O DORSAL 46
22 SUPERVISIÓN E CONTROL DE MATERIAL 46
23 ITINERARIOS ALTERNATIVOS 47
24 REUNIÓN INFORMATIVA 47
25 CLASIFICACIÓNS 48
26 APRAZAMENTO, INTERRUPCIÓN E ANULACIÓN DA PROBA 48
27 CLASIFICACIÓN (RANKING) FGM DE MARCHA NÓRDICA 49
28 ACREDITACIÓNS PERSOAIS E DE VHÍCULOS 50
ANEXOS
ANEXO 1: Folla de reclamación 52
ANEXO 2: Documento de formación dos caixóns de saída no campionato de Galicia de clubs 54

Anexo 3: Cadro descritivo das amoestacións con cartóns nas competicións de Marcha Nórdica da FGM, e as penalizacións en tempo asociadas. 55

Anexo 4: Parámetros de boas prácticas no desenrolo da organización de probas de Marcha Nórdica no medio natural 60

Introdución, Definición e Obxectivos

A **Marcha Nórdica** é unha especialidade deportiva incluída dentro do conxunto de actividades que recollen os estatutos tanto da Federa Galega de Montañismo como 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 é un deporte que consiste incorporar uns bastóns deseñados especificamente a forma natural de camiñar, aplicando una técnica que permite o impulso mediante os bastóns, e sempre respetando a biomecánica da marcha humana.

Definición de competición de Marcha Nórdica

Toda aquela celebración, planificada e organizada, que se leva a cabo no sector dos deportes, en concreto de marcha nórdica.

Hai dous tipos de eventos deportivos, os competitivos non oficiais e os competitivos oficiais. Diferénciase principalmente nos seus obxectivos, o competitivo non oficial ten como obxectivo principal que as persoas desfruten e pasen un momento agradable e no deporte competitivo oficial a intención é superar a un rival ou a un mesmo.

A Federación Galega de Montañismo, representada neste caso pola vogalía de marcha nórdica, en colaboración cos clubes galegos que desenrolan esta disciplina deportiva e outras entidades, como os concellos, son os que levan a cabo estes eventos.

A vogalía de marcha nórdica organizará eventos competitivos non oficiais e competitivos oficiais co fin de que poidan asistir a eles toda clase de persoas.

Definición de eventos competitivos non oficiais

Son aqueles que se desenrolan para que as persoas o pasen ben e non ter en conta os resultados.

Empezaremos coa **Liga Galega de Marcha Nórdica**.

Co paso do tempo poden engadirse outros formatos diferentes de competicións

non oficiais.

Constará de catro probas e se intentará que se leven a cabo unha por provincia.

Se repartirá entre os participantes na primeira proba que participen unha cartilla para sellar en cada proba que realice e intentar conseguir os catro sellos.

Ofrecerase a organización ós clubs como se fai nos eventos competitivos oficiais.

Os eventos competitivos non oficiais de Marcha Nórdica FGM teñen como obxectivo:

1 Dar a oportunidade a todo tipo de persoas coa súa condición física que prefiran participar en eventos sen afán competitivo propiamente dito.

2 Nestes eventos o principal e que as persoas o pasen ben, desfruten e fagan deporte en común.

Definición de Competicións oficiais de Marcha Nórdica

A Marcha Nórdica competitiva oficial 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 respeto ó medio natural.

As competicións oficiais de Marcha Nórdica FGM teñen como obxectivo:

1. Reunir en competición aos/as mellores marchadores/as de nórdica e
2. equipos dos clubes da F.G.M.
3. Mellorar o nivel deportivo dos marchadores e das marchadoras de marcha nórdica e axudar a evolución desta especialidade deportiva.
4. Server de referencia para a selección dos deportistas que deban representar á FGM nas competicións oficiais.

1 EVENTOS DEPORTIVOS DE MARCHA NÓRDICA

1.1 Competicións non oficiais galegas

Serán consideradas competicións non oficiais galegas aquelas probas de promoción deportiva onde o principal non é a disputa por conseguir podiums, xa que nas probas non haberá, so ó rematar a liga, senón desfrutar do desenrolo do evento e a compañía doutros deportistas.

1.1.1 Liga Galega de Marcha Nórdica

1.- Denominación.

"Liga galega de Marcha Nórdica"

2.- Obxectivo.

Fomentar a actividade da Marcha Nórdica como un deporte saudable e practicable a calquera idade da vida.

3.-Desenrolo.

1. A Liga constará de catro probas ó ano. Unha por provincia.
2. Terá prioridade para realizar a proba da súa provincia, aquel Club que unha vez se publique a convocatoria por parte da FGM, sexa o primeiro en solicitado.
3. Seguindo o proceso para poder realizar a proba polo solicitante, é obrigatorio que se axuste as normas deste regulamento. Se non fose así, será o seguinte candidato da lista dos solicitantes o que terá dereito a realizala.
4. No caso de non haber Clubs candidatos a organizar as probas, será a propia FGM a que poida decidir organizalas se así o considera.

4.- Normas e disciplina para as e os participantes.

1. Non haberá penalizacións as e os participantes, máis que aquela por expulsión directa para as persoas que incumpran as normas de seguridade e respeto mencionadas no Regulamento Galego de marcha nórdica (Pax 48 deste regulamento)

2. A expulsión directa será decidida pola maioría dos árbitros da proba e en caso de empate, se tomará como válida a decisión que tome o árbitro principal.

3. Non haberá cronometraxe, nin podium nas probas e se establecerá un límite de tempo para súa finalización, o suficientemente amplo para que todas e todos os participantes teñan a posibilidade de rematala.

4. As persoas con discapacidade visual, farano atendendo a mesma normativa que figura no presente regulamento de marcha nórdica da FGM no punto 1.2.5

5.- Circuíto

1. O tipo de circuíto poderá ser en terra, asfalto ó mixto e aprobado previamente polo comité arbitral da FGM.

2. Dentro do total do percorrido da proba, que no superará los 12 quilómetros, haberá outro percorrido menos exíxente inferior en quilómetros para que poidan participar persoas que pola súa condición física u outras causas así o consideren.

6.- Premios e recoñecementos.

1. A cada participante entregaráselle unha cartilla de fidelidade emitida pola FGM e onde acreditarase coa estampación do selo da organizador en cada proba realizada e finalizada.

2. Na última proba e unha vez finalizada esta, entregarase un trofeo de recoñecemento por parte da FGM a aquelas persoas que houbesen participado nas catro probas e realizaran os percorridos en toda a súa totalidade.

7.-Organización

1.Será de obrigación para que a proba poida realizarse, a presencia antes,durante e o finalizar a mesma, dunha ambulancia medicalizada.

2.Tendrá presencia no circuíto, un/a representante da FGM designado pola presidencia da mesma, para que actúe como delegada/o e vele por todo o mencionado neste regulamento. Tendo esta delegada/o o poder para anular o deter a proba se así lo considerase.

8.-Inscricións.

1. A inscrición se fará directamente a través do Club organizador, tendo os dorsais dous tipos de cores. Estes cores serán establecidos para diferenciar as e os participantes que se anotaran para a realización dun percorrido ou outro da proba.

2. O prezo da inscrición, se o houbese, será consensuado polos Clubs organizadores.

3. Poderán participar na Liga Galega de Marcha Nórdica, as persoas residentes na nosa Comunidade e os residan en calquera outra do territorio Nacional

1.2 Competicións oficiais Galegas

Son eventos competitivos aquelas probas deportivas onde haberá cronometraxe e disputa por conseguir podiums.

Considerando na area de marcha nórdica os seguintes tipos de competicións oficiais:

1.2.1 Copa de Galicia de Marcha Nórdica FGM.

1.2.2 Campionatos de Galicia de Marcha Nórdica FGM

1.2.3 Campionatos de Galicia de clubs da FGM

1.2.4 Liga de Marcha Nórdica de Clubs FGM

1.2.5 Competicións de Marcha Nórdica para persoas en discapacidade visual.

1.2.6 Competicións de Marcha Nórdica para persoas en idade escolar.

1.2.7 Calquera outra competición, recoñecida pola FGM.

1.2.1 Copa de Galicia de Marcha Nórdica FGM

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.
2- O número de probas será establecida no calendario oficial de FGM, cada una das cales se celebrará nun único día.
3- As probas desenvolveranse individualmente.
4- As saídas das probas realizaranse en liña. Co gallo de ter unhas saídas máis seguras, deberán ser establecidos caixóns de saída segundo as clasificacións FGM e FEDME, de xeito que @s deportistas con mellor ranking FGM ou o seu equivalente FEDME, saian diante evitando amoreamentos nas saídas.
- Poderán ser establecidos máis caixóns de saída en función da cantidade de participantes e sempre de común acordo co Presidente do Xurado.
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 ao equipo arbitral da proba.
6- A efectos da Copa de Galicia de Competicións de Marcha Nórdica, os participantes estarán divididos nas categorías e subcategorías Masculina e Feminina seguintes:

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

Ademais das categorías indicadas anteriormente, se a FGM o estima oportuno,

poderán incorporarse as categorías de promoción en idade escolar na Copa de Galicia de Marcha Nórdica, sendo as seguintes:

- Categoría Infantil: 12 a 13 anos, e dicir que non cumpran os 14 anos no ano de referencia.
- Categoría Cadete: 14 a 15 anos, e dicir que non cumpran os 16 anos no 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.

