

MARCHA NÓRDICA LEÓN

II COPA 2025

REGLAMENTO

PRESENTACIÓN.....	2
DEFINICIÓN Y OBJETIVOS.....	2
DEFINICIÓN	2
OBJETIVOS	3
Objetivos generales:.....	3
CATEGORÍAS, PARTICIPANTES Y CLASIFICACIONES.	3
CATEGORÍAS	3
PARTICIPANTES	4
CLASIFICACIONES.....	4
ASPECTOS TÉCNICOS	5
CONTROL DE LA PRUEBA.....	5
INFRACCIONES Y SANCIONES.....	6
INFRACCIONES	6
SANCIONES	6
MATERIAL Y EQUIPAMIENTO DE CADA MARCHADOR O MARCHADORA.	7
DISTANCIAS	7
PREMIOS	8

PRESENTACIÓN

Para promover el bienestar y la salud entre las personas que viven en nuestra comunidad, se ha inaugurado la II Copa de Marcha Nórdica León 2025 (en los sucesivos Copa MN León). Este proyecto busca incentivar la práctica del deporte y la actividad física, al mismo tiempo que fomenta la adopción de estilos de vida saludables mediante la participación en actividades físicas y deportivas de calidad. La iniciativa pretende ser un punto de encuentro para aquellas personas que deseen mejorar su condición física, socializar y disfrutar de los beneficios del ejercicio al aire libre, contribuyendo así al bienestar general de la población.

La II Copa MN León 2025 comprende 6 pruebas en la provincia de León:

- 29/06 XII La Reina Trail en Besande
- 27/07 XI Trail El Cueto del Oso en Palacios del Sil
- 10/08 XIII Popular Sena de Luna
- 6/09 III Alto Porma Trail Puebla de Lillo
- 11/10 V Trail Pico Cueto Boñar
- 9/11 VII Cross en Sariegos

DEFINICIÓN Y OBJETIVOS

DEFINICIÓN

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

Definición de Marcha Nórdica

La marcha nórdica es un deporte que consiste en caminar, con unos bastones específicamente diseñados para el desarrollo de esta actividad física, aplicando una técnica que permite el impulso mediante los bastones y siempre respetando la biomecánica de la marcha humana.

Definición de Competiciones de Marcha Nórdica.

La Marcha Nórdica competitiva es una especialidad deportiva que se manifiesta a través de competiciones en las que quienes participan utilizan unos bastones especialmente diseñados para el desarrollo de esta actividad, efectuándose el itinerario a pie, en el menor tiempo posible, aplicando la técnica adecuada, y con el máximo de respeto al medio natural.

OBJETIVOS

El presente Reglamento establece las normas y condicionantes que regirán la Liga de Marcha Nórdica León que son un conjunto de pruebas deportivas con el objetivo de fomentar la participación y la difusión de la Marcha Nórdica como actividad deportiva competitiva.

Objetivos generales:

- Difundir los deportes en el medio natural.
- Promover la participación de jóvenes.
- Aumentar el número de participantes en los municipios de la provincia León.

CATEGORÍAS, PARTICIPANTES Y CLASIFICACIONES.

CATEGORÍAS

La competición se dividirá, según el sexo, en dos grupos: femenino y masculino en las siguientes categorías y subcategorías por edades:

- Absoluta (mayores de 16 años)

Subcategorías

- Junior 16 a 23 años, es decir que no cumplan los 24 años el año de referencia.
- Sénior: 24 a 39 años. Que cumplan los 24 y no cumplan los 40 el año de referencia.
- Veterana A: de 40 a 49 años que cumplan los 40 y no cumplan los 50 el año de referencia.
- Veterana B: de 50 a 59 años. Que cumplan los 50 y no cumplan los 60 el año de referencia.
- Veterana C: de 60 a 69 años. Que cumplan los 60 y no cumplan los 70 el año de referencia.
- Veterana D: a partir de los 70 años cumplidos el año de referencia

Para la edad de las categorías se tomará la que se cumpla al 31/12 del año en curso.

Las competiciones podrán contemplar la participación de deportistas en edad escolar. En este caso, las personas participantes estarán divididas en las siguientes categorías de promoción.

- Prebenjamin: 6 a 7 años
- Benjamín: 8 a 9 años
- Alevín: 10 a 11 años

- Infantil: 12 a 13 años
- Cadete: 14 a 15 años

PARTICIPANTES

Todas las personas participantes que quieran optar a los puntos y/o premios de las diferentes pruebas deberá haber puntuado en un mínimo de **4 pruebas y un máximo de 6**.

