

REGLAMENTO

Nordic Walking Competitivo

Se trata de una competición pedestre que consiste en caminar de forma natural impulsándose con unos bastones diseñados específicamente, al máximo de su velocidad sobre cierto recorrido que puede ser único o mixto, de pista, asfalto, tierra, hierba, montaña o campo traviesa sin utilizar la ayuda biomecánica del Trote, Carrera o Marcha Atlética, utilizando los bastones tal y como se explica en los artículos siguientes.

ESCUELA ESPAÑOLA

DEPARTAMENTO DE JUECES DE NORDIC WALKING
ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE NORDIC WALKING



ESCUELA ESPAÑOLA[®]
DE NORDIC WALKING



Contenido

- 1 Normas de la caminata competitiva de Nordic Walking
- 2 Diferencias entre NW y Marcha Atlética con bastones
- 3 ¿Qué es la Caminata Competitiva de NW?
- 4 Reglamento
- 4.1 Reglas de competición
- 4.1.1 Ruta y equipamiento
- 4.1.1.1 Distancias
- 4.1.1.2 Terreno
- 4.1.1.3 Orientación del Competidor
- 4.1.1.4 Señalizaciones
- 4.1.1.5 Desvío de ruta
- 4.1.2 Equipamiento
- 4.1.2.1 Hidratación
- 4.1.2.2 Uniforme Reglamentario
- 5 Participantes
- 5.1 Categorías
- 6 Oficiales
- 6.1 Número de jueces requerido y remuneración
- 6.2 Obligaciones de los jueces de ruta
- 6.3 Obligaciones del Juez principal
- 7 Walkers
- 7.1 Obligaciones del Walker
- 8 Infracciones
- 8.1 Correr
- 8.2 Trotar
- 8.3 Marchar
- 9 Faltas
- 9.1 Golpes
- 9.2 Obstaculización de paso
- 9.3 Incumplir con el recorrido
- 10 Autoridad del Juez Principal
- 11 Quejas al Juez u Organizador
- 12 Comunicación
- 13 Disputas
- 14 Recomendación para juzgar una Caminata Competitiva de NW
- 15 Penalizaciones
- 16 Regulaciones de la Caminata Competitiva de NW
- 16.1 Proceso de inscripción y organización
- 16.1.1 General
- 16.1.2 Caso de carrera pedestre y Caminata Competitiva simultánea
- 16.1.3 Información requerida al momento de inscribir a un Walker.
- 17 Clasificación de llegada
- 17.1 Caso de no poseer sistema chip
- 18 Notas y referencias – Gráficos ilustrativos de alturas del bastón y Técnicas correctas y no correctas
- 19 Enlaces externos



1. Normas de la Caminata Competitiva de Nordic Walking (NW).

Este reglamento establece que los Jueces de NW han de avisar a los Walkers que por su forma de caminar o desarrollo de la técnica con los bastones corren el riesgo de cometer falta, y al momento de cometer falta se utilizará la tarjeta o banderín amarillo para avisar la infracción justo en el momento instantáneo de la falta.

El comité organizador tiene que garantizar la seguridad de los Walkers y Jueces de la competición de NW y el recorrido deberá estar enteramente cerrado al tráfico o en caso contrario estar vigilado y supervisado por policías de tránsito locales, personal subalterno o Protección Civil.

2. Diferencias entre el Nordic Walking y la Marcha Atlética con bastones.

Aunque ambas tienen mucho en común y son fáciles de confundir, no son lo mismo y sus biomecánicas de desplazamientos son distintas.

3. ¿Qué es la Caminata Competitiva de NW?.



Técnica legal de Caminata Competitiva de NW:

La Caminata Competitiva de NW puede ser definida como el desplazamiento atlético del gesto del caminar impulsado por unos bastones diseñados específicamente para este deporte. El gesto es más veloz, pero siempre con los criterios del caminar natural, nacido de un movimiento cotidiano de nuestra vida y reglamentado por normas precisas como cada disciplina deportiva de competición.

En la Caminata Competitiva de NW se prohíbe, correr, trotar, obstaculizar el paso o golpear intencionadamente a los otros Walkers y la marcha atlética, ya que esta última es de mucha ventaja sobre los demás competidores y es considerada una falta o amonestación.

La Caminata Competitiva de NW tiene 4 fases:

- 1- La fase de clavar.
- 2- La fase de cargar.
- 3- La fase de controlar.
- 4- La fase de coger.

En el Nordic Walking, en los bastones y en las piernas es donde se produce el impulso para el avance. Los bastones y la fuerza que se ejerce sobre estos son los que marcan la cadencia (velocidad) a la que se camina.

Si se ejerce una fuerza correcta sobre los bastones, las piernas se ven obligadas a seguirlos. Cuanto más deprisa se camina, más posibilidad hay de que ya no se camine con la longitud de paso adecuada, sino que, para conseguir más velocidad se pierde el control de la técnica, el control deja de estar en los bastones y pasa de nuevo a las piernas.