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- 66-64-62-60-58-56-54-52-50-48-46-44-42-40-38-36-34-32-30-28-26-24-22-20-18-16-14-12-10-8-6-4-2-2-2-2-2-2-2-2-2,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- 62-60-58-55-53-50-48-46-43-41-38-36-34-31-29-26-24-22-19-17-14-12-10-7-5-2,4-2,4-2,4-2,4-2,4-2,4-2,4-2,4, etc…
- 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.

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

9- 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 6.

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

11– A asignación de número de dorsal dos participantes correrá a cargo da área de Marcha Nórdica e rexerase polo apartado 4 co fin de ordenar os dorsais por caixóns.

1.2.2 Campionato de Galicia Individual de Marcha Nórdica FGM

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.

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: Durante á celebración do Campionato de Galicia, a organización poderá celebrar no mesmo circuíto outras competicións de ámbito autonómico ou popular, coa autorización previa do área de MN da FGM. En calquera caso, a entrega de trofeos prioritaria será a de Campionato de Galicia.

3- A saída da proba realizaranse en liña. Co gallo de ter unha saída máis segura, deberán ser establecidos caixóns de saída segundo as clasificacións FGM e FEDME, de xeito que @s deportistas con mellor ranking FGM ou o seu equivalente FEDME, saian diante evitando amoroamentos nas saídas.
- Poderán ser establecidos máis caixóns de saída en función da cantidade de participantes e sempre de común acordo co Presidente do Xurado.

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 ou FEDME, 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 xustificalo ao equipo arbitral da proba.

5- Ao finalizar a competición editaranse 2 clasificacións, unha con todos os deportistas participantes que dará lugar aos correspondentes premios da proba e outra c@s deportistas galeg@s participantes que dará lugar ao podio do Campionato de Galicia.

NOTA: Teñen a condición de deportistas galegos as persoas que gozan de tal condición conforme ao establecido no artigo 3.1 do Estatuto de Autonomía de Galicia:
"...*os efectos do presente Estatuto, gozan da condición política de galegos os cidadáns españoles que, da cordo con as leis xenerais do Estado, teñan vencida administrativa en calquera dos Municipios de Galicia*. ..." .
As persoas estranxeiras con residencia en Galicia, co seu NIE tramitado e con licencia Federativa emitida pola Federación Galega de Montañismo.

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

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

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 6.

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

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

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 subcategorías ou ben, separadamente.

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

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

1.2.3 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.

1. Tomarase coma referencia o nome do clube que figure na licencia federativa en vigor do/a participante.
2. Na clasificación por clubes poderá constar publicidade ou patrocinio.
3. Equipos: Serán masculino e feminino (maiores de 16 anos).
4. As categorías establecidas polo Campionato Galego de Clubes da FGM, serán as mesmas que as do Campionato Galego individual (punto 1.2.2) salvo a absoluta, de forma que cada deportista so pode puntuar nunha categoría ou subcategoría.
5. Sistema de puntuación: A cada un dos compoñentes outorgaránselles puntos de acordo á posición de entrada a meta conseguida por cada un deles nas categorías e subcategorías existentes, segundo a seguinte táboa:

ORDE DE CHEGADA Aplicadas as penalizacións correspondentes	1º POSTO	2º POSTO	3º POSTO	4º POSTO	5º POSTO	6º POSTO
PUNTOS	7	5	4	3	2	1

6. Os equipos que obteñan maior puntuación, serán proclamados Campións de Galicia, feminino e masculino...
7. No caso de empate, prevalecerá o equipo que teña o marchador ou marchadora, con mellor clasificación absoluta.
8. Non se terá en consideración a Clasificación Autonómica nin á hora de asignar dorsais, nin no intre de formar os caixóns de saída. Para a formación dos diferentes caixóns de saída, terase en conta o redactado do Anexo 2.

1.2.4 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.

1. Equipos: Serán masculino e feminino (maiores de 16 anos).
2. En cada proba do calendario de Liga só se poderá inscribir oficialmente 1 equipo masculino e 1 equipo feminino por cada Club.
3. Os deportistas só poderán representar ao Club co que tramitaron a licenza FGM e que aparece reflectido nela.
4. Os compoñentes de cada Club poden ser distintos en cada unha das probas do calendario.
5. Clasificación: Os puntos de Liga obteranse da suma de puntos de ranking dos membros de cada club en base á clasificación en cada unha das probas do calendario de Liga.
6. 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.
7. 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.
8. O calendario de liga será aprobado pola FGM a proposta da vogalía de Marcha

Nórdica da FGM, cada ano, coa confección do calendario de provas de MN.

1.2.5 Competicións de Marcha Nórdica para persoas en discapacidade visual.

1 Obxecto de aplicación.
No presente regulamento recóllense as especificacións necesarias para a práctica deportiva da Marcha Nórdica adaptada e inclusiva para persoas con discapacidade visual nos seus diferentes graos, o cal dará unha serie de categorías, resultantes da organización do deporte paralímpico, co recoñecemento do COI e das distintas Federacións Internacionais que traballan no deporte adaptado.

2. Participación
Esta especialidade deportiva levará a cabo de maneira integrada nas competicións nas que se desenvolva a Marcha Nórdica.
Quen participen estarán divididos nas seguintes categorías, resultantes como se dixo anteriormente, da organización do deporte paralímpico.

Categorías:
- B1: totalmente ou case totalmente cegas; desde non percepción de luz a percepción de luz pero inhabilidade para recoñecer a forma dunha man.
- B2: capaz de recoñecer a forma dunha man até unha agudeza visual de 2/60 ou un campo visual de menos de 5 graos.

As e os deportistas con discapacidade visual non poderán utilizar lentes, lentes de contacto ou calquera outro equipo óptico que mellore a súa capacidade visual.

A totalidade de participantes terán que presentar obrigatoriamente un certificado médico con expresión do resto e agudeza visual.
Todas estas categorías serán masculina e feminina para cada un dos graos de discapacidade (B1, B2).

Os e as participantes con idade inferior a 18 anos deberán presentar unha autorización paterna ou materna (a organización incluirá na folla de inscrición un modelo da devandita autorización). Non se permitirá a participación a deportistas que non teñan como mínimo 16 anos cumpridos a 31 de decembro do ano de celebración da proba.

3.Equipo de participación

O equipo de participación estará composto por unha persoa como guía e un ou unha deportista con discapacidade visual en calquera dos seus graos (B1, B2) para desenvolver a proba de maneira individual.

O ou a guía debe ser unha persoa formada pola FGM, ou pola FEDME ou outra Federación de Montañismo de outra Comunidade Autónoma ou autorizada pola organización para desenvolver ese labor.
A responsabilidade de cada guía será a de colaborar con deportistas B1, B2 e ofrecendo as instrucións pertinentes e velando en todo momento pola súa seguridade e a do resto de participantes. O, ou a guía, deberá estar en posesión da licenza FGM ou a válida para o competidor.

Se algún deportista con deficiencia visual necesita un guía deberá comunicalo no momento da súa inscrición e esta non será validada ata que se complete o proceso de asignación sempre que isto sexa posible e reúnanse as condicións necesarias.

Cada deportista e o seu guía disporán dun número dorsal que será o mesmo para ambos ou ambas.

Para obter puntos FGM, a totalidade de 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 de 4 de Xuño e deberán mostrala ao equipo arbitral da proba.

Para obter puntos FGM na Copa de Galicia, os e as participantes sen nacionalidade española estarán en posesión da licenza FGM, e deberán mostrala ao equipo arbitral da proba.

4.Equipamento para a práctica.

O dispositivo de guiado deseñado para a práctica denomínase *dispositivo de guiado para marcha nórdica adaptada* e consiste en senllos cintos unidos por duas varillas de guiado á altura da cadeira, que permiten á persoa cega ou con discapacidade visual seguir o movemento do ou da guía.

Debuxo autorizado pola Federación de Montañismo da Rexión de Murcia

O dispositivo de guiado está composto dun cinto con hebilla de liberación rápida e axustable. Cada cinto terá dous pletinas de fixación ás que irán unidas as varillas. Os extremos distais irán fixados á pletina do cinto cun peche de aceiro.

O equipo de competición debe portar este dispositivo en todo momento mentres estea con competición, salvo nos puntos de parada establecidos e cando exista algunha necesidade particular que así o requira.

Este dispositivo non impide o movemento dos brazos durante a marcha, nin interfire coa técnica requirida nas competicións de Marcha Nórdica, aínda que garante o acceso de deportistas invidentes ou con deficiencia visual á contorna competitiva nunhas condicións óptimas de seguridade e sen perturbar o desenvolvemento da proba á o resto de deportistas.
O resto do equipo persoal de cada participante deberá ser o adecuado para a práctica da Marcha Nórdica e constituirá unha responsabilidade de cada deportista.

MATERIAL OBRIGATORIO PARA CADA CATEGORÍA

B1: Lentes escuras e o *dispositivo de guiado para marcha nórdica adaptada*
B2: *dispositivo de guiado para marcha nórdica adaptada*

5.Desenvolvemento da técnica e itinerario.

A técnica desta especialidade deportiva non sufrirá ningunha adaptación respecto da modalidade deportiva convencional. A arbitraxe a nivel técnico será o mesmo que co resto de competidores e competidoras. Os itinerarios tampouco serán modificados para facilitar a participación de deportistas B1, B2.

Á hora de advertir ou administrar sancións, o equipo arbitral de competición deberá tocar previamente no ombreiro aos e as deportistas invidentes, para advertirlles de que se están dirixindo a eles ou a elas.