Los y las participantes menores de edad deberán presentar una autorización firmada por su padre, madre o tutor legal.

Es obligatorio que el/la marchador/a conozca el Reglamento de Marcha Nórdica, así como las infracciones motivo de sanción recogidas en el presente Reglamento. Su desconocimiento no exime de su cumplimiento.

CLASIFICACIONES

Para optar a la clasificación final general (masculina o femenina) y a los premios establecidos, en cualquiera de las categorías y modalidades, será necesario haber completado, al menos, 4 pruebas del calendario de la Copa y un máximo de 6 pruebas.

Cada deportista podrá participar en cuantas carreras desee, para la clasificación final general se valorarán los puntos de cada prueba.

La clasificación final de la Copa de Marcha Nórdica León se hará sumando la puntuación conseguida en cada una de las pruebas donde haya participado. La puntuación por prueba será la indicada a continuación:

PUESTO	PUNTOS	PUESTO	PUNTOS	PUESTO	PUNTOS	PUESTO	PUNTOS
1	100	11	56	21	36	31	16
2	88	12	54	22	34	32	14
3	78	13	52	23	32	33	12
4	72	14	50	24	30	34	10
5	68	15	48	25	28	35	8
6	66	16	46	26	26	36	6
7	64	17	44	27	24	37	4
8	62	18	42	28	22	38	2
9	60	19	40	29	20	39	2
10	58	20	38	30	18	40	2

A partir de la posición 38 y sucesivas, obtendrán 2 punto.

En el caso de empate entre deportistas se valorará el resultado obtenido en la última prueba de la Copa.

Las clasificaciones de la Copa serán publicadas en la web:

www.marchanordicaleon.com

ASPECTOS TÉCNICOS

La Marcha Nórdica debe ser ejecutada de modo que:

- En todo momento el pie y el bastón de la mano contraria se mantendrá en contacto con el suelo, con una entrada simultánea entre el talón y el bastón.
- El gesto técnico de las extremidades superiores, en el impulso, ha de ser pendular y alternado.
- El bastón, que debe agarrarse con la mano cerrada, se apoyará en diagonal en el espacio comprendido entre los dos pies y en el mismo momento en que el codo se encuentra por delante del torso. (detrás del talón del pie delantero y punta del pie trasero)
- Durante la fase de impulso, el brazo debe mantener la extensión natural del codo al paso por la cadera, conservando esa posición en el empuje, junto con la apertura de la mano más allá de la cadera, generando un espacio entre dicha mano y el cuerpo.
- El empuje sobre el bastón debe ser evidente y potente, manteniendo en todo momento en posición activa y de empuje hacia atrás, dentro del plano sagital.
- Durante la fase de recobro no se debe arrastrar el bastón en ningún momento.
- La rodilla de la pierna atrasada deberá ir en extensión completa antes de que el pie pierda el contacto con el suelo del cuerpo (sin bajar el centro de gravedad).
- Además de evitar la oscilación excesiva de la cadera en el plano frontal, unida a una oscilación de los hombros en el mismo plano.

CONTROL DE LA PRUEBA.

Los Jueces se encargarán de controlar diversos aspectos de la prueba. Adicionalmente existirá un Presidente del Jurado, que coordinará la tarea de los Jueces y será la persona que decida en caso de reclamaciones.

Los Jueces se encargarán de comprobar la salida de la prueba, se situarán durante el recorrido de la prueba para controlar el desarrollo de esta y la técnica de los participantes.

Presidente del Jurado. Su función será la de coordinar la labor de los diversos jueces, atender las reclamaciones que puedan producirse y tomar las decisiones que puedan ser necesarias caso de producirse anomalías en el desarrollo de la prueba o violaciones al presente reglamento.

Todos/as los/las marchadores/as tienen la obligación de seguir las indicaciones dadas por cualquier miembro de la organización de la prueba y de los miembros del equipo de jueces. En caso de desobedecer respecto al recorrido indicado y/o las directrices de seguridad indicadas por la organización, el/la marchador/a podrá ser sancionado/a por el/la Jueces/zas de la prueba.

INFRACCIONES Y SANCIONES

INFRACCIONES

Todas las acciones que no cumplan con los aspectos técnicos.

