



**II TROFEO DE MARCHA NÓRDICA CIUDAD DE CARTAGENA.
III CAMPEONATO REGIONAL DE MARCHA NÓRDICA FMRM
LIGA REGIONAL DE MARCHA NÓRDICA FMRM 2019 (4ª prueba puntuable)**

REGLAMENTO

ACTUALIZADO A 06 OCT 19



II TROFEO DE MARCHA NÓRDICA CIUDAD DE CARTAGENA.
III CAMPEONATO REGIONAL DE MARCHA NÓRDICA FMRM
LIGA REGIONAL DE MARCHA NÓRDICA FMRM 2019 (Cuarta prueba puntuable)
REGLAMENTO DE LA PRUEBA

Apartados con hipervínculos

- | | |
|--|---|
| 1. La prueba. | 9. Control de la competición. |
| 2. Recorridos. | 10. Recogida de dorsales. |
| 3. Participantes. | 11. Señalización, puntos de control y avituallamientos. |
| 4. Clasificaciones, categorías y trofeos. | 12. Descalificación. |
| 5. Inscripciones. | 13. Seguridad y asistencia médica. |
| 6. Material y equipamiento de cada marchador. | 14. Fotografía y filmación de imágenes. |
| 7. Supervisión, control de material y ayudas. | 15. Consideraciones sobre el reglamento. |
| 8. Comportamiento general de los competidores. | 16. Responsabilidades. |

1. LA PRUEBA

[\(índice\)](#)

Se celebrará en Cartagena de 09:30 h a 13:00 h del domingo 3 de noviembre de 2019, con salida y llegada en el Palacio de los Deportes. Será el III Campeonato Regional de Marcha Nórdica FMRM y puntuable para la Liga Regional MN FMRM 2019. Habrá una modalidad promocional.

Para todo lo concerniente a ejecución y técnica, será de aplicación la normativa vigente de la FMRM y en su caso, de la FEDME. El Reglamento que regirá la prueba está conforme con el [Reglamento MN FMRM 2019](#)

2. RECORRIDOS

[\(índice\)](#)

La prueba se celebrará completando vueltas a un recorrido comprendido entre el Palacio de los Deportes de Cartagena y un punto situado en el Parque de Tentegorra. La salida será dinámica (lanzada) en línea con tres cajones: 1º) Los primeros 15 puestos de rankings (femenino y masculino) de la FMRM y de la FEDME.

- 2º) Resto de inscritos en la prueba competitiva.
- 3º) Inscritos en la prueba promocional.

	PRUEBA ABIERTA COMPETITIVA-21K	PRUEBA FMRM COMPETITIVA-14K	PRUEBA LIBRE PROMOCIONAL
Distancia total:	21.000 m	14.000 m	5.600m
Vueltas al circuito:	5	3	1
Pendiente acumulada:	325m	195	81m
Cota mín / media / máx:	13m / 53m / 91m		
Pendiente máx. pos / neg:	7% / -7%		
Pendiente media pos / neg:	3% / -3%		

TIERRA (1)			ASFALTO/CEMENTO (2)		
COMPETICIÓN-21k	COMPETICIÓN-14k	PROMO	COMPETICIÓN-21K	COMPETICIÓN-14K	PROMO
19.673 m	12.673 m	4.473 m	1.327 m	1.327 m	1.227 m
94%	85%	78%	6%	15%	21%

- (1) Compacta, uniforme, sin piedras de tamaño significativo para la práctica de la MN.
- (2) Buen agarre. Uso potestativo de tacos.



3. PARTICIPANTES

(índice)

Podrá inscribirse cualquier persona, pero solo puntuarán en el Campeonato Regional y en la Liga Regional MN FMRM 2019, los participantes que se inscriban en la prueba de 14 km, titulares de licencia FMRM del año en curso.

4. CLASIFICACIONES, CATEGORÍAS Y TROFEOS

(índice)

CLASIFICACIÓN	CATEGORÍA	MARGEN DE EDAD (*)	MASCULINO			FEMENINO			
GENERAL-14k	Absoluta	Mayores de 18 años.	1º	2º	3º	1º	2º	3º	6
	Junior	15 a 17 años.	1º	2º	3º	1º	2º	3º	6
	Promesa	18 a 23 años.	1º	2º	3º	1º	2º	3º	6
	Sénior	24 a 39 años.	1º	2º	3º	1º	2º	3º	6
	Veterano/a A	40 a 49 años.	1º	2º	3º	1º	2º	3º	6
	Veterano/a B	50 a 59 años.	1º	2º	3º	1º	2º	3º	6
	Veterano/a C	A partir de 60 años.	1º	2º	3º	1º	2º	3º	6
	Discapacidad Visual B1	A partir de 15 años.	1º	2º	3º	1º	2º	3º	6
	Discapacidad Visual B2	A partir de 15 años.	1º	2º	3º	1º	2º	3º	6
	Discapacidad Visual B3	A partir de 15 años.	1º	2º	3º	1º	2º	3º	6
GENERAL-21k	Sénior MM	18 a 34 años.	1º	2º	3º	1º	2º	3º	6
	Veterano/a MM-A	35 a 49 años.	1º	2º	3º	1º	2º	3º	6
	Veterano/a MM-B	A partir de 50 años.	1º	2º	3º	1º	2º	3º	6
A la mejor técnica MN									1
			13	13	13	13	13	13	79