Ya no es Nordic Walking, sino simple “marcha atlética” con bastones lo que se está practicando.

4. Reglamento.

4.1 Reglas de competición.

4.1.1 Ruta y equipamiento.

4.1.1.1 Distancias.

Las distancias varían dependiendo del lugar, zona o circuito donde se realicen, las distancias más comunes son: 5, 10, 12 kilómetros (Distancia común Internacional), 15, 20, 25, 30, 35 y 40 kilómetros. Dependiendo la categoría de edad del Walker no podrá exceder el kilometraje en las siguientes edades:

- | | |
|------------------|-----------------|
| • 4-5 años | hasta 1 km |
| • 7-8 años | hasta 1.5 km |
| • 9-10 años | hasta 3 km |
| • 11-12 años | hasta 5 km |
| • 13-14 años | hasta 10 km |
| • 15-16 años | hasta 15 km |
| • 17-18 años | hasta 30 km |
| • 19-29 años | ilimitado 40 km |
| • 30-34 años | ilimitado 40 km |
| • 35-39 años | ilimitado 40 km |
| • 40-44 años | ilimitado 40 km |
| • 45-49 años | ilimitado 40 km |
| • 50-54 años | ilimitado 40 km |
| • 55-59 años | ilimitado 40 km |
| • 60-64 años | ilimitado 40 km |
| • 65 en adelante | hasta 30 km |

4.1.1.2 Terreno.

El terreno puede ser único o mixto, entre pista, asfalto, tierra, hierba, montaña y campo traviesa.

4.1.1.3 Orientación del Competidor.

Al momento de dar la salida habrá dispuesto un vehículo guía el cual señalara una ruta. Los Walkers se guiaran uno detrás del otro en fila a medida que se va desarrollando la competición dependiendo la cantidad de Walkers inscritos. En caso de que en la ruta no disponga de una línea azul marcada en el suelo y/o señalización suficiente el comité organizador deberá disponer de personal técnico de señalización y control de tráfico que guíe al Walker por la ruta correcta en los cruces y desviaciones de camino.

4.1.1.4 Señalizaciones.

El comité organizador será responsable de la mala señalización de ruta por la cual el Walker se guíe y oriente y que por consecuencia este se extravíe de ruta sin que por esto el Walker sea descalificado por ello.

4.1.1.5 Desvío de ruta.

Es responsabilidad del Walker el incumplimiento de ruta si este no acata las señalizaciones de ruta dispuestas por el comité organizador si este lo ha dispuesto de manera correcta para el momento de la competición.

4.1.2 Equipamiento.

4.1.2.1 Hidratación.

1. El comité organizador deberá informar a los Walkers sobre los puntos de hidratación durante el recorrido e informar con anticipación a los Walkers el llevar hidratación en el recorrido en caso de que este falte o sea escaso en el recorrido.

2. Un Walker puede llevar consigo hidratación personal y puede aportar sus propios puntos de hidratación (si así lo solicitara al comité organizador), que le serán entregados en los puntos correspondientes por personal de la organización o personas autorizadas por el comité organizador y comité de jueces.

3. En caminatas internacionales hasta dos representantes de cada país pueden situarse en el punto de hidratación, pero no pueden ir al lado del Walker. Un Walker que tome avituallamiento indebido o en otro lugar será amonestado con una tarjeta o banderín amarillo.

4.1.2.2 Uniforme Reglamentario.

Los competidores podrán vestir prendas ligeras de su gusto, shorts, licras, franelillas, franelas, monos, siempre y cuando no atente contra la buena moral.

El comité organizador y los Jueces no podrán descalificar a ningún Walker por no utilizar el uniforme oficial de la competición o evento al menos que este haya sido informado y advertido previamente por escrito al momento de formalizar su inscripción.

5. Participantes.

5.1 Categorías.

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

- 1) 5-7 años Benjamín.
- 2) 8-9 años Alevín
- 3) 10-11 años Infantil
- 4) 12-13 años Juvenil
- 5) 14-15 años Cadete
- 6) 16-17 años Junior
- 7) 18-39 años Sénior
- 8) 40-49 años Sub Master A
- 9) 50-59 años Sub Master B
- 10) 60-64 años Master A
- 11) 65-69 años Master B
- 12) 70-74 años Master C
- 13) 75-79 años Master D
- 14) 80-84 años Master E
- 15) 85 en adelante Master F

Dependiendo de la organización de la misma se podrán unir las categorías Juvenil con Cadete, las Master A con las Master B tratando de no generalizar toda la competición teniendo en cuenta que por ejemplo un adulto de 65 años no puede competir junto con un joven de 17 años dentro de una categoría general ya que es injusto y no competitivo.