A continuación, deberán notificar verbalmente o motivo da sanción e, no seu caso, a cor do cartón que está a mostrar ao ou a deportista nese momento.

Dado que o equipo guía-deportista non pode desprenderse do dispositivo durante o percorrido, salvo por causas precisas, a organización debe habilitar un lugar específico para o seu avituallamento polo menos dotado dunha persoa que lles axude de forma que eles/elas poidan avituallarse facilmente e que non interrompan o avituallamento do resto de participantes.

6.Clasificación e entrega de trofeos.

A clasificación de cada deportista deberá aparecer dentro da clasificación absoluta xeral da proba, ademais deberá ter a súa clasificación propia como categoría independente.

Á hora prevista no programa, a organización disporá a entrega de trofeos de primeira, segunda e terceira persoas clasificadas de cada categoría. As persoas que sexan guías recibirán igualmente trofeo específico en calidade de guía e deportista.

Calquera aspecto específico non reflectido neste Regulamento de Marcha Nórdica para persoas con discapacidade visual rexerase polo Regulamento Xeral de Marcha Nórdica da FGM.

1.2.6 Competicións de Marcha Nórdica para persoas en idade escolar.

1.Obxecto de aplicación.

No presente regulamento recóllense as especificacións necesarias para a práctica deportiva da Marcha Nórdica para persoas en idade escolar adaptándonos ás categorías marcadas polo CSD para estas idades.De acordo coas condicións establecidas pola FGM no contrato cos organizadores, estes organizarán ditas competicións cumprindo co presente regulamento e as normas técnicas vixentes.

2.Categorías.

- **Categorías en Edad Escolar**: Todos los participantes mayores de 6 años y hasta 15 años.

- Categoría Pre benjamín: 6 a 7 años, es decir que no cumplan los 8 años el año de referencia.
- Categoría Benjamín: 8 a 9 años, es decir que no cumplan los 10 años el año de referencia.
- Categoría Alevín: 10 a 11 años, es decir que no cumplan los 12 años el año de referencia.
- Categoría Infantil: 12 a 13 años, es decir que no cumplan los 14 años el año de referencia.
- Categoría Cadete: 14 a 15 años, es decir que no cumplan los 16 años el año de referencia.

A idade a ter en consideración para toda a tempada será a que as e os deportistas teñan o día 31 de decembro do ano da competición.

3.Clasificación.

O Campionato de Galicia Individual en Idade Escolar estará regulado polo disposto no Regulamento de MN da Federación Galega de Montaña (FGM) e poderase cumprimentar con Anexos aclaratorios, se se estima a criterio da FGM.

Realizarase unha clasificación individual de entre todos os/as participantes por idade e sexo, sendo convocadas a categoría Infantil (Masculina e feminina) e Cadete (Masculino e feminino), para decidir a posición final aplicarase o Regulamento de Marcha Nórdica FGM 2023.

4.Inscricións

Abrirase a inscrición individual conxuntamente coas categorías absolutas, e permanecerán abertas até a mesma data

5.Equipamentos

A Organización entregaralle dous dorsais que deberá levar visible na parte dianteira e traseira, en todo momento durante a competición, nonpodendo ser dobrado nin recortado, segundo vén indicado no regulamento FGM de Marcha Nórdica.

6.Distancias por categorías

CATEGORÍA	DISTANCIA
Infantil	Mínimo 4 km, máximo 10 km
Cadete	Mínimo 4 km, máximo 10 km

1.2.7 Calquera outra competición, recoñecida pola FGM.

A área de Competición poderá regular calquera outra proba que o solicite, por exemplo contra-reloxo, por etapas, competicións de promoción en idade escolar de categorías prebenxamín, benxamín, alevín, etc.

2 ORGANIZACIÓN

1- A área de Marcha Nórdica da FGM, organizará todos aqueles aspectos relacionados coas Competicións oficiais de Marcha Nórdica a nivel galego.

2- A FGM ten autoridade técnica con respecto a todas as competicións de Marcha Nórdica no ámbito galego, organizadas ou outorgadas pola FGM.

3- A FGM é a responsable de recibir e dar resposta ás solicitudes de outras Federacións, clubs de montaña, institucións e empresas para organizar algunha competición cuxo ámbito sexa galego.

4- Todas as competicións oficiais galegas organizaranse segundo a aplicación do presente regulamento. Aqueles aspectos non contemplados no regulamento, serán solucionados pola área de Marcha Nórdica da FGM.

5- En circunstancias excepcionais, e por motivos debidamente xustificados, a área de Marcha Nórdica poderá aprobar itinerarios con desniveis distancias ou porcentaxes inferiores ou superiores aos especificados no regulamento. Aqueles aspectos non contemplados no regulamento serán solucionados polo Xurado de Competición da proba (ver apartado 3.4).

6- A FGM solicitará a todo persoal que por calquera motivo tivera trato con menores nesta área de Marcha Nórdica, a obrigación de presentar o Certificado de Delitos de Natureza Sexual. Quedando este certificado en custodia da propia

Federación.

3 CONTROL DA COMPETICIÓN: EQUIPO ARBITRAL E SUPERVISIÓN

3.1 Equipo arbitral e supervisión

1– O responsable de Árbitros de Competición de Marcha nórdica da FGM nomeará ás seguintes persoas para controlar calquera competición:

A. Árbitro ou árbitra principal / Presidente / a do Xurado.
B. Árbitros e árbitras auxiliares de itinerario.
C. Árbitro auxiliar de mesa, inscricións, clasificacións, zona de penalización, saída e chegada.

Á FGM corresponderalle nomear:
D. delegado/a.

Estas persoas, delegado ou delegada e árbitros, constitúen o Comité de Proba.

A- Xuíz-Árbitro ou árbitra principal / Presidencia do Xurado.

Funcións de quen ostente a Presidencia do Xurado:

1. Será a persoa máxima responsable da proba asignada, efectuando un seguimento previo de todo o relacionado coa mesma, estando en contacto coa organización para ver que todo se está desenvolvendo con normalidade, que se cumpre e cumprirase o regulamento, solucionará as súas dúbidas; procurará que chegado o día da competición todo estea baixo control, etc.
2. Asignará ao equipo arbitral as funcións a realizar, supervisará o desenvolvemento xeral da competición, redactará e asinará a acta de competición.
3. Supervisa a lista de participantes na competición, situación da zona de penalización (se a houbese) e zona da saída e a chegada. Asignará aos/as responsables do control de material e control de dopaxe.
4. No momento da entrega de dorsais, encárgase de solucionar as posibles incidencias relacionadas coa inscrición, a licenza federativa , a recollida de datos que lle fai chegar a responsable da área técnica do Comité de MN co obxectivo

que se cumpran cos requisitos establecidos para puntuar na Copa ou Campionato de Galicia.

5. Durante a proba situarase nunha zona que lle permita xestionar a competición recibindo información constante do árbitro ou da árbitra de mesa.
6. Valida a situación e lonxitude da zona de penalización.Comunicará polo medio de comunicación máis adecuado (Emisora, WhatsApp, Teléfono) e de forma inmediata ao árbitro ou a árbitra de mesa a sanción determinada.
7. Será a persoa responsable de descualificación a marchadoras ou marchadores con "Cartón Vermello" ao seu paso por liña de meta.
8. Quen ostente a Presidencia do Xurado informará á persoa responsable da área de Marcha Nórdica, estando en contacto permanente para garantir a boa marcha de cada unha das competicións.
9. Se a competición requíreo, o Comité Arbitral de Competición da FGM nomeará a un/a xuíz-árbitro/a principal extra que se encargue de supervisar a competición en Idade Escolar.
10. Quen ostente a Presidencia do Xurado debe estar en posesión da titulación expedida pola FGM como árbitro ou árbitra de Competicións de Marcha Nórdica.

B- Equipo arbitral de itinerario

Designarase como mínimo a 3 persoas para formar o equipo arbitral 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 equipo arbitral composto por un maior número.

1. 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 o equipo arbitral de itinerario será acompañado por unha persoa da organización responsable do itinerario.
2. Durante a supervisión e o día da proba o equipo arbitral de itinerario poderá desprazarse en bicicleta co fin de garantir a óptima supervisión do percorrido e control de competidores e competidoras.
3. Son responsables de velar polo cumprimento das normas de Marcha Nórdica por parte de competidoras e competidores. Procederán cando sexa o caso a:

Advertencia mediante "Cartón Branco" avisando de posible sanción. Ensinar "Cartón Amarelo" argumentando o motivo.En casos excepcionais poderán mostrar tamén "Cartón Vermello" coa autorización da Presidencia do Xurado.

4. Comunicará polo medio de comunicación máis adecuado (Emisora, WhatsApp, Teléfono) e de forma inmediata ao árbitro ou a árbitra de mesa a sanción determinada.
5. Se a competición o require, o Comité Arbitral de Competición da FGM nomeará a un/a árbitro/a extra que se encargue de supervisar a competición en Idade Escolar.
6. Os/os membros do equipo arbitral de itinerario deben estar en posesión da titulación expedida pola FGM-FEDME como árbitros ou árbitras de Competicións de Marcha Nórdica.
7. Outros árbitros de Marcha Nórdica 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.