(*) Edad según la que tenga el participante el 31 DIC 2019. Menores de 18 años solo P. Promo y autorizados.

5. INSCRIPCIONES (www.asuspuestos.com/)

(índice)

PRUEBA	PLAZO	LICENCIA	PRECIO
Competición	30 SEP al 20 OCT	FMRM o FEDME.	15 €
		Sin licencia o que no sea FMRM o FEDME.	20 €
	21 OCT al 28 OCT	FMRM o FEDME	20 €
		Sin licencia o que no sea FMRM o FEDME.	25 €
Promocional	30 SEP al 28 OCT	FMRM o FEDME.	10 €
		Sin licencia o que no sea FMRM o FEDME.	15 €

Para formalizar las inscripciones, los participantes tendrán que estar en posesión del:

- DNI, pasaporte o carnet de conducir.
- Tarjeta FMRM o FEDME en vigor los que se inscriban con licencia.
- Autorización de padre, madre o tutor/a legal en el caso de los menores de edad.
- Certificado de discapacidad para inscripciones DV.

6. MATERIAL Y EQUIPAMIENTO DE CADA MARCHADOR

(índice)

Además de lo estipulado en el Reglamento MN FMRM 2019:

6.1 Se permite usar elementos de hidratación tipo riñonera o mochila, pero no pueden impedir la ejecución de la técnica MN. Igualmente se autoriza vaso plegable o similar para rellenar en los puntos de avituallamiento.

6.2 DV según Reglamento específico.

7. SUPERVISIÓN, CONTROL DE MATERIAL Y AYUDAS

(índice)

Además de lo estipulado en el Reglamento MN FMRM 2019:

7.1 Está prohibido el avituallamiento y la ayuda durante el desarrollo de la competición de cualquier persona sea marchador o no, exceptuando los servidos por la Organización y los autorizados por el Comité de Carrera en las zonas previstas.

7.2 Se podrá recibir ayuda externa según el punto anterior, en la misma zona de avituallamiento, pero separada del punto dispuesto por la Organización.

7.3 Si un marchador durante la competición tiene la necesidad de ajustar los bastones, sustituir los tacos de goma, hidratarse, tomar alimentos, o para cualquier contingencia que conlleve desengancharse las dragoneras; tendrá que salir del camino por donde se está realizando la prueba, y en el mismo punto, solucionar el problema antes de incorporarse de nuevo.

7.4 Los participantes en DV, tampoco podrán recibir ayuda externa, salvo las proporcionadas por su guía, que se limitará a las necesarias para esa función.

8. COMPORTAMIENTO GENERAL DE LOS COMPETIDORES

(índice)

Si un marchador se retira o es descalificado deberá realizar las siguientes acciones: se retirará en un control y entregará el dorsal, irá hasta la Meta para comunicar su retirada usando el mismo itinerario de la prueba en cualquier sentido. En caso de usar un itinerario distinto, exonerará a la Organización de toda responsabilidad.

9. CONTROL DE LA COMPETICIÓN

(índice)

El Comité de Carrera estará formado por: Delegado de la FMRM y Equipo arbitral (como mínimo: un árbitro principal -Presidente del Jurado-, dos árbitros auxiliares de itinerario, y un árbitro auxiliar de inscripciones, clasificaciones, salida y llegada).

10. RECOGIDA DE DORSALES

(índice)

La recogida de dorsales y bolsa del marchador se podrá realizar el día 2 de noviembre en el lugar y horario que informará la Organización previamente. También el día de la prueba en el Palacio de Deportes de Cartagena desde las 08:00 h hasta las 09:00 h. El dorsal y bolsa del marchador es personal e intransferible, no se entregará a ninguna persona que no sea el participante inscrito. Para el caso de los menores de edad, se tendrá que entregar la autorización original firmada por el padre, madre o tutor legal. En la página Web estará disponible: el impreso de autorización de participación a un menor (ANEXO II), y la "Carta de exoneración de responsabilidades" (ANEXO III).

11. SEÑALIZACIÓN, PUNTOS DE CONTROL Y AVITUALLAMIENTOS

(índice)

Estarán señalizados como mínimo, puntos kilométricos cada 5 km. La prueba tendrá un tiempo máximo desde la hora de salida de 3h30', quedando descalificado el marchador que supere ese tiempo. Habrá dos puntos de avituallamientos: cada 4 km aprox. y en la meta.