6. Oficiales.

6.1. Número de Jueces requerido y remuneración.

En cada caminata el número de Jueces variará dependiendo de la prueba, y estarán provistos con tarjetas, libretas de anotación o banderines de color amarillo y rojo. La composición idónea para una Caminata Competitiva sería de dos (2) Jueces Principales de mesa ubicados en la zona de clasificación de llegada, uno para los hombres y otro para las mujeres, cuatro (4) Jueces de ruta en caso de tratarse de un circuito de pista de atletismo cerrada distribuidos a lo largo y ancho de la ruta, un (1) Juez móvil de punteros ubicado en algún tipo de vehículo en donde pueda verificar el buen desplazamiento de los Walkers punteros en la competición. Un (1) Juez móvil auxiliar que irá en el segundo bloque de competidores y Jueces espía disfrazados de público espectador, cuya función es corroborar como tercera opinión al Juez Principal si un Walker venía bien o no en el momento de una amonestación justificada.

La ESCUELA ESPAÑOLA DE NORDIC WALKING será la perceptora de la remuneración económica que deberá aportar el Organizador por la presencia de Jueces en su prueba, la cantidad a satisfacer será la que anualmente dictamine su Asamblea General Ordinaria, quedándose la propia EENW un importe equivalente al veinte por ciento del total que perciban los Jueces que se destinará íntegramente al Departamento de Jueces para la adquisición de material y su mantenimiento.

6.2. Obligaciones de los Jueces de ruta.

- 1. Informar a los Walkers del reglamento y los motivos de descalificación como mínimo veinte (20) minutos antes de dar la salida.
- 2. Amonestar, anotar y llamar la atención a todo aquel Walker que corra, marche, trote, golpee u obstaculice intencionadamente a otro competidor.
- 3. Descalificar a todo Walker que corra, trote, marche, golpee u obstaculice a otro competidor a la tercera amonestación.
- 4. Comunicarle y hacerle saber primero al Walker infractor la amonestación o descalificación en el momento instantáneo que comete la falta y comunicárselo vía radio u otro medio al Juez Principal.
- 5. El Juez tiene un lapso de tres (3) minutos después de una infracción o falta cometida por un Walker para comunicárselo al Walker infractor, dentro de este tiempo podrá consultar con otro Juez de ruta o el Juez principal, después de este tiempo la falta no vale e inclusive después de haber cruzado la meta, en caso contrario el Walker tendrá derecho de apelación.
- 6. Cuando a juicio de un Juez un Walker comete infracción se le muestra una tarjeta o banderín amarillo y rojo en caso de descalificación.
- 7. Cuando tres (3) Jueces de ruta distintos incluyendo el Juez principal han pasado varias amonestaciones a un Walker, el Juez principal procede a descalificarle al poseer tres amonestaciones.
- 8. Cuando un mismo Walker acumule tres amonestaciones será automáticamente descalificado.
- 9. La amonestación y la descalificación deben ser notificadas al Walker primero dentro de los tres (3) minutos de haber cometido la falta y ser notificada al Juez Principal si es posible antes de que el Walker cruce la meta previamente después de haberle informado al Walker.
- 10. En determinadas pruebas internacionales dos Jueces de la misma nacionalidad no pueden descalificar a un mismo Walker.

6.3. Obligaciones del Juez Principal.

- 1. Informar a los Walkers del reglamento y los motivos de descalificación como mínimo veinte (20) minutos antes de dar la salida.
- 2. Informar a los demás Jueces la normativa y reglamento de la misma.
- 3. Es responsabilidad del Juez Principal la información o desinformación de reglamento por parte de los Jueces sub-alternos de ruta y/o el bien o mal discernimiento entre las técnicas correctas de la Caminata Competitiva de NW, la marcha atlética, la carrera y el trote.
- 4. Es obligación cumplir y hacer cumplir las leyes y normativas expuestas por parte del comité organizador y hacer cumplir este y los reglamentos de la caminata competitiva de NW.
- 5. Descalificar a todo Walker con tres faltas cometidas.
- 6. Dar derecho de apelación en un tiempo no mayor de diez (10) minutos después de haber cruzado el último Walker la meta o diez(10) minutos antes de los resultados finales y recalificar a todo Walker que con pruebas y/o con Jueces espías testigos se demuestre que uno de los Jueces sub-alterno de ruta lo amonesta o descalifico injustamente.
- 7. El Juez Principal de la prueba tiene potestad para descalificar él solo a un Walker en los últimos cien (100) metros de la prueba y no después de haber cruzado la meta, o cuando el Walker entra al estadio de atletismo si la caminata se realiza fuera de este, o cuando el Walker no cumple o va obviamente en contra las normas y solo teniendo información previa de los avisos y tarjetas rojas que haya recibido dicho atleta.
- 8. Si el Juez Principal no ha recibido comunicación alguna puede descalificar a un Walker después de haber cruzado la meta solo en caso de que al Walker se le haya informado primero de manera instantánea al momento de cometer las faltas e infracciones.
- 9.- Comprobar que los bastones que utilizan los Walkers son los específicos para la práctica del Nordic Walking.
- 10.- Solicitar al organizador una lista de los Walkers inscritos en la prueba, INCLUIDOS los inscritos de última hora.
- 11.- En las pruebas con "chip" comprobar que todos los Walkers participantes lo lleven debidamente colocado.
- 12.- Antes de la prueba ir a inspeccionar el recorrido y en especial su eficaz señalización.
- 13.- Entregar al comité organizador el informe de hechos y Walkers descalificados.
- 14.- Solicitar al comité organizador un traductor en el caso de Walkers extranjeros en la caminata.
- 15.- En el supuesto de que la ESCUELA ESPAÑOLA DE NORDIC WALKING fuera la organizadora de la competición, entregar a los Walkers los resultados provisionales para su conocimiento antes de la clasificación final para cualquier reclamación o sugerencia a tiempo.

