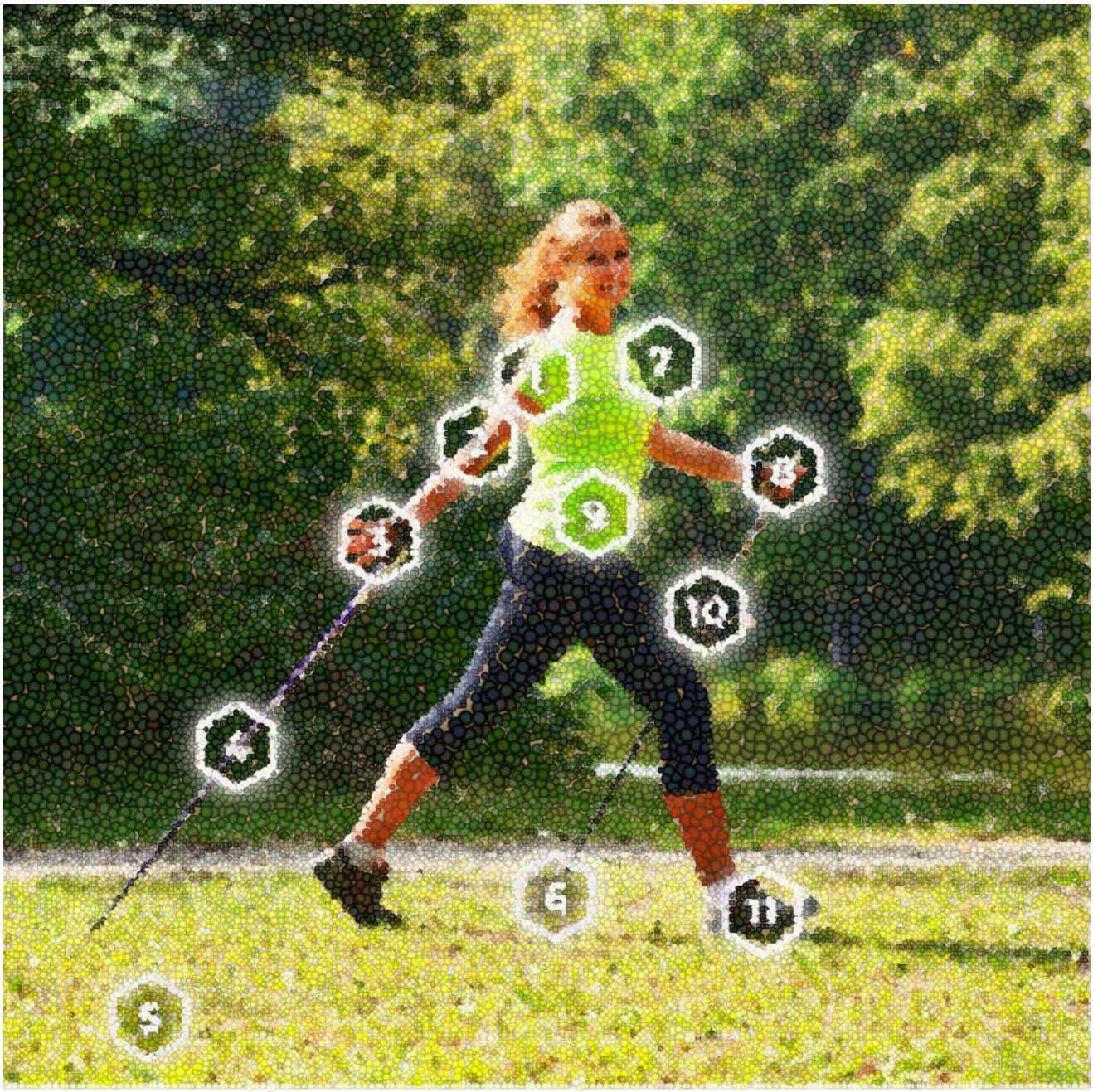


NORMATIVA DEL 1er OPEN MARCHA NÓRDICA

- MODALIDAD TÉCNICA –

Octubre 2019

NORMATIVA DEL 1ER OPEN DE MARCHA NÓRDICA

-MODALIDAD TÉCNICA-

Introducción

Al realizar esta normativa dirigida principalmente a los competidores, solo nos vamos a referir a las posibles alteraciones de la técnica que podrán suponer, a juicio, de los árbitros, minoraciones en la puntuación. Del mismo modo trataremos del sistema de puntuación, material y el recorrido a realizar.