No está permitido llevar cascos, correr, trotar, flexionar las piernas o arrastrar los bastones.

SANCIONES

Existen tres tipos de infracciones, leves, graves y muy graves, que serán impuestas por los/as jueces/zas de la prueba.

- Las tarjetas son acumulativas.
- La amonestación verbal (infracción leve) es sancionado con tarjeta blanca y no conlleva sanción de tiempo.
- La tercera infracción leve, sea cual sea el motivo, (infracción grave), penalizada con dos minutos.
- La cuarta infracción se penalizará con cuatro minutos. Las siguientes infracciones se penalizarán con 5 minutos cada una de ellas.

La organización se reserva el derecho a excluir de los premios a participantes que, a instancias de los Jueces, hayan cometido irregularidades técnicas de forma reiterada y graves.

Las sanciones se notificarán a las personas afectadas por parte del equipo de jueces y juezas antes de que finalice la entrega de trofeos, considerándose suficiente la colocación del listado de las personas sancionadas en el tablón de anuncios donde se colocan las clasificaciones provisionales de la prueba.

MATERIAL Y EQUIPAMIENTO DE CADA MARCHADOR O MARCHADORA.

Para la competición, cada deportista deberá llevar consigo el equipo deportivo necesario y adecuado para la prueba, y todo aquel que sea anunciado como tal por la organización del evento.

- Será obligatorio el uso de 2 bastones específicos de Marcha Nórdica. Es el material claramente diferenciador de la actividad, los bastones para la práctica de la Marcha Nórdica y deben permitir aplicar la técnica correcta.
- Sus partes primordiales son: cuerpo o caña, empuñadura ergonómica, dragonera especial para la Marcha Nórdica que se ajusta a la muñeca, puntera rígida, y tacos de goma extraíble especiales para la Marcha Nórdica.
- Será obligatorio el uso de calzado deportivo adecuado al itinerario.
- La equipación y ropa deportiva debe ser acorde a la climatología reinante y al decoro propio de este tipo de competiciones.

DISTANCIAS

Las distancias varían dependiendo del lugar, zona o circuito donde se realicen, así como de la categoría del marchador/a. En cualquier caso, no se podrá exceder del siguiente kilometraje:

- | | |
|---------------|-----------------------------------|
| • PREBENJAMÍN | Hasta 1000 metros |
| • BENJAMÍN | Hasta 1000 metros |
| • ALEVÍN | Mínimo 3 km, Máximo 5 km |
| • INFANTIL | Mínimo 4 km, Máximo 10 km |
| • CADETES | Mínimo 4 km, Máximo 10 km |
| • ABSOLUTA | Mínimo de 8 km y máximo de 12 km. |

El recorrido será en la medida de lo posible un trazado circular.

Para facilitar su control, los circuitos no deberán exceder de 3,5 km, pudiéndose efectuar el número de vueltas necesario para completar la distancia establecida.

El terreno puede ser único o mixto, entre pista, asfalto, tierra, hierba y llano o en montaña, la anchura, desnivel, etc. será en todo momento el adecuado para la práctica de la Marcha Nórdica con buena técnica.

Señalización del itinerario:

- El itinerario deberá señalizarse con banderas, cintas, flechas y de color que contraste claramente con el entorno, no debiendo ser necesarias técnicas de orientación para seguirlo.
- La prueba contará con un control de salida y otro de llegada, pudiendo estar situados o no en el mismo lugar. Existirá un control de cronometraje en las líneas de salida y llegada.

PREMIOS

Cada prueba tendrá sus premios a los/as tres primeros/as en cada categoría y a los/as tres primeros/as de cada subcategoría recogidas en el reglamento de la prueba principal donde se desarrolle.

En la última prueba de Copa se entregarán los premios a los/as tres primeros/as en cada categoría y a los/as tres primeros/as de cada subcategoría recogidas en este Reglamento, para los que hayan hecho las cuatro pruebas mínimas.

En el caso en que en la competición se contemple la participación de personas en edad escolar, también se le entregarán trofeos a los/as tres primeros/as integrantes de cada categoría recogida en este reglamento, en cada prueba.

Los trofeos no son acumulables en ninguna de las categorías ni subcategorías especificadas en el reglamento.

Otras condiciones generales para este reglamento, se atenderá al reglamento de la carrera en la que se participe y reglamento de marcha nórdica de FEDME.