

## **REGLAMENTO DE LA COMPETICIÓN DE MARCHA NÓRDICA NORDICARTAGENA 2016**

1. La Competición de Marcha Nórdica “NORDICARTAGENA 2016” se celebrará, Dios mediante, el 9 de octubre de 2016 en el circuito “Milla Verde” de Cartagena, entre las 10,00h y las 12,30h, sobre una distancia de 15 km, organizada por el Centro Excursionista de Cartagena (CEXCARTAGENA), que contará con la colaboración de la empresa Línea de Salida para el control de la inscripción, cronometraje y clasificación de participantes.
2. El recorrido consiste en 6 vueltas a un circuito de 2,5 km, de tierra compactada, que discurre en su mayor parte por la mitad norte de la denominada “Milla Verde”, antiguo trazado del FFCC por el cartagenero Barrio de Peral, junto a cuyo remozado apeadero se situará la salida y la meta de la prueba.
3. Todos los participantes en la carrera están obligados por el acto de la inscripción al cumplimiento de las normas particulares de este reglamento y a las que razonadamente se decidan para mejorar la prueba y/o la seguridad de los participantes. Cualquier variación del recorrido o de este reglamento será inmediatamente publicitada en esta web.
4. La organización dispondrá un punto de avituallamiento próximo a la meta, que permanecerá activado a partir del kilómetro 5 del recorrido.
5. Cada medio kilómetro del circuito estará señalizado mediante carteles indicadores o por cualquier otro medio de percepción visual. Cada paso por meta de la cabeza de la prueba será señalizado en el tablón de amonestaciones, inmediato a la meta, con el número de la vuelta al circuito que se inicie. Los competidores doblados deberán tener en cuenta este extremo para su correcta contabilidad de las vueltas restantes.
6. Todos los participantes manifiestan expresamente encontrarse en condiciones físicas y psíquicas adecuadas para la realización de esta prueba en el momento de realizar la inscripción, debiendo renunciar a participar en la competición en caso de pérdida de dichas condiciones, siendo de su responsabilidad la verificación médica de dichas condiciones previamente a la realización de la carrera. La organización dispondrá de una ambulancia y personal sanitario para atender cualquier eventualidad y todos los participantes estarán cubiertos por un seguro de accidentes que tenga como mínimo las coberturas del seguro obligatorio deportivo reguladas en el Real Decreto 849/1993 de 4 de junio.
7. La organización velará en todo momento porque concurren las mejores condiciones para la celebración de la competición. En caso de fuerza mayor, que obligase a la cancelación de la prueba, la organización no reembolsará el dinero de la inscripción, conservando los participantes su derecho a percibir la correspondiente bolsa del competidor.

8. El respeto y el espíritu deportivo son normas básicas en esta competición, siendo objetivo prioritario de la organización fomentar dicho espíritu y la práctica de la marcha nórdica.

9. Las inscripciones para la Competición de Marcha Nórdica "NORDICARTAGENA 2016" se abrirán el día 1 de junio en la web [www.lineadesalida.net](http://www.lineadesalida.net), hasta el 30 de septiembre. El precio de la inscripción es de 15€ (12€ para federados FEDME o FMRM), IVA incluido. No se admitirán inscripciones el día de la competición.

10. Los dorsales y los chips se entregarán previa presentación del DNI en la antigua estación de FFCC de Bº Peral, el día 8 de octubre, de 19.00 a 21.00 horas, y el mismo día de la carrera, de 08.00 a 09.30, en el polideportivo del Bº Peral. Los dorsales y los chips sólo se entregarán a la persona inscrita en la carrera, previa presentación de su DNI, siendo personales e intransferibles.