C- Árbitro ou árbitra de mesa:

1. Valida a saída, supervisa e valida a toma de tempos de chegada da totalidade de participantes realizada pola organización.
2. Anota na folla de rexistro todas as amoestacións que lle chegan do resto do equipo arbitral.
3. Encárgase de comunicarse coas persoas encargadas da zona de penalización para informar dos/as competidores/as que recibiron unha sanción e que deben entrar na zona de penalización para cumprir a sanción.
4. Son responsables de velar polo cumprimento das normas de Marcha Nórdica por parte de competidoras e competidores. Procederán cando sexa o caso a: Advertencia mediante "Cartón Branco" avisando de posible sanción. Ensinar "Cartón Amarelo" argumentando o motivo.
5. En casos excepcionais poderán mostrar tamén "Cartón Vermello" coa autorización da Presidencia do Xurado.
6. Elabora a clasificación final, coa colaboración da organización, procurando elaborar unha clasificación específica e por categorías, na que só se reflicta quen 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.

7. Informa e asesora ao Comité de Proba.
8. O árbitro ou a árbitra de mesa debe estar en posesión da titulación expedida pola FGM como árbitros ou árbitras de Competicións de Marcha Nórdica.

D- Delegado ou delegada da FGM.

1. Estar presente en todas as reunións, sesións de competición e decisións que se deban tomar, defendendo os dereitos das e os deportistas e da FGM cunha visión integral.
2. Supervisará a entrega de premios e en especial o protocolo coas autoridades presentes, ordenándoas por razón de rango.
3. Coordinará coa organización e o resto de axentes implicados ou implicadas, como a dirección da competición, o xuíz-árbitro ou árbitra principal e a xestión xeral do evento, antes, durante e á finalización do evento.
4. Facer o seguimento das inscricións a través da plataforma, coordinar co servizo de cronometraxe, supervisar entrega de dorsais e chips.
5. Supervisará a dispoñibilidade de clasificacións provisionais, das clasificacións definitivas e que o seu destino puntual sexa a repartición de premios.
6. Supervisará o cumprimento do protocolo ambiental.

3.2 Decisións arbitrais:

As sancións do equipo arbitral serán vinculantes e inapelables, non podéndose presentar reclamación algunha nos aspectos relacionados cos cartóns mostrados ás e os participantes.

3.3 Material e equipamento especial para o equipo arbitral:

1. A organización da proba terá previstas 2 bicicletas de montaña e dous cascos homologados, en bo estado, para o equipo arbitral de itinerario.Na zona de meta, a organización terá prevista unha carpa con mesa e cadeiras suficientes para o equipo arbitral, e dotada de punto de toma eléctrica e impresora.

3.4 Xurado de Competición

O Xurado de Competición é un órgano consultivo. Composición:

- Equipo arbitral da proba.
- A persoa que ostente a dirección da proba (ou dirección técnica).
- O delegado ou a delegada da FGM.
- Unha persoa representante dos e as deportistas, elixida por sorteo de entre as persoas clasificadas en primeiro lugar (10 H e 10 M) da propia proba, agás se esta persoa está implicada 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):

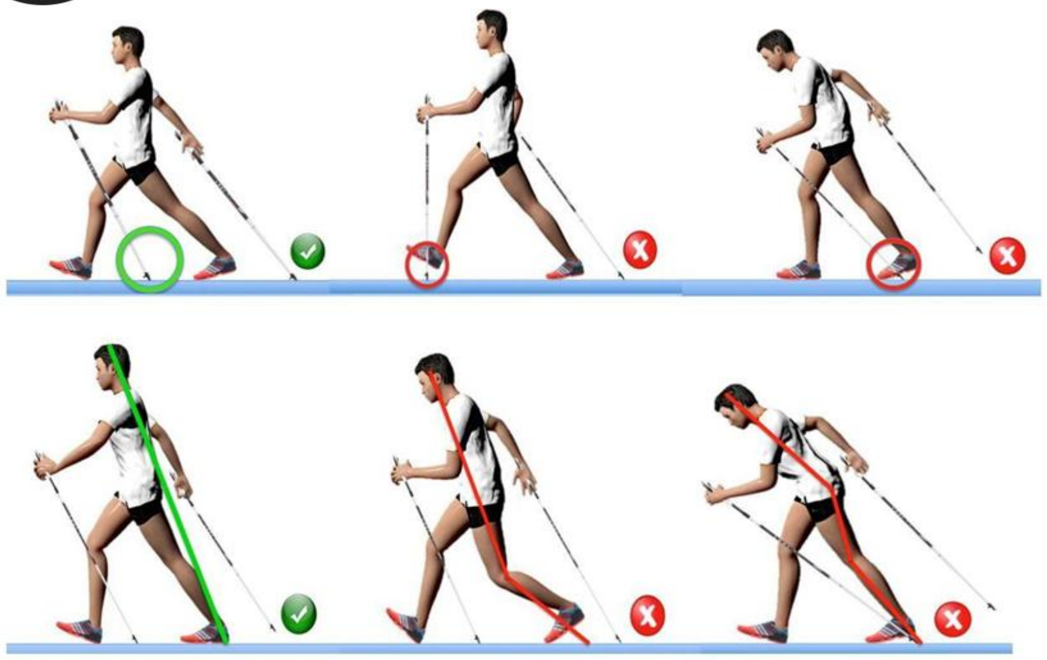
1. Organización pre-competición
    - Administración.
    - Controis.
    - Trazado do itinerario e da zona de penalización (se a houbese), marcaxe e equipamentos do mesmo.
    - Información meteorolóxica.
    - Equipamentos das zonas de saída e chegada.
    - Mapa co itinerario trazado e perfil do mesmo.
    - 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...
2. Recibir e rexistrar a todas as persoas acreditadas para a competición (deportistas, técnicos e técnicas, acodes acompañantes, persoal técnico da FGM, prensa, etc.).
3. Rexistrar e controlar o acceso ás zonas de saída, chegada e zonas restrinxidas acatando as indicacións realizadas polas persoas encargadas da supervisión.
4. Toma tempos nos controis de paso e os de chegada.

5. Velar pola seguridade en todo o itinerario de competición.
6. Dispor de dúas persoas voluntarias que se encarguen de xestionar a zona de penalización, se fose necesario.
7. Asistir ás e os deportistas que abandonen a competición.
8. Ofrecer servizos para o equipo de supervisión, prensa e medios de comunicación.
9. Ofrecer servizos médicos, salvamento e outros equipamentos pactados.
10. Dispor dunha persoa voluntaria que acompañe ao árbitro ou á árbitra de mesa, se fose necesario.
11. Organizar as cerimonias de apertura, entrega de premios e clausura.
12. Organizar a reunión técnica pre-competición (Briefing)
13. Colaborar co equipo de supervisión en todo o necesario.
14. Cumprimento das directrices do Anexo 4

5 REGULAMENTO DE COMPETICIÓN

A Marcha Nórdica debe ser executada de modo que:

1- En todo momento o pé e o bastón da man contraria manterase en contacto co chan, cunha entrada simultánea entre o talón e o bastón.
2- O xesto técnico das extremidades superiores, no impulso, ha de ser pendular e alternado. O bastón, que debe agarrarse coa man pechada, apoiarase en diagonal no espazo comprendido entre os dous pés e no mesmo momento en que o cóbado se atopa por diante do torso.
3- Durante a fase de impulso, o brazo debe manter a extensión natural do cóbado ao paso pola cadeira, conservando esa posición no empuxe, xunto coa apertura da man máis aló da cadeira, xerando un espazo entre a devandita man e o corpo.O empuxe sobre o bastón debe ser evidente e potente, manténdolle en todo momento en posición activa e de empuxe cara atrás, dentro do plano saxital.
4- Durante a fase de recobro non se debe arrastrar o bastón en ningún momento.
5- O xeonllo da perna atrasada deberá ir en extensión completa antes de que o pé perda o contacto co chan do corpo (sen baixar o centro de gravidade). Ademais de evitar a oscilación excesiva da cadeira no plano frontal, unida a unha oscilación dos ombreiros no mesmo plano.



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 rio, 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 poidanarrastrar mentres tanto. En ningún caso os dous bastóns permanecerán no aire durante máis dun paso para a súa recuperación.

6 INSCRICIÓNS NA COMPETICIÓN

1. Para participar na proba é necesario realizar unha inscrición que se abrirá 60 días antes da proba e quedará pechada 7 días antes do inicio da proba. Na composición dos equipos nos Campionatos de Galicia por Clubes, a documentación deberá presentarse tamén 7 días antes do inicio da competición.

2. Para formalizar as pre-inscricións e/ou inscricións, a organización deberán esixir á totalidade de participantes a presentación dos seguintes documentos:
   - DOI (Documento Oficial de Identidade = pasaporte, DNI, carné de conducir . . .), ou documento equivalente para persoas estranxeiras.
   - -Licenza da FGM (ano en curso), incluíndo seguro deportivo que cubra a participación na competición, segundo Real Decreto 849/1993 de 4 de xuño, ou licenza equivalente para persoas estranxeiras (Ver apartado 5 del punto1.2.1)

3- A Organización impedirá a participación de deportistas que non cumpran estes requisitos.

4- A organización poderá solicitar una declaración responsable de aptitude médica para o deporte de competición, expedido como máximo tres meses antes do inicio da tempada de competicións de Marcha Nórdica.

5- No caso de competicións OPEN na que existan prazas limitadas, establecerase un período especial no que só se poderán inscribir deportistas en posesión da licenza FGM, garantindo desta maneira que quen teñan interese non queden sen posibilidade de participación. Este período especial corresponderá aos primeiros 10 días da apertura da inscrición. Ao finalizar este período especial poderanse inscribir o resto de participantes no caso de que a organización admita a deportistas sen licenza FGM.