7. Walkers.

7.1. Obligaciones del Walker.

Técnica ilegal de Caminata Competitiva de NW no permitida.

- 1. No correr.
- 2. No trotar.
- 3. No utilizar marcha atlética.
- 4. No obstaculizar ni golpear el paso del otro.
- 5. No ofender de palabra o de hecho a una autoridad, juez, árbitro, directivo, organizador, personal técnico, policía de tránsito local, Protección Civil u otro Walker.
- 6. Cumplir con el recorrido completo respetando las señalizaciones de tránsito y las indicaciones de los policías de tránsito locales, Protección Civil y personal subalterno que trabajen durante la competición.
- 7. Cumplir con los reglamentos e indicaciones del comité organizador y Jueces de la competición.
- 8. Respetar la decisión del Juez después de haber cometido una falta o infracción.
- 9. Un Walker deberá retirarse si así se lo indica el personal médico oficial y si este se recupera podrá ingresar de nuevo a la prueba un máximo de dos veces, al tercer retiro no se le permitirá un tercer reingreso. Un examen médico realizado a un Walker por personal médico autorizado no será considerado asistencia.
- 10. La regla fundamental de la Caminata Competitiva de NW requiere el contacto permanente con el suelo de los bastones alternativamente, exigiendo al Walker que al llegar a una zona habilitada por la organización para el avituallamiento o hidratación pueda, cincuenta (50) metros antes y hasta cien (100) metros después, tener desenganchada su dragonera del bastón para evitar molestias o tropiezos con los otros participantes.
- 11. Si un Walker durante la competición tuviera la emergencia o necesidad de tomar líquidos, alimentos o para asistencia personal fuera de la zona habilitada por la organización para el avituallamiento o hidratación, igualmente tendrá que tener desenganchadas las dragoneras del o de los bastones, procurando llevar los bastones cerca del cuerpo.
- 12. Si un Walker durante la competición tiene la necesidad de ajustar los bastones o sustituir los tacos de goma (pads) necesariamente deberá hacerse a un lado del circuito sin obstaculizar a los demás participantes y tener mucho cuidado cuando trabaje con los bastones, nunca dejarlos al suelo durante la prueba.
- 13. Hay que evitar caminar en grupo, de tal manera que se impida el normal progreso de los demás participantes. Si un participante desea ir más rápido, debe solicitar para adelantar dando una señal amable diciendo "pasar a la derecha (o izquierda), por favor"



- 14. Cuando el evento o competición es de ruta de asfalto, las puntas de los bastones deben llevar tacos de goma (pads) recomendando un par de repuesto. Esto está diseñado para evitar posibles lesiones, tener mayor agarre y reducir el ruido.
- 15. Los Walkers que participen en una caminata en la que haya otra modalidad de competición deben tener una salida para ellos, saliendo siempre después de los atletas participantes, el margen de tiempo lo decidirá el organizador. El Walker que incumpla esta norma será automáticamente descalificado.
- 16. El bastón se debe clavar siempre por detrás de la línea de la pelvis.
- 17. Los bastones deben ser los específicos para la práctica del Nordic Pole Walking & Nordic Walking.
- 18. El incumplimiento de estas obligaciones será sancionado.

8. Infracciones.

8.1. Correr.

Si el Walker corre aun cuando tenga los bastones en contacto con el suelo.

8.2. Trotar.

Si el Walker trota brincando en pasos salteados.

8.3. Marchar.

Cuando el Walker solo utiliza el impulso de las piernas y omite el impulso de los brazos ejercido en los bastones.