El resto de características del Open serán definidas por cada organizador y publicadas en la web correspondiente.

La técnica

A la hora de establecer la técnica correcta a valorar, hemos tomado como referencias también las normativas existentes en otros ámbitos competitivos.

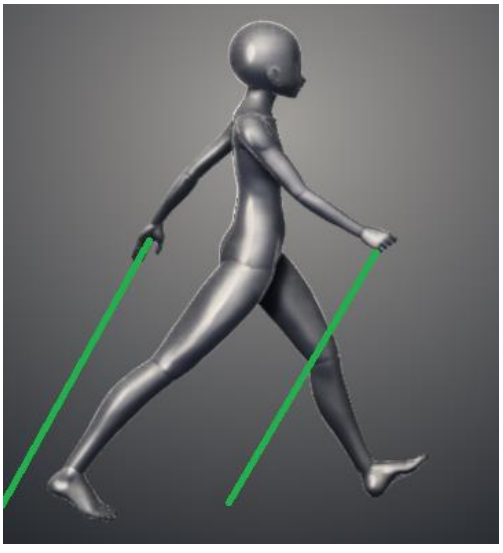
Del mismo modo, hemos considerado que la técnica "10" debía ser aquella que cumpliera básicamente:

- Postura adecuada
- Mantenimiento de un patrón natural de marcha amplia
- Movimiento de brazos de forma primordialmente pendular
- Adecuada relación de las amplitudes de brazos y piernas
- Coordinación cruzada de la clavada/impulso con el paso
- Aparente impulso activo con los bastones
- Diferenciación de las fases de clavada/ agarre y recobro /suelta

En definitiva, la técnica de marcha nórdica que valoraremos **conservará lo esencial de la mayoría de métodos** actualmente difundidos en España (FENWA, INWA, NWOriginal, MNW, FITTREK, etc).

Pero además, deberá ser una técnica que, a juicio de los jueces, pudiera ser mantenida durante varios kilómetros, que es el objetivo fundamental de la marcha nórdica a nivel saludable.

Por tanto no buscamos primordialmente una técnica forzada en su amplitud hasta el exceso o aquella de una estética apariencia pero sin efectividad real.



Incorrecciones técnicas

A continuación enumeramos los 10 apartados que serán juzgados por los jueces de pista. Son aquellas incorrecciones, que podrán suponer una minoración de la puntuación en cada apartado. Hemos marcado con (*) las representadas con una ilustración que pueda aclarar ese concepto. Del resto, consideramos que su descripción resulta fácilmente comprensible.

1.- Alteraciones posturales

Elevaciones del cuerpo

Balanceos laterales, de cadera, hombros o en general (*)