7 MATERIAL E EQUIPAMIENTO DE CADA MARCHADOR OU MARCHADORA

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 pola organización 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.*

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.

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.

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

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

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

6- No caso que a organización ou o comité de proba o crea oportuno, as e os deportistas terán a obriga de levar outro equipo e material que se especifique, en especial chaqueta cortaventos con carapucha e manga longa da talla correspondente a cada deportista.

7- **Nota:** No momento de efectuar a retirada do dorsal, o ou a deportista poderá consultar ao equipo arbitral 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 considerarán axudas anti regulamentarias.

1- Antes de entrar no recinto de saída procederase ao control do dorsal e do material. Impediráselle a participación na proba a quen non cumpran cos requisitos referidos ao material e expostos no apartado 7.

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

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

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.

5- Ante calquera eventualidade fose do punto de avituallamento oficial, as e os

deportistas deberán deterse ata que o problema fose liquidado.

6- Se un ou unha deportista, durante a competición, ten a necesidade de axustar os bastóns, sustituir os tacos de goma (pads) ou tivese a necesidade de hidratarse ou tomar alimentos, necesariamente deberá deterse facéndose ao carón do circuíto sen obstaculizar ao resto e 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 apartado 5 (deterse):

- Na zona de avituallamento.
- Nun punto do percorrido que se determine previamente, e que será aberto á totalidade de participantes.
- En calquera punto do percorrido, a condición de que sexa efectuado por un membro do seu equipo (deportista, delegado ou delegada, ou adestrador ou adestradora)

9 COMPORTAMENTO XERAL DE MARCHADORAS E MARCHADORES

1- Calquera deportista a quen se solicitou axuda ten que prestar socorro a outra persoa participante que estea en perigo ou accidentada, debendo ademais comunicalo ao control máis próximo inmediatamente de forma obrigatoria. A privación de auxilio será penalizado coa descualificación inmediata.

Nota: Caso de que un ou unha deportista deténase a prestar axuda a outra persoa accidentada, o equipo arbitral poderá ter en consideración o posible tempo empregado por quen preste axuda, e, se se dá o caso, este será rebaixado do tempo final, a condición de que sexa posible mesuralo.

2- É obriga de cada deportista respectar o medio ambiente por onde se desenvolve a proba e así mesmo deberán levar os seus desperdicios até a chegada ou lugares sinalados pola organización.

3- A totalidade de deportistas 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.

4- A totalidade de participantes, durante o percorrido, deberán seguir en todo momento as instrucións dos membros dos controis.

5- As e os participantes deberán someterse obrigatoriamente aos controis da dopaxe que se lles solicite.

6- Os e as deportistas deben comportarse deportivamente en todo momento e mostrar respecto para co resto de deportistas, equipo arbitral, equipo de supervisión, controis, público e membros da organización. Calquera desconsideración e violencia verbal ou física contra calquera persoa, participantes, Organización, Equipo Arbitral, Público, Autoridades, será motivo de descualificación, tanto se se produce antes, durante ou despois da competición.

7- A totalidade de participantes debe coñecer 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.

8- Calquera deportista poderá retirarse da proba sempre que o desexe, pero deberao realizar de acordo cos puntos seguintes:

- Retirarase nun control e entregará o dorsal.
- O ou a deportista asume toda a súa responsabilidade desde que abandona voluntariamente a proba ou é obxecto de descualificación.

9- Durante o transcurso da proba, as e os deportistas que vindo de atrás pretendan pasar a outra persoa competidora, deberán alertar pedindo paso e, a ou o deportista de diante, facilitarallo.

10 PENALIZACIÓN OU DESCALIFICACIÓN

Información gráfica no Anexo 5 Nota: Os cartóns son acumulativas

1 **Cartón BRANCO (Advertencia / Falta Leve):**

- Amoestación a participantes de que incumpren algunha norma. O equipo

arbitral ensinará o CARTÓN BRANCO ao ou ao deportista obxecto de sanción e, sempre que a situación o permita, verbalmente comunicaralle a sanción e o motivo.

- A persoa membro do equipo arbitral anotará o número do ou da deportista.
- 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 apartados 5 e 6 do punto 8.
5. Unha terceira advertencia, sexa cal for o motivo, equivale a un CARTÓN AMARELO.Descrición dos erros sancionables:

ERROS	**PLANO**
1- Falta de movemento pendular e paralelo con espazo entre o brazo (diante), a man (detrás) e o corpo. Non crava bastón con agarre completo. No momento de cravar o cóbado non se atopa por diante do torso. (ERRO TREN SUPERIOR)	Saxital e frontal
2- Non crava bastón entre o pé traseiro, que realiza o despegamento sobre os dedos, e o pé dianteiro, que realiza a entrada co talón. (ERRO TREN INFERIOR)	Saxital
3- Perda de contacto por fase aérea.	Saxital
4- Marcha nórdica con posturas non propias da biomecánica natural de camiñar: flexións ou oscilacións de ombreiro, cadeira ou xeonllo e baixar o centro de gravidade.	Frontal e saxital

2 **CARTÓN AMARELO (Falta Grave):**

- O equipo arbitral ensinará o CARTÓN AMARELO ao ou ao deportista obxecto de

sanción e, sempre que a situación permítao, verbalmente comunicaralle a sanción e o motivo.

- Anotará o número da persoa sancionada e comunicarao á Presidencia do Xurado.
- Primeiro CARTÓN AMARELO = +2 minutos de penalización
- Segunda CARTÓN AMARELO = +4 minutos de penalización (total +6 minutos)
- Un terceiro CARTÓN AMARELO será equivalente a CARTÓN VERMELLO

○ **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 adiantada ou obstaculizar o paso ao resto de deportistas.Recortar itinerario aínda que sexa de forma involuntaria.
4. Encher os elementos de hidratación fóra das zonas determinadas pola organización.
5. Protestar ao equipo arbitral.
6. Calquera falta efectuada no último quilómetro que afecte directamente e de forma evidente á loita pola posición entre 2 ou máis deportistas, e esta situación de aceleración faga perder a técnica.
7. Incumprir a normativa en canto á utilización obrigatoria de tacos de goma (pads).

3 **CARTÓN VERMELLO (Falta Moi Grave):**

- Descalificación
- A Presidencia do Xurado ou un ou un membro do equipo arbitral, coa información dispoñible e a inmediata recibida, ensinará o CARTÓN VERMELLO á persoa participante sancionada, e verbalmente comunicaralle a sanción e o motivo.
- O ou a deportista deberá abandonar a competición nese momento.

- **Causas:**

1. Terceiro CARTÓN AMARELO
2. Correr
3. Levar auriculares postos durante a competición (impiden escoitar as indicacións do equipo arbitral 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 equipo arbitral.
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 pola 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, Equipo arbitral, Público, Autoridades etc.
14. Provocar un accidente de forma voluntaria.
15. Tomar alcol ou fumar durante a competición.
16. Tirar lixo, aínda de forma involuntaria, fóra dos colectores previstos pola organización.
17. Non prestar axuda a algunha outra persoa participante que estea accidentada.
18. Non deterse se rompe un bastón.

19. Subir ao podio na entrega de premios con calquera bandeira ou símbolo.

1 Será responsabilidade do Comité de Proba establecer as penalizacións. Este notificará as ás persoas afectadas antes do inicio da entrega de trofeos mediante a publicación dos resultados no espazo especialmente destinado a iso.

2 Incorrer no seguinte suporá a descualificación inmediata de deportistas e podería supor unha sanción disciplinaria para a persoa en cuestión:

- Non participar debidamente, sen causa xustificada, na cerimonia oficial de entrega de premios ou exhibir na mesma bandeiras ou símbolos de calquera contido, alleos á indumentaria do deportista.
- Provocar un incidente deportivo (agresión ou insulto) a outra persoa competidora, membro da organización, do equipo arbitral ou do público, 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.

3 Se fose practicamente imposible informar á persoa infractora da súa penalización ou descualificación durante a proba, dita amoestación notificarase o más axiña posible despois de que finalice a proba.

4

5 Aínda finalizando a proba, e durante o período anterior á entrega de trofeos, aqueles e aquelas deportistas de quen se obteña proba gráfica (vídeo ou fotografía) de violación dalgunha das regras por parte dalgún membro do equipo arbitral, será obxecto de amoestación/descualificación aínda que non recibise advertencia previa algunha.

6 Penalización "Stop and Go": Nas competicións onde sexa posible establecerase a "Penalización por Stop and Go" de modo que as persoas con cartóns amarelos poidan "limpalas" antes de entrar en meta.

Antes da entrada en meta establecerase unha zona reservada na que deportistas con cartón amarelo esperen até cumprir a sanción determinada (2 minutos en primeiro cartón amarelo e 4 minutos máis no segundo cartón amarelo).

As persoas na devandita zona deberán ter opción de manterse activas, non podendo afastarse máis de 50 metros da devandita zona.Será o ou a compoñente do equipo arbitral responsable da devandita zona ou unha persoa voluntaria da organización con este mester quen anuncie que se debe entrar nela, e quen deberán autorizar 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 CARTEIS

Os programas (dípticos, trípticos, pósters, 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 prace 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. Datas 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 de ranking, publicitar as outras competicións complementarias, nome do organizador, datas, 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 o apartado 5 do punto 6.