9. Faltas.

Un Juez, sea el principal o el de ruta, está autorizado en todo momento a descalificar o amonestar a un Walker por cometer una o varias infracciones o faltas y está en su deber y obligación ya que si no lo hace éste está incurriendo en una falta contra el comité organizador y no es ético ya que viola los derechos de los demás Walkers que vienen aplicando una buena técnica de NW limpia y legalmente. Los demás Walkers están en su pleno derecho de exigirle a un Juez de la prueba que haga cumplir las leyes, deberes y reglamento de la Caminata Competitiva de NW en el caso de que dicho Juez ignore y se abstenga de amonestar o descalificar a algún Walker que venga incurriendo en una falta evidente.

9.1. Golpes.

Si un Walker golpea a otro competidor intencionadamente y se le llama la atención por parte de un Juez es motivo de tarjeta amarilla y depende de la gravedad del caso se considerará Conducta Antideportiva siendo motivo suficiente de tarjeta o banderín rojo.

9.2. Obstaculización de paso.

Si un Walker obstaculiza el paso a otro competidor intencionadamente y se le llama la atención por parte de un Juez es motivo de tarjeta o banderín amarillo y depende de la gravedad del caso se considerará Conducta Antideportiva siendo motivo suficiente de tarjeta o banderín rojo.

9.3. Incumplir con el recorrido.

En caso de que un Walker incumpla con el recorrido intencionadamente o en su defecto, que éste no acate o se equivoque de ruta será de su responsabilidad y podría ser descalificado por el comité organizador y Juez Principal, salvo que el comité organizador o de Jueces de ruta indiquen una ruta contraria o diferente por error al Walker será responsabilidad de los Jueces, personal subalterno, Protección Civil y organizador y no se deberá de descalificar al Walker por ello.

10. Autoridad del Juez Principal.

En todas las cuestiones relativas a seguridad, reglas y procedimientos, la decisión final será del Juez Principal.

11. Quejas al Juez u Organizador.

Cualquier acción de un Walker en una prueba que sea denunciada por escrito ante el comité organizador o Jueces será debatida en una reunión ordinaria de Jueces, Jueces espías y organizador junto a las pruebas y evidencias necesarias. Las sanciones o resoluciones contra dicho participante serán las que dicho comité estime necesarias.

12. Comunicación.

Es obligación por parte del comité de Jueces, comité organizador, policía, personal médico, personal subalterno, Protección Civil, medios de comunicación y Walkers mantener una comunicación abierta, informativa y oportuna en todo momento, respetándose entre si el derecho de palabra y el derecho a recibir y dar información, respuestas a preguntas, noticias y

comunicación en todo momento de manera rápida, oportuna y concisa, antes, durante y después del evento deportivo.

13. Disputas.

En caso de disputa entre un Walker y un Juez, sólo el entrenador titular de éste podrá acercarse al Juez Principal, en caso de que el Walker afectado no posea entrenador podrá recurrir al representante legal del Club a que pertenece, quien actuará de oficio, y si no perteneciera a ningún Club podrá recurrir a un delegado del comité organizador. La discusión se llevará a cabo únicamente durante los diez minutos antes de la entrega de premios oficial y resultados oficiales de la misma, el Juez y/o árbitro principal está en la obligación de reconocer la petición del entrenador o del delegado del comité organizador por parte del Walker en cuestión para resolver el conflicto en sana paz.

El Juez Principal aclarará la cuestión en disputa al entrenador o delegado al Walker. En caso de que el entrenador o Walker no esté de acuerdo con la aclaración, el proceso se reanudará y, a su finalización, el entrenador o Walker podrá protestar contra sus resultados, mediante comunicado escrito de protesta. Si el entrenador o Walker persiste en su protesta después de la aclaración del Juez Principal, podrá ser penalizado con una suspensión de una (1) a cinco (5) competiciones de en un lapso de un (1) a ocho (8) meses de suspensión en caso de que el Walker no tenga la razón. El Juez Principal podrá tomar cualquier otra decisión que considere necesaria en caso de que el Walker no tenga la razón.

Las disputas, quejas o reclamaciones deberán hacerse por escrito a los Jueces de la prueba adjuntando la cantidad de 70 euros en efectivo metálico.

Esta cantidad quedará en depósito hasta que se resuelva la reclamación presentada con el tiempo necesario para efectuar las comprobaciones oportunas. Solo si el fallo emitido considerase la reclamación justificada, se procedería a devolver la cantidad depositada.