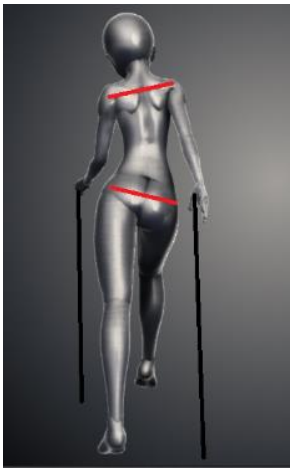
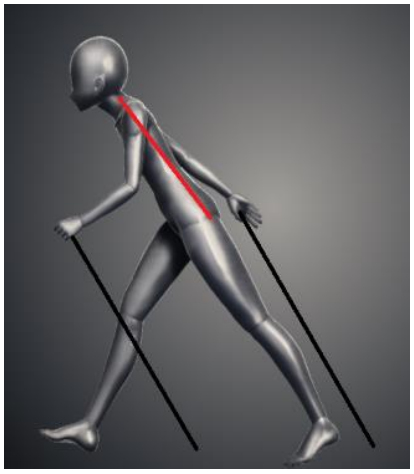
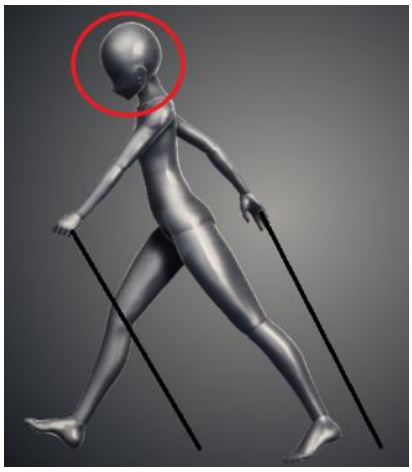
Inclinación excesiva del tronco adelante (*)

Mirada al suelo (*)

Hombros adelantados

Elevaciones alternas de los hombros

Excesiva contra-rotación (cintura escapular/pélvica)

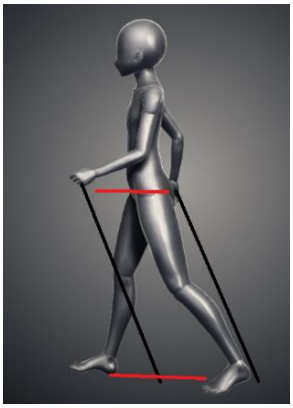
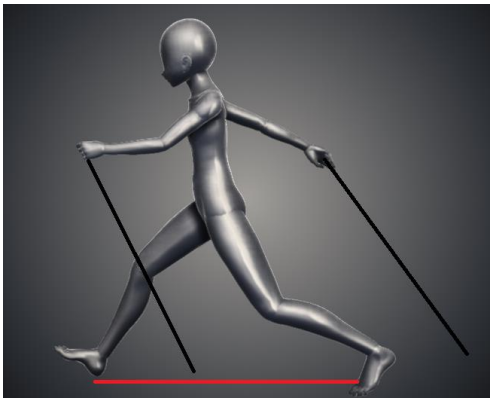
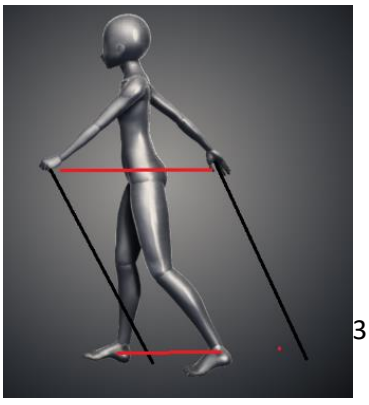




2.- Alteraciones en la amplitud de movimiento

Falta de amplitud (paso muy corto) (*)

Exceso de amplitud (paso excesivamente largo- forzado-(*)

No adecuación de la amplitud brazos/piernas (*)

3.- Alteraciones en manejo de los bastones (plano lateral)

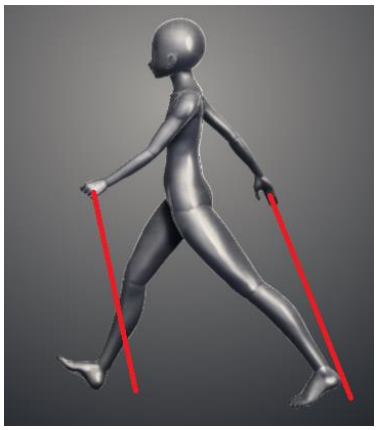
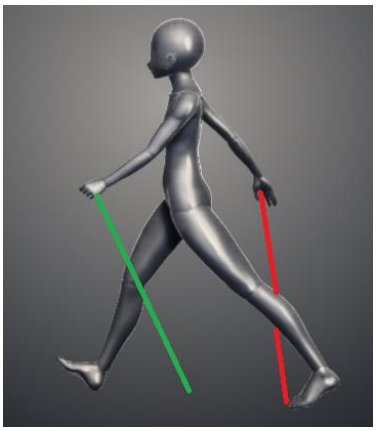
Clavada alejada de zona media (entre los pies) (*)