Regulamento

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

13 RECLAMACIÓNS E SISTEMA DE APELACIÓN

1 Reclamacións

- 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 que representa. Nome dos/as deportistas afectados. Número de dorsal. Feitos que se alegan.

NOTAS:

- Depositaranse 60 € por reclamación que se devolverán se esta prospera.
- Ver modelo anexo (Anexo 1).
- As reclamacións serán entregadas ao Comité de Proba, quen estenderá unha copia ao reclamante.
- Poderanse presentar reclamacións referentes ás clasificacións provisionais ata 10 minutos despois da súa publicación.
- As decisións dos árbitros serán vinculantes, non podéndose presentar reclamación algunha nos aspectos relacionados coas tarxetas mostradas aos participantes.

2 Reclamación posterior á competición

- 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.

- 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.

1– O itinerario

- Un itinerario, para ser homologado, deberá cumprir unha serie de requisitos que garantan a seguridade dos competidores en todo momento.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 minutos 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 10 km En categoría cadete o itinerario non excederá de 10 km

- Para facilitar o seu control, os circuítos non excederán de 3 km, podéndose efectuar o número de voltas necesario para completar a distancia establecida. Esta distancia de 3km pode variar sempre e cando sexa autorizado polo Área de Marcha Nórdica da FGM.
- O tipo de terreo, anchura, desnivel, etc. será en todo momento o adecuado para a práctica da Marcha Nórdica con boa técnica.
- A organización, coa autorización da área de Marcha Nórdica, poderá diminuír o número de voltas ou a distancia do percorrido aos/as deportistas que forman parte da categoría Veterano/a D.

- 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 meteorolóxicasadversas, 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.

1 - 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.

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.

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.

- 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.

5 - Características do itinerario no Medio Natural:
O percorrido das competicións será sempre por Carreiros, Pistas e Camiños non asfaltados, etc., a pesar de todo considerarase o circuíto válido se un máximo do 15% do total do percorrido transcorre sobre asfalto, cemento, ou calquera tipo de pavimento.

6 - Características do itinerario no Medio Urbano:
O percorrido das competicións poderá desenvolverse sobre calquera tipo de terreo urbano: parques, asfaltos o pavimentos, a pesar de todo considerase o circuíto válido se un máximo do 15% do total do percorrido transcorre por camiño de terra.

- Cando a competición pasa por routeiros 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.

- O equipo arbitral, de común acordo coa organización do evento, 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.

- 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

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.

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

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.

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 deste na competición.

5. A organización deberá dispoñer dun grupo de salvamento, vehículos adaptados, ambulancia e material adecuado 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).

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 sustituilo 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

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, manténdoos 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.

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 gardarroupa, 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 ATRIBUE

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

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.

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.

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.

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

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

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.

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

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.

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.

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

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

5- Existirán papeleiras no punto de avituallamento e a 40 m despois do mesmo,

deixando os 10 últimos metros para que os competidores poidan abrocharse as dragoneras).

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.

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 marchadores/as, coa obrigación de ter os bastóns coas puntas cara abaixo e pegados ao seu propio corpo. Quedará prohibido correr nesa zona.

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

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.

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.

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

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 conflitivos.
- Avituallamentos.
- Puntos de corte e horarios.
- Zonas de aparcamento.
- Outras informacións de interese.

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

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

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

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.

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

22 SUPERVISIÓN E CONTROL DE MATERIAL

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.

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

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

23 ITINERARIOS ALTERNATIVOS

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.

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

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

24 REUNIÓN INFORMATIVA

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 conflitivos.
- 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.

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

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

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.

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.

3 A clasificación expoñerase antes da entrega de trofeos.

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

5 Ao finalizar a proba, @ presidente do xurado debe facilitar as clasificacións por categorías ó delegad@ da FGM en papel e formato informático, e facelas públicas aos competidores.

6 APRAZAMENTO, INTERRUPCIÓN E ANULACIÓN DA PROBA

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.

2 Se as circunstancias requíreno, 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.

3 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 serian 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.

4 No caso que as condicións non permitan seguir competindo, tomaranse os tempos de punto de neutralización anterior.4 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.

1 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 formarán parte do calendario autonómico, e deberán rexerse 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 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.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 de puntuación da clasificación FGM, deberán solicitalo cada ano á FGM no prazo que esta determine cada tempada. As solicitudes recibidas serán estudadas, 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, considerarase o posto obtido como ex aequo.

28 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.

ANEXOS

ANEXO 1: folla de reclamación

Esta folla deberá estar impresa en papel oficial da FGM, enchida en todos os seus apartados e asinada pola persoa reclamante, e un membro do Comité de Proba. O recibo do depósito deberá ir asinado polo delegado ou a delegada da FEDME, quen percibirá tal cantidade. Deberá entregarse unha copia ou fotocopia da reclamación ao reclamante.

FOLLA DE RECLAMACIÓN

Da competición celebrada o ....../....../............ Núm. Reclamación: .... En ....

Organizada polo Clube...

Reclamante:

NOME	
CLUBE	
DNI ou equivalente para persoas estranxeiras	
DIRECCIÓN	
TELÉFONO	

Deportistas afectados/as:

NOME	**DOR SAL**	**CLUBE**

Exposición dos feitos:

....
....
....
....
....
....
....

Solicitude do marchador o da marchadora:
....
....
....
....

En.., a.................. de .... de.........

O/a reclamante Membro do Comité da Proba

Fdo. Fdo.

A **FGM** recebe a cantidade de: ***60 €***

Do señor ou da señora
....
En concepto de:
Depósito de reclamación número .... do día ..../......../............ Esta cantidade será retornada se a reclamación prospera.
En.., a.................. de .... de.........

O/a delegado/a da FGM

Fdo.

Anexo 2. DOCUMENTO DE FORMACIÓN DOS CAIXÓNS DE SAÍDA NO CAMPIONATO DE GALICIA DE CLUBS

FICHA DE ENTRADA NOS CAIXÓNS DE SAÍDA

Proceso de ordenamento da saída baseado en caixóns.

O equipo arbitral establecerá 4 caixóns de saída en orde lineal:

- Ao non ser aplicado o RANKING nesta proba, será potestade de cada equipo decidir cales dos seus compoñentes ocupan cada lugar nos caixóns.
- Para iso, cada equipo deberá encher a ficha que aparece ao final deste documento, indicando o nome completo dos seus marchadores e marchadoras e o caixón no que desexan entrar, segundo a estrutura citada.
- Unha ficha para o seu equipo masculino e outra o seu equipo feminino.
- Con esta ficha procederase a encher os caixóns de saída en función dos desexos de cada equipo.
- Esta ficha deberá ser entregada ao área de marcha nórdica da FGM, 7 días antes á celebración da proba, no caso de non telo feito antes no proceso de inscrición, que se poderá modificar ata o mesmo prazo.
- Os deportistas que non teñan asignado caixón polo seu club neste prazo, sairán o final do último caixón por orde de inscrición.

Ordenamento dos 4 caixóns:

1. No primeiro caixón, cada equipo seleccionará 1 deportista masculino por cada 6 participantes masculinos, e 1 deportista feminina por cada 6 participantes femininas.

2. No segundo caixón, cada equipo seleccionará 1 deportista masculino por cada 6 participantes masculinos, e 1 deportista feminina por cada 6 participantes femininas.

3. No terceiro caixón, cada equipo seleccionará 2 deportistas masculinos por cada 6 participantes masculinos, e 2 deportistas femininas por cada 6 participantes femininas.

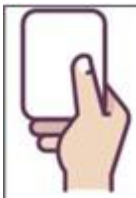
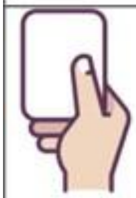
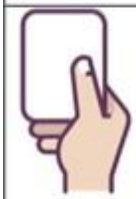
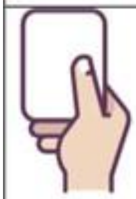
4. O cuarto caixón será destinado ao resto de deportistas de cada equipo e deportistas sen inscrición de equipo; e completarase por orde de inscrición.

NOME OFICIAL DO EQUIPO	
CATEGORÍA(Masculino ou feminina)	
MARCHADORES/AS CAIXÓN 1	
MARCHADORES/AS CAIXÓN 2	
MARCHADORES/AS CAIXÓN 3	
MARCHADORES/AS CAIXÓN 4	

Nome e firma do Delegado/a do Equipo:

Anexo 3.

Cadro descritivo das amoestacións con cartóns nas competicións de Marcha Nórdica da FGM, e as penalizacións en tempo asociadas.

					Sin penalización
					Sin penalización
			=		2 minutos de penalización + Desaparecen as blancas
			=		2 minutos de penalización + Desaparece a blanca

			=		2 minutos de penalización + Desaparecen as blancas
			=		2 minutos de penalización
			=		6 minutos de penalización
			=		6 minutos de penalización
			=		Descalificación

			=		Descalificación
			=		Descalificación

Polo tanto, debe quedar claro que NON é o mesmo primeiro un cartón branco + un cartón amarelo, que primeiro un cartón amarelo + un cartón branco.

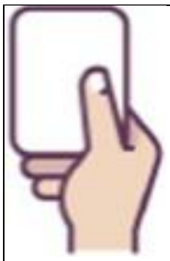
- O primeiro caso (Branca+Amarela) son 2 minutos de penalización
- O segundo caso (Amarela+Branca) son 6 minutos de penalización Outros

supostos:

- 4 cartóns brancos é o mesmo que (Amarela+Branca), é dicir son 6 minutos de penalización
- Calquera falta efectuada no último quilómetro que afecte directamente e de forma evidente á loita pola posición entre 2 ou máis deportistas, e esta situación de aceleración faga perder a técnica (Amarela).