14. Recomendación para juzgar una Caminata Competitiva de NW.

- El Juez de la prueba debe adoptar una posición desde la que pueda observar con claridad las piernas, brazos y bastones de los Walkers.
- En pruebas de Caminata Competitiva de NW en pista de Atletismo, la posición ideal está en los carriles exteriores, donde el relieve del bordillo no obstruya la visión de los pies del Walker.
- En pruebas de terreno único o mixto, entre asfalto, tierra, hierba, montaña o campo traviesa, el Juez – si es posible - se colocará en una posición que le permita ver con claridad el contacto de los pies y los bastones con el suelo y los brazos.
- Otra buena posición es aquella que forma un ángulo de 45° desde el Walker al Juez conforme aquél avanza hacia la posición de éste.
- Las zonas de observación más difícil en un circuito son: giros, zonas de subida, curvas cerradas y puntos de hidratación.
- Las zonas que deben vigilarse con especial atención, por ser las que más facilitan un incumplimiento de la definición de la caminata competitiva de NW son:
 - 1. Aceleración de salida (primeros metros de la prueba).
 - 2. El momento de adelantar o ser adelantado por otro Walker.
 - 3. Durante el final de la prueba (últimos metros), especialmente cuando se produce un sprint final.
 - 4. Walkers que caminan en el centro y detrás de un pelotón (gran grupo).

Los Jueces de ruta deben evitar gestos forzados, como todos los Jueces, deben recordar que los protagonistas son los Walkers y, cuanto más desapercibido pase su labor, tanto mejor.

- Muy importante informar y comunicar a tiempo preciso las infracciones, antes de que pasen tres (3) minutos del momento de haber observado una infracción.
- Los Jueces no deben descalificar a ningún otro Walker o grupo de Walkers que exijan que se aplique una amonestación a cierto Walker que venga caminando mal, los Walkers recurren al Juez para hacer que se le respeten sus derechos como Walkers a que no les hagan trampa a los que vienen aplicando una buena técnica apropiada de caminata competitiva de NW, dicho Juez está en la obligación de informar al o a los Walkers en quejas el porqué no amonesta al presunto infractor en caso que considere lo contrario.
- La función del Juez a parte de juzgar está en la de educar a favor de una buena técnica.

15. Penalizaciones.

- 1- Cada Juez estará habilitado para sancionar, amonestar o descalificar al Walker que marche, trote, corra, obstaculice o golpee intencionadamente a otro Walker o incumpla cualquiera de sus obligaciones como una advertencia.
- 2- Cada advertencia será comunicada al Walker por un Juez mediante tarjeta o banderín amarillo.
- 3- Por cada tarjeta o banderín amarillo enseñado al Walker se le sumarán 15 segundos de penalización sobre su tiempo de cronometraje.
- 4- Después de la tercera tarjeta o banderín amarillo ya no tendrá sumatorias de tiempos por penalización sino que será amonestado con la exclusión de la caminata descalificándolo con una tarjeta o banderín rojo.
- 5- Al Walker amonestado se le sumaran los segundos de penalización de cada falta salvo que no haya recibido una tarjeta o banderín rojo de descalificación lo que hará que se comparara con los resultados finales y podrá bajar de posición de llegada en comparación con el tiempo del walker que haya llegado detrás de este ya que se clasificarán por los mejores tiempos de llegada tomados todos desde el momento de la salida de la competición.
- 6- En caso de empate de tiempo de cronometraje de llegada con el Walker que ha llegado detrás del Walker infractor a causa de sumatorias de segundos por infracción de tarjetas o banderines amarillos; este mantendrá su posición de llegada.
- 7- Los Jueces tendrán obligación de informar instantáneamente al Walker infractor de la falta cometida y hacérselo saber dentro de los tres (3) minutos después de haber cometido la falta o infracción.
- 8- Los Jueces deberán anotar el número del dorsal del Walker y el motivo por el cual ha sido advertido, después de haber informado a este dicha falta cometida y el porqué.

16. Regulaciones de la Caminata Competitiva de NW en el supuesto de organizarla la EENW.

16.1. Proceso de inscripción y organización.

16.1.1 General

En el sitio de la salida es importante separar a los Walkers de élite de los Walkers medios ya que suelen ocurrir accidentes al momento de dar la salida. Es necesario dejar un margen no mayor de 350 metros después del punto de salida dando una salida en falso continua libre de amonestaciones y solo empezar a amonestar después de la línea de los 350 metros.

16.1.2 Carreras pedestres (Cross) y Caminata Competitiva de NW simultáneas.

Primero tomarán la salida la carrera pedestre un (1) minuto antes de la partida de la Caminata Competitiva de NW.

Los competidores tendrán números de identificación de diferentes tipos y/o colores diferentes a los números de identificación de los corredores para fácil identificación de los Jueces de ruta y personal técnico y así poder diferenciar a los corredores de los Walkers, evitar que los Walkers se entremezclen con los corredores y puedan correr con ellos entre la multitud sin ser sancionados y que los Jueces puedan poder chequear bien y hacer un trabajo eficiente.