Diferencia notable de ángulo de los bastones (*)

Rebotes de las puntas en la clavada o recobro

Arrastre de bastones

Ambas puntas en el aire (*)

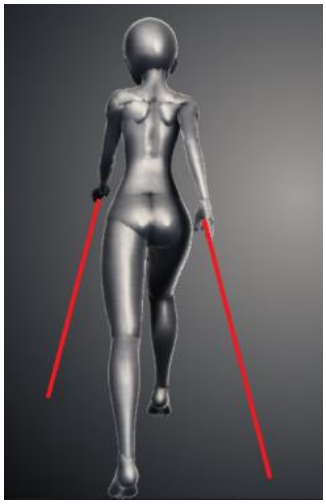
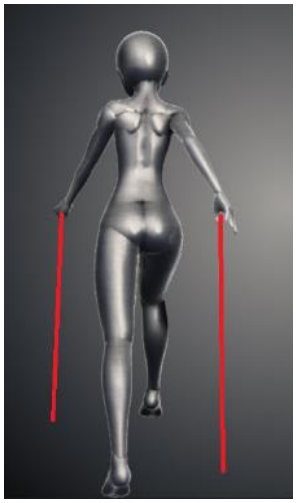



4.- Alteraciones en manejo de bastones (plano frontal)

Bastones inclinados hacia el exterior (*)

Bastones no paralelos

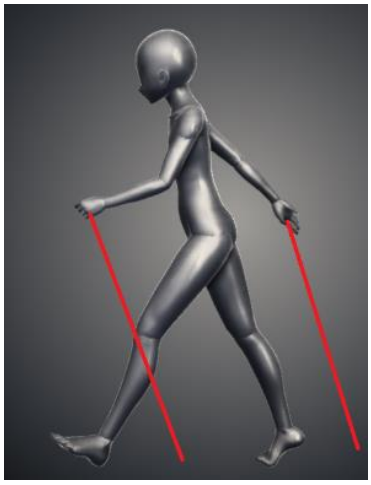
Bastones demasiado separados del cuerpo (*)

5.- Alteraciones coordinación brazos/piernas

Descoordinación braceo (mano/pie mismo lado – paso “robot”-) (*)

Desfase (toma de contacto no simultanea) entre clavada y entrada de talón (*)



6.- Alteraciones en movimiento de brazos

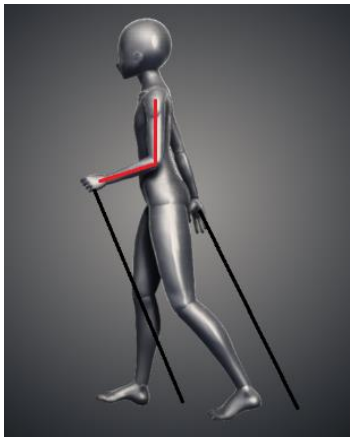
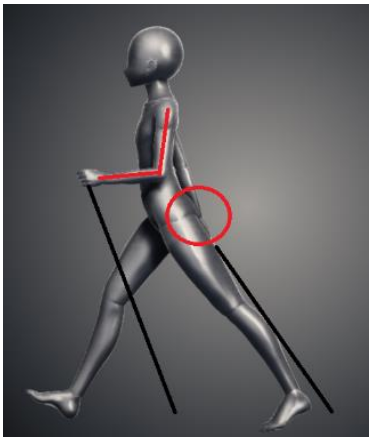