11. Habrá una clasificación absoluta y otra para mayores de 60 años, ambas separadas en listas masculina y femenina, ganando trofeo los tres primeros de cada lista. Estos trofeos no serán acumulables, teniendo precedencia la clasificación absoluta, cualquiera que sea el puesto obtenido. También se entregarán trofeos al marchador y la marchadora más jóvenes, menores de 18 años, que completen el recorrido en dentro del tiempo permitido, así como al marchador y la marchadora que muestren mejor técnica a juicio de los árbitros. Finalmente, la Federación de Montañismo de la Región de Murcia donará cuatro trofeos más, a los federados de montaña murcianos mejor clasificados absolutos y mayores de 60 años, masculino y femenino. Se consideran mayores de 60 años quienes tengan cumplida, o cumplan esta edad, el día de la prueba.

12. Los competidores deberán encontrarse en el área acotada de salida a las 09.30, para control de dorsales, material y equipo y asistir a la Reunión Informativa que tendrá lugar a esa hora. La organización dará la salida a la competición a las 10.00.

13. Los competidores deberán observar en todo momento las siguientes normas:

A- Utilizar dos bastones adecuados para poder realizar correctamente la técnica diagonal de marcha nórdica que se describe en los dos apartados siguientes.

B- No correr, manteniendo en todo momento al menos un pie y un bastón en contacto con el suelo. Sólo dentro de la zona de reavituallamiento, pueden los marchadores mantener ambos bastones en el aire, mientras se rehidratan y, puntualmente, fuera de dicha zona y por un espacio de tiempo limitado, que no se podrá repetir en los pasos siguientes, para atender una eventualidad (enjuagar sudor, recomponer equipo, etc).

C- Utilizar los bastones activamente, sin arrastrarlos, apoyando siempre cada bastón la acción del pie contrario en todo su recorrido. La punta del bastón se debe plantar en el suelo, cerca de la vertical del hombro del mismo lado, coincidiendo con la toma de contacto con el suelo del talón del pie opuesto. En cada paso, el codo y la mano

deben seguir el movimiento del pie contrario, rebasando por delante y por detrás la vertical central de la cadera.

D- La pierna que completa la fase de impulso debe estar extendida al final de dicha fase; está prohibido marchar con el centro de gravedad extremadamente adelantado (torso inclinado por debajo de la prolongación de dicha pierna al final de la fase citada) o bajo (tomando contacto con el suelo el talón por detrás de la vertical la rodilla del mismo pie).

E- No cruzar los brazos por delante del cuerpo provocando una peligrosa separación lateral de las puntas de los bastones.

F- No “clavar” los bastones por detrás del pie retrasado y sujetar con fuerza el bastón en el momento de “clavar” para evitar rebotes y cruces que puedan provocar accidentes.

G- Cualquier manipulación de los bastones (ajuste, cambio de conteras, operación de fiadores, etc) o uso de las manos para hidratarse o atender cualquier otra eventualidad, deberá hacerse de manera que los bastones no estorben o supongan peligro a los demás participantes, manteniéndolos siempre verticales y delante del cuerpo durante dichas acciones. El uso de conteras de goma es discrecional en todo el recorrido, aunque la naturaleza del piso aconseja no utilizarlas.

H- La pérdida o rotura de un bastón o su fiador supondrá la detención temporal del marchador a un lado del circuito, hasta que solucione el incidente o se retire definitivamente de la prueba.

I- Desde la salida, que se organizará por calles y velocidades medias previstas, los marchadores podrán ocupar toda la anchura del circuito, hasta llegar al punto kilométrico 0.5, a partir del cual deberán ocupar tan solo la mitad derecha de la vía y marchar próximos al borde derecho del recorrido, facilitando en todo momento el paso de otros marchadores que progresen a mayor velocidad. A partir del primer kilómetro, ningún competidor marchará en paralelo, ni a una distancia inferior a dos metros, del que le precede durante un espacio de tiempo superior al imprescindible para rebasarlo, alertándolo antes de iniciar esta acción para evitar accidentes.

J- No se puede competir con chándal o ropa tan holgada que impida a los jueces observar el cumplimiento de las normas B, C y D anteriores, ni usar prendas transparentes o de distinto color en su parte delantera y trasera, ni que contengan expresiones soeces u ofensivas.