Penalización ou descualificación dun marchador ou marchadora

Nota: Os cartóns son acumulativas

	**Cartón BRANCO (Advertencia / Falta Leve):** - Amoestación a deportistas de que incumpren algunha norma. - 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 un CARTÓN AMARELO.

Descrición dos erros sancionables:

ERROS	PLANO
1- Falta de movemento pendular e paralelo con espazo entre o brazo (diante), a man (detrás) e o corpo.	Saxital e frontal
2- Non crava bastón con agarre completo entre os pes, e o cóbado non está diante do torso.	Saxital
3- Perda de contacto por fase aérea.	Saxital
4- Oscilación cadeira/ombreiro.	Frontal
5- Baixar o centro de gravidade.	Saxital

CARTÓN AMARELO (Falta Grave):
- Primeiro CARTÓN AMARELO = +2 minutos de penalización
- Segunda CARTÓN AMARELO = +4 minutos de penalización (total +6 minutos)
- Un terceiro CARTÓN AMARELO será equivalente a CARTÓN VERMELLO

- 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 adiantada ou obstaculizar o paso ao resto de deportistas.

4- Recortar itinerario aínda que sexa de forma involuntaria

6- Encher os elementos de hidratación fóra das zonas determinadas pola organización.

7- Protestar ao equipo arbitral.

8- Calquera falta efectuada no último quilómetro que afecte directamente e de forma evidente á loita pola posición entre 2 ou máis deportistas, e esta situación de aceleración faga perder a técnica.

9- Incumprir a normativa en canto á utilización obrigatoria de tacos de goma (pads).

	CARTÓN VERMELLO (Falta Moi Grave): - Descalificación - O/a deportista deberá abandonar a competición nese momento.

- Causas:

1- Terceiro CARTÓN AMARELO

2- Correr

3- Levar auriculares postos durante a competición

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 equipo arbitral.

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- Empregar calquera medio de transporte en calquera momento da competición.

10- Recibir calquera tipo de axuda externa fose das zonas e persoas determinadas pola 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, Equipo arbitral, Público, Autoridades etc.

14- Provocar un accidente de forma voluntaria.

15- Tomar alcohol ou fumar durante a competición.

16- Tirar lixo, aínda de forma involuntaria, fóra dos colectores previstos pola organización.

17- Non prestar axuda a algunha outra persoa participante que estea accidentada.

18- Non deterse se rompe un bastón.

19- Subir ao podio na entrega de premios con calquera bandeira ou símbolo.

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

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

Anexo 4. Parámetros de boas prácticas no desenrolo da organización de probas de Marcha Nórdica no medio natural

Este anexo está organizado en tres apartados, que comprenden os fitos fundamentais dunha proba de marcha nórdica: a planificación e deseño, a execución e a finalización da mesma. Para cada unha destas fases definíronse as actuacións que debe abordar a entidade organizadora da proba, así como a implicación e o compromiso de marchadores e marchadoras.

FASE 1. Planificación e deseño da proba. É o período de tempo que transcorre desde que a entidade organizadora ten a primeira idea sobre o evento até o día da celebración. Os documentos e tarefas máis relevantes serían a descrición da proba, a través da Memoria, a comunicación coas administracións que teñan competencia na organización de eventos deportivos no medio natural, a identificación dos permisos, seguros e autorizacións, a publicidade e os seus medios.
FASE 2. Execución da proba. Esta fase comeza coa instalación de todos os elementos necesarios para o desenvolvemento da proba, a sesión informativa (briefing) da proba, o propio desenvolvemento do evento e termina coa entrega de premios.
FASE 3. Finalización da proba e avaliación. Fase que comeza co desmonte e limpeza, avaliación da satisfacción e reunión técnica de clausura (debriefing).

En cada unha destas fases, inclúese e especifícase, o tipo de tarefa ou actuación que debe asumir cada un dos actores implicados no desenvolvemento da proba: entidade organizadora, administración ambiental ou outras implicadas, e marchadores e marchadoras.

O anexo incorpora un glosario de termos técnicos co fin de aclarar conceptos e achegar un conxunto de vocábulos que nos permitan utilizar unha linguaxe común cando falemos deste tipo de actividades que se desenvolven no medio natural.

PLANIFICACIÓN E DESEÑO DA PROBA

1.1. O papel da entidade organizadora da proba

A organización dunha competición de marcha nórdica é a entidade que promove e desenvolve este evento. Entre as funcións da organización destacan:

- Organización pre-competición (administración, solicitar con tempo suficiente todos os permisos e autorizacións necesarias, controis, trazado do itinerario, marcaxe e equipamentos do mesmo, información meteorolóxica, equipamentos de saída e chegada, mapa co itinerario e perfil, difusión da proba?).

- Recibir e rexistrar a todo o persoal acreditado para a competición.
- Rexistrar e controlar o acceso ás zonas de saída, chegada e zonas restrinxidas acatando as indicacións realizadas polo equipo supervisor.
- Toma de tempos nos controis de paso e de chegada.
- Velar pola seguridade en todo o itinerario da competición.
- Velar por reducir ao mínimo os impactos ambientais xerados pola competición.
- Asistir a deportistas que abandonen a competición.
- Ofrecer servizos para o equipo supervisor, prensa e medios de comunicación.
- Ofrecer servizos médicos, salvamento e outros equipamentos pactados.
- Organizar cerimonias de apertura, entrega e clausura.
- Colaborar co equipo supervisor en todo momento.
- E todas aquelas recollidas no apartado 4 do Regulamento de competicións

1.2. A Memoria técnica da proba

O organizador ou a organizadora da proba debe presentar á FGM unha Memoria técnica do evento. Este documento incluirá: a descrición xeral da proba e o regulamento do marchador ou da marchadora.

1.3. Descrición xeral da proba

Este apartado incluirá as características xerais do tipo de proba, entre outros: entidade organizadora, data de celebración, trazado, número de edición, publicidade, tipo de terreo, saídas e chegadas, número máximo de participantes, lonxitude, perfil, duración máxima, desnivel positivo, etcétera.

A continuación indícanse unha serie de epígrafes aos que se debe facer referencia e prestar unha especial atención cando a organización elabore a descrición xeral da proba.

- Deseño do trazado da proba O itinerario da proba deberá dixitalizarse

sobre unha cartografía dixital a unha escala adecuada. No momento de deseñar o trazado teranse en conta os seguintes aspectos:

- A saída e meta deberán situarse, preferentemente, en chan urbano.

- O trazado debe ter en conta, no seu inicio, un tramo que transcorra por zonas urbanas e arredores, de forma que o paso por zonas sensibles non se realice próximo á saída, onde se aglomeran os e as deportistas.

- As probas deben discorrer pola rede viaria. A orde de prioridade na utilización destas adecuarase á seguinte tipoloxía:

  - pistas pavimentadas,
  - pista de terra,
  - rede de carreiros
  - outros carreiros consolidados ou sinalizados,
  - os que figuren no inventario de camiños (cando exista).

- Non se debe arrincar, cortar, rozar ou danar a vexetación das marxes dos camiños ou sendas, a utilizar como percorridos, a modo de acondicionamento previo para a proba.

- Valorar a compatibilidade con outros usos que poidan coexistir nese momento no espazo medio natural protexido, (tramos de pista abertos á circulación de vehículos a motor, bicicletas, rutas ecuestres, carreiros homologados con gran afluencia, etcétera) debéndose especificar, a necesidade ou non, de pechar certos accesos durante a realización da proba.

- Publicidade da proba. A información realizarase preferentemente por correo electrónico. De igual modo, é recomendable que a inscrición dos e as deportistas participantes na proba fágase vía telemática evitando así o consumo de papel.
- Autorizacións para desenvolver o evento. As entidades organizadoras da proba deben solicitar, con tempo suficiente, as correspondentes autorizacións para desenvolver o evento.
- Marcaxe, sinalización ou balizamento do itinerario. Terá a misión de indicar o percorrido da proba de forma clara, que non ocasione confusións.

Determinarase o tipo de material (mellor se son reutilizables e de tipo *pica*) e a súa recollida será sinxela, realizarase inmediatamente despois de finalizada a proba ou no menor tempo posible, e non deixarán pegada no medio unha vez terminada esta. Evitarase a utilización de pintura, de calquera tipo, yeso ou cal, incluso a marcaxe con elementos biodegradables. Nunca se poderán utilizar árbores, rocas ou outros elementos naturais para cravar ou atornillar sinais.