En la misma zona de avituallamiento oficial, podrán recibir los marchadores que así lo deseen avituallamiento por parte de persona ajena a la organización.

12. DESCALIFICACIÓN

(índice)

Además de lo estipulado en el [Reglamento MN FMRM 2019](#) quedará descalificado todo aquel que no cumpla el presente Reglamento, no pase los controles, no complete el recorrido, deteriore o ensucie el entorno, no lleve el dorsal bien visible, desatienda las indicaciones de la organización, participe con el dorsal de otro marchador, falsifique los datos en la inscripción, y que realice cualquier acción u omisión que a juicio de los árbitros, pueda resultar merecedora de la descalificación.

13. ASISTENCIA MÉDICA

(índice)

La Organización garantiza la seguridad de los participantes disponiendo para ello de las medidas de emergencia y el personal necesarios para una prueba de estas características. Cuenta con personal voluntario debidamente identificado a lo largo del recorrido con medios de comunicación.

El personal sanitario podrá valorar el estado de salud del participante, prevaleciendo su decisión sobre cualquier otra. Podrán eliminar de la prueba y anular el dorsal, siempre que lo consideren no apto para continuar, también podrán supervisar una evacuación para cualquier participante que consideren en peligro. Negarse a hacer un control o faltar el respeto al médico o asistente que lo pida implica la invalidación inmediata del dorsal. La dirección de carrera no cuestionará las decisiones del equipo médico y de seguridad.

Todos los marchadores están obligados a socorrer a cualquier participante, dentro de sus capacidades y conocimientos, no hacerlo supone una falta grave por omisión de socorro.

En caso de emergencia, el participante deberá comunicarlo al control más próximo y se activará el Plan de Evacuación.

14. FOTOGRAFÍA Y FILMACIÓN DE IMÁGENES

(índice)

La aceptación del presente reglamento implica que el participante autoriza a la Organización y a quien ésta autorice, a la realización de fotografías y filmación de su participación en la misma. Para más información, consultar el Reglamento completo de la prueba.

15. CONSIDERACIONES SOBRE EL REGLAMENTO

(índice)

La inscripción en esta prueba implica la aceptación de este reglamento. La Organización podrá realizar las modificaciones y actualizaciones del reglamento. Para las dudas que surjan o lo no contemplado en este reglamento, los árbitros se basarán en los reglamentos de la FMRM y de la FEDME y como última instancia, prevalecerá el criterio del Comité de Carrera en lo referente a la competición y al Director Ejecutivo en todo lo demás previa consulta al Director Técnico.

16. RESPONSABILIDADES

(índice)

La Organización declina toda responsabilidad en caso de accidente o negligencia, así como de la pérdida de los objetos, cosas o prendas depositados en los avituallamientos o en el guardarropa. Cada participante tendrá que firmar el documento de exoneración de responsabilidades (ANEXO IV) en el momento de recogida del dorsal.

APÉNDICE RECORRIDOS

PRUEBA PROMOCIONAL			
Tramo	Descripción	Distancia parcial	Distancia acumulada
SALIDA	Vuelta al Palacio deportes	600 m.	600 m.
VUELTA 1	Del Rosalar a Tentegorra	3.850 m.	4.450 m.
META	Del Rosalar a Palacio Deportes	1.200 m.	5.650 m.
PRUEBA COMPETITIVA 14 KM			
Tramo	Descripción	Distancia parcial	Distancia acumulada
SALIDA	Vuelta al Palacio deportes	600 m.	600 m.
VUELTA 1	Del Rosalar a Tentegorra	3.850 m.	4.450 m.
VUELTA 2	Del Rosalar a Tentegorra	3.850 m.	8.300 m.
VUELTA 3	Del Rosalar a Tentegorra	3.850 m.	12.150 m.
META	Del Rosalar a Palacio Deportes	1.200 m.	13.350 m.
PRUEBA COMPETITIVA 21 KM			
Tramo	Descripción	Distancia parcial	Distancia acumulada
SALIDA	Vuelta al Palacio deportes	600 m.	600 m.
VUELTA 1	Del Rosalar a Tentegorra	3.850 m.	4.450 m.
VUELTA 2	Del Rosalar a Tentegorra	3.850 m.	8.300 m.
VUELTA 3	Del Rosalar a Tentegorra	3.850 m.	12.150 m.
VUELTA 4	Del Rosalar a Tentegorra	3.850 m.	16.000 m.
VUELTA 5	Del Rosalar a Tentegorra	3.850 m.	19.800 m.
META	Del Rosalar a Palacio Deportes	1.200 m.	21.000 m.