16.1.3 INFORMACIÓN REQUERIDA AL MOMENTO DE INSCRIBIR A UN WALKER.

La siguiente información deberá ser incluida en el cuestionario de inscripción del Walker:

- DNI o Pasaporte.
- Nombre.
- Primer apellido.
- Segundo apellido.
- E-mail.
- Nacionalidad.
- Club o el Equipo que representa.
- Código Chip
- Fecha de nacimiento y categoría de fecha de calendario.
- Sexo.
- Dirección.
- Dirección adicional.
- Población.
- Código Postal.
- Provincia.
- País o delegación a la cual pertenece.
- Teléfono.
- Teléfono de familiares o amigos en caso de una emergencia.
- Grupo sanguíneo.
- Aceptación del Reglamento y la normativa que lo regula.

17. Clasificación de Llegada.

17.1 Caso de no poseer sistema chip.

Tarjetas de Información de Llegada.

Anexo al número del Walker poseerá una tarjeta con el número de identificación, categoría y nombre, cuya tarjeta será arrancada por el anotador de llegada en el embudo de llegada y este será colocado en un punzón de llegada manual para ahorrar tiempo al momento de anotar y evitar confusiones.

Al final del embudo de llegada estará otra persona miembro del personal técnico entregando tarjetas enumeradas con la posición de llegada general y cuya tarjeta informativa servirá de evidencia al momento de hacer alguna reclamación o apelación al Juez Principal y facilitarle el trabajo en caso de alguna confusión o error técnico al momento de entregar los resultados preliminares no oficiales.

A la hora de contar las tarjetas de llegada, filtrar y re-distribuir las posiciones de llegadas por categorías. Es necesario una persona encargada de cada categoría que vaya anotando los resultados que vaya sacando y dictando el anotador de llegada principal que posee el punzón de tarjetas de llegada con la información de la categoría y números de identificación de competidor.

El anotador de llegada principal ira sacando uno por uno contando desde el primer competidor absoluto hasta el último, anunciando en voz alta el número y categoría a los demás anotadores de las demás categorías para ir ordenando a cada competidor de llegada general en llegada por categorías, tanto en masculino como en femenino.

Una vez terminado el proceso de anotación de reordenamiento y filtración de Walkers de llegada por categoría se procede a solicitarle al Juez Principal los resultados de los Wakers amonestados y descalificados previamente aclarados las descalificaciones y los tiempos de segundos de sumatorias por amonestación con los Walkers infractores.

18. Notas y referencias

Normas en pruebas de Nordic Pole Walking & Nordic Walking.

Las normas de Nordic Walking se constituyen en dos partes: **reglas de Seguridad / reglas de competición.**

Los criterios o normas sobre seguridad deberán tener prioridad. Sin embargo, el criterio sobre como camina el participante y la técnica que él o ella adopta es una cuestión de elección personal, y esto se deja intencionadamente abierto.

El espíritu de estos principios debe ser incluyente y por lo tanto son diseñados para permitir la participación a cualquier técnica de caminar con bastones de Nordic Walking.

El Walker deberá tener siempre consideración a los compañeros participantes y **actuar como embajador** del Nordic Walking

Donde también se desarrollen otras pruebas, se tendrán dorsales que diferencien unas de otras.

VELOCIDAD MÁXIMA EN EL NORDIC WALKING

En los estudios desarrollados por nuestros instructores, se determinó el tiempo máximo aproximado por kilómetro. Es muy importante destacar, que había instructores con diferentes estaturas. La longitud del paso está muy ligada a la estatura del instructor y longitud de los bastones. La estatura de los instructores era de: 1m 70 cm. y 1 m. 76 cm.

Las mediciones se desarrollaron en distancias de: 10, 15, 20, 48 Km.

La VELOCIDAD MÁXIMA aproximada en la cual se pierde la ejecución correcta (técnica) del Nordic Walking) entre 6 /7 minutos por Km.

Asociación Española de Nordic Pole Walking (Nordic Walking)