14. Los árbitros de la competición que estimen que se incumple alguna de las normas anteriores, podrán advertir (sin tarjeta) o amonestar (tarjeta amarilla) hasta dos veces al posible infractor y, si consideran que comete la misma u otra infracción por tercera vez, lo descalificarán (tarjeta roja). Si la infracción es evidente a simple vista o queda registrada por una cámara, los árbitros podrán decidir la descalificación directa del infractor. Las decisiones arbitrales son ejecutivas e inapelables, aún cuando el infractor alegue ignorancia de las mismas. Todas las

amonestaciones y descalificaciones serán reflejadas inmediatamente en el tablero de amonestaciones, visibles para todos los participantes en competición en cada paso por meta.

15. Aparte de lo anterior, son causas de descalificación directa:

- - Realizar cualquier acción incívica o contraria a la buena práctica deportiva, incluyendo la falta de respeto al entorno, al público, a los demás competidores o a los árbitros y la organización de la carrera y sus decisiones.
- - No completar el recorrido en menos de 2h30', o las tres primeras vueltas al circuito en menos de 1h15'.
- Atajar o realizar el recorrido por itinerario no indicado por la organización.
- No llevar el dorsal visible en el frontal y trasera de la camiseta.
- Participar con dorsales o chips de otro inscrito.
- No seguir las instrucciones del personal de la organización.
- No identificarse mediante DNI a requerimiento del personal de la organización.

16. Los participantes descalificados, así como los que por propia iniciativa decidan retirarse de la prueba, deberán entregar sus dorsales y chip a un árbitro en el siguiente paso por meta, abandonando la competición.

17. Todos los competidores deberán entregar el chip al terminar su participación, en la zona que al efecto estará preparada a continuación de la meta. A la entrega del chip, cada participante recibirá su correspondiente bolsa de competidor. La no entrega del chip deberá ser compensada con su coste en metálico (6€).

18. En las inmediaciones de la meta se situarán tableros de anuncios y de amonestaciones, visibles para los participantes. Dentro de los 15 minutos de la conclusión de la prueba, se publicarán en estos tableros las clasificaciones provisionales. Los competidores que tengan alguna reclamación a las mismas, deberán presentarla verbalmente, en los 15 minutos siguientes, al Director de la Prueba quién, oído el parecer del Jurado de Competición (árbitros más dos representantes de los competidores, elegidos al azar), comunicará al interesado la decisión final. Las listas definitivas estarán publicadas dentro de la media hora siguiente a la conclusión de la prueba, antes de la entrega de trofeos, prevista para las 13.00, a la que deberán asistir todos los competidores.

19. Los participantes, por el acto de la inscripción, autorizan a la organización a utilizar su nombre e imagen para la promoción de la carrera en esta o futuras ediciones de la misma, a difundir fotografías o vídeos de su imagen en la carrera o en los momentos anteriores o posteriores a la misma, así como para su utilización con fines didácticos y de perfeccionamiento técnico.

20. Así mismo los participantes autorizan expresamente a la organización y a sus colaboradores a enviarles información y publicidad relacionada con la carrera en

esta edición o futuras, por cualquier medio de comunicación (mail, sms, correo...). Igualmente autorizan a la incorporación de sus datos personales en el fichero de participantes propiedad de la empresa organizadora. También autorizan a la exposición en internet y medios de comunicación, escritos o cualquier otro, de las listas nominales de tiempos y participación y a la transmisión de sus datos a empresas que colaboren con la organización para la celebración de la carrera.

21. Todos los inscritos aceptan el presente reglamento, quedando a criterio de la organización la lógica interpretación del mismo, y aceptando el papel de juez deportivo de la organización.

22. El participante tendrá derecho de acceso, rectificación y cancelación de sus datos personales en los ficheros, pudiendo ejercitar sus derechos en los términos recogidos en la ley de protección de datos, Ley orgánica 15/99 de 13 de diciembre, para ello el titular de los datos deberá dirigirse a través del enlace <http://www.lineadesalida.net/contacto/> a la empresa Línea de Salida, o por correo electrónico a [cexcartagenanórdica@gmail.com](mailto:cexcartagenanórdica@gmail.com), incluyendo DNI escaneado del interesado.