- As balizas poderían incluír un distintivo da organización (selo do club). En todo caso, sería recomendable que o percorrido puidese seguir trazados xa marcado con sinais de PR ou GR, etcétera.
- As instalacións, tipo sanitarios, escenarios ou megafonía, terán carácter provisional e retiraranse o mesmo día da proba ou ao día seguinte. Situaranse na zona de saída e chegada das e os participantes, en núcleos urbanos.
- Controis de saída, paso e meta. Definiranse os puntos de control e os mecanismos a utilizar (crono oficial, chip ou dorsal) así como o persoal que estará dedicado a esta tarefa.
- Avituallamentos. Os puntos de avituallamento situaranse preferentemente en zonas accesibles con vehículos, aproveitando áreas recreativas, miradoiros, ou outras infraestruturas de uso público, a condición de que a localización destes non sexa incompatible co normal uso das devanditas infraestruturas na data prevista. Definirase a súa localización, o seu balizamento e accesos. Minimizaranse os residuos e a súa recollida será selectiva. Non se utilizará ningún tipo de envase nestes puntos.
- Comunicacións. Definirase un plan de comunicación entre o persoal da organización que se atopan no percorrido: avituallamentos, xuíces e xuízas e equipo arbitral, persoal sanitario, protección civil e central. Esta rede de comunicación manterá informado o equipo técnico de calquera incidencia ambiental, de seguridade ou sanitaria. Así mesmo, facilitarase a marchadoras e marchadores un teléfono de contacto, para poder informarse mutuamente, sobre calquera tipo de incidencia antes e durante o desenvolvemento da proba. Este número de teléfono de contacto ou emerxencia pode estar impreso na parte posterior do dorsal.
- Compromisos legais e de seguridade que debe cumprir un evento destas características (plan de emerxencias, autoprotección, seguridade, etcétera), segundo a normativa específica de cada administración autonómica. En todo caso, é importante que a entidade organizadora, á hora de deseñar a Memoria de

Seguridade, o Plan de Seguridade ou o Plan de Autoprotección.

- Apoio loxístico necesario. Incluirase unha listaxe dos vehículos necesarios (vehículos de apoio, ambulancias, etcétera) e de calquera outra medida loxística prevista para a realización da proba.
- Limpeza. Definirase o plan de limpeza, cuxo obxectivo é devolver ao medio o seu estado previo á proba.
- Animación festiva, escenarios, sanitarios, gardarroupa. Descrición de estruturas temporais, momentos de instalación e recollida, megafonía…

A ORGANIZACIÓN

2.1. Un aspecto fundamental son as boas prácticas ambientais a cumprir pola organización. O seu contido debería axustarse aos seguintes criterios:

- A proba deberá deseñarse e programarse, tendo en conta os períodos do ano con menor ou nula incidencia sobre a flora ou a fauna.
- A saída e a meta deberán situarse, preferentemente, en chan urbano. Serán os únicos lugares do percorrido nos que se poderá instalar publicidade comercial (pancartas, bandeirolas, etcétera). A organización debe asumir a obrigación de reducir ao mínimo os residuos xerados durante a celebración da proba e para iso teranse en canta os seguintes criterios:

- Evitar envases de plástico (vasos e botellas) e envoltorios.
- Implantar algún sistema para a identificación dos residuos para penalizar ás persoas infractoras.

A organización efectuará unha recollida selectiva de residuos. Para eles situaranse ao comezo, ao final e nos puntos de avituallamento, bolsas ou recipientes adecuados para facilitar a súa recollida.

Propiciar e publicitar o uso do transporte público colectivo tanto por parte da organización como dos e as deportistas participantes.

Instar á organización a priorizar o consumo de produtos locais (Km 0) como obsequios e material para deportistas, que favoreza a economía de proximidade e reduza ao mínimo as distancias para o seu transporte (criterios de sustentabilidade,

pegada ecolóxica).

- As áreas para o público situaranse en áreas de fácil acceso, evitando aglomeracións e impactos sobre os recursos, e favorecendo a circulación.
- A organización deberá contar cos permisos dos posibles titulares dos terreos privados, aproveitamentos cinexéticos, etcétera.
- Nas actuacións de publicidade da proba e, nas reunións previas coas e os deportistas, informarase as normas básicas de respecto ao medio natural.
- Evitaranse as emisións sonoras dentro do medio natural. Este tipo de ambientación só podería realizarse, nas contornas da saída e meta, e sempre que se sitúen en núcleos urbanos.
- A organización comprometerase a coordinar, en colaboración coa autoridade competente, o estacionamento dos vehículos (tanto da propia organización como do público asistente) para que estes non obstaculicen o tránsito rodado e o acceso a pistas, non afecten a noiros naturais, e non bloqueen os accesos a tomas de auga ou depósitos contra incendios. Estes puntos deben contar, polo menos, con dúas saídas.Promocionarase o transporte público colectivo (autobuses, vehículos alta ocupación, etcétera) ou o habilitado pola propia organización do evento.
- Informarase a marchadoras e marchadores da conduta ambiental que deben seguir durante a proba (non gritar, non saírse dos camiños, non atallar, non arroxar lixo).
- O persoal voluntario deberá recibir unha mínima formación ambiental para desempeñar o seu labor.

2.2. Boas prácticas ambientais para acompañantes de marchadoras e marchadores

Estas boas prácticas deben estar tamén presentes na descrición xeral, e poden plasmarse nunha folla informativa que se incluiría na bolsa para deportistas ou estar accesible na páxina web do evento. Entre outros aspectos, estas boas prácticas deben incluír:

- Información sobre os accesos (facilitar mapa), marcar zonas de tránsito permitido, horas de paso de marchadores e marchadoras e lugares onde deben

situarse acódelas acompañantes (onde a afección ao medio sexa mínima).

- Recomendar facer uso do transporte público. En caso de utilizar vehículos privado, circular e estacionalos nas zonas habilitadas pola organización e a administración do espazo protexido.
- Evitaranse as emisións sonoras dentro do medio natural (megafonía). Prohibición de lanzamento de foguetes e pirotecnia, incorporar grupos musicais ou megafonía como ambientación. Este tipo de ambientación só podería realizarse, nas contornas da saída e meta, e sempre que se sitúen en núcleos urbanos.
- Información sobre o uso adecuado da velocidade dos vehículos no interior do medio natural.
- Convidar a ser responsable dos seus residuos e transportalos até a súa residencia habitual ou en todo caso, até o lugar de recollida selectiva, nos núcleos urbanos.
- Informar sobre a conveniencia de non utilizar fósforos e cigarros, se se utilizan, deberán apagarse coidadosamente, depositando as cabichas en colectores.

REGULAMENTO DE MARCHADORES E MARCHADORAS

O regulamento é o documento normativo, a redactar pola organización, que recollerá as obrigacións, sancións e/ou penalizacións ao marchador e á marchadora con respecto ao seu comportamento ambiental. O regulamento deberá incorporar, no seu preámbulo/introdución, unha breve explicación sobre os valores do medio natural por onde discorre a proba e a súa fraxilidade ambiental (carácter educativo e de sensibilización ambiental).

O regulamento de marchadores e marchadoras debe estar dispoñible na web da proba.

Obrigacións de marchadores e marchadoras relacionadas co respecto e coidado do medio natural

Estas obrigacións tamén deberán terse en consideración durante os *períodos de adestramento* de marchadoras e marchadores, previos á súa participación nunha proba de marcha nórdica.

- Respectar a contorna. Non danar os recursos naturais, xeolóxicos, culturais.
- Respectar o itinerario establecido e balizado pola organización, non saíndose deste. Evitar carreiros secundarios ao carreiro principal. Non atallar campo a través. Evitar recortar polo interior das curvas.
- A prohibición de tirar lixo (desperdicios, envolturas, alimentos ou material) salvo nos lugares habilitados pola organización.
- Denunciar calquera conduta ambiental neglixente do resto de deportistas.
- Non gritar durante o percorrido. Manterse en silencio.
- Evitar pisar no interior de zonas húmidas: charcas, arroios, turberas, etcétera.

Penalizacións

A organización velará polo estrito cumprimento destas obrigacións, e no seu caso pola aplicación das penalizacións estipuladas. Os tempos das penalizacións decidiraas o equipo arbitral en función do beneficio obtido e o prexuízo causado. Son causa de penalización ou mesmo descualificación:

- Tirar desperdicios durante o percorrido.
- Abandonar residuos fóra das papeleiras situadas nos avituallamentos.
- Abandonar o itinerario establecido. Acurtar o percorrido ou utilizar atallos.
- Gritar ou emitir sons (chifres) ou luces (escintileos) que poida xerar molestias á fauna ou ao resto de usuarios do espazo sen causa xustificada.
- Sinalizar parte do percorrido con spray, pinturas ou outros elementos indelebles.
- Prescindir dos elementos necesarios (dorsal, código de identificación) para identificar a quen participen na proba.

FINALIZACIÓN MAIS AVALIACIÓN DA PROBA

4.1. O papel da entidade organizadora de proba Criterios/directrices/actuacións na execución da proba

A organización terá que informar do correcto desenvolvemento da proba, conforme aos contidos recolleitos na memoria técnica presentada. Para iso deberá asumir as seguintes actuacións:

1) Elaboración dun informe de avaliación final que deberá incluír, entre outros, os seguintes aspectos: impactos ocasionados durante a celebración da proba, posibles problemas imprevistos, medidas executadas, impacto socioeconómico na contorna inmediata.

2) Retirar os materiais de sinalización, as estruturas e equipamentos utilizados na proba.

3) Realizar enquisas de valoración satisfacción da proba, identificando os puntos fortes e os débiles.Propiciar/facilitar a quen participen a posibilidade de denunciar calquera tipo de neglixencia ambiental, por parte tanto de deportistas como da organización do evento, a través dun sinxelo protocolo.

4) Posibilidade de avaliar a pegada ambiental da proba coa colaboración da administración ambiental.

4.2. O papel de marchadoras e marchadores

Os marchadores e marchadoras deberán encher a enquisa de satisfacción-valoración da proba, incidindo nos aspectos técnicos e ambientais da mesma. Será remitida a quen participe na proba de forma electrónica mediante un formulario.