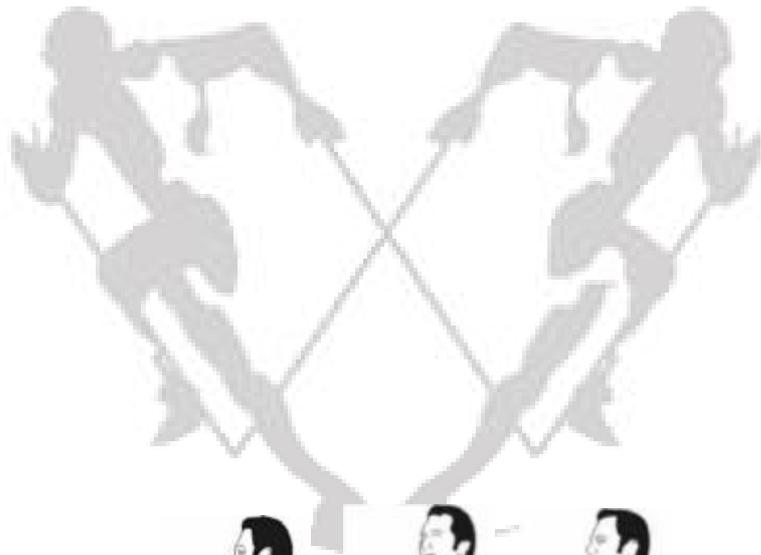
NIF: G57622995

Calle Pizarro nº 104 – 07458 Can Picafort – Mallorca – Illes Balears

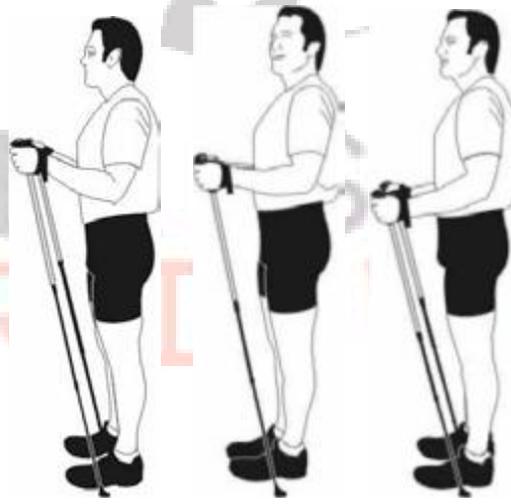
www.escuelaespañoladenordicwalking.com

E-mail: taosportclub@telefonica.net

Teléfono: 0034 - 971851954



ESCUELA DE NORDIC WALKING DE MADRID



Alturas correctas



Técnicas correctas



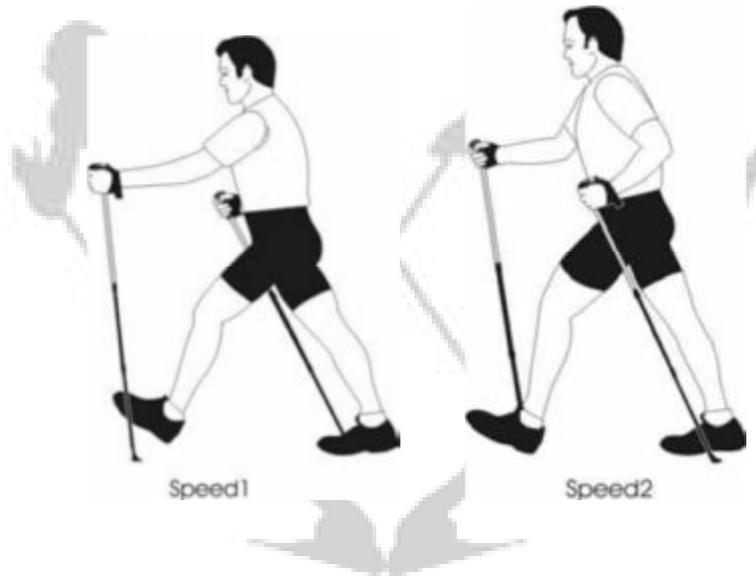
Standard1

Standard2

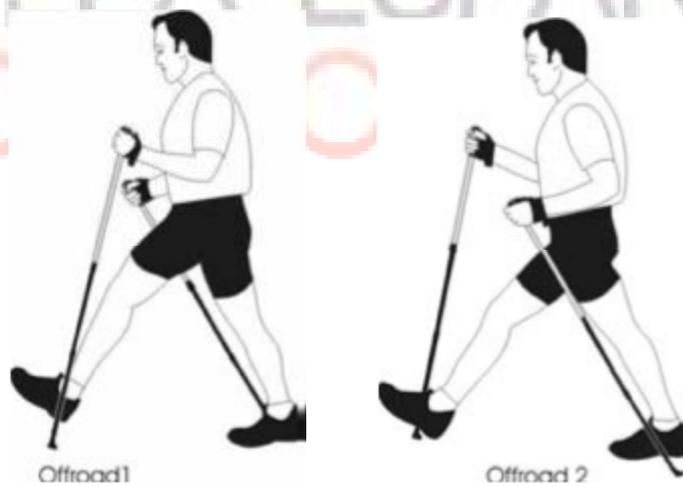
ESCUELA DE NORDIC WALKING



Técnicas no correctas



ESCUELA ESPAÑOLA
DE NORDIC WALKING



19. Enlaces externos

- Asociación española de Nordic Walking – NPWEA
- NIF: G57622995
- E-mail: taosportclub@telefonica.net
- www.escuelaespañoladenordicwalking.com
- Calle Pizarro nº 104 – 07458 Can Picafort – Mallorca – Illes Balears
- Teléfono:0034- 971851954



ES
DE

ESCUELA ESPAÑOLA[®]
DE NORDIC WALKING

A
NG

No está permitida la reproducción total o parcial de este manual, ni tampoco su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright.

© 2009 by José Manuel Fernández Molina

ISBN: 978-84-613-1853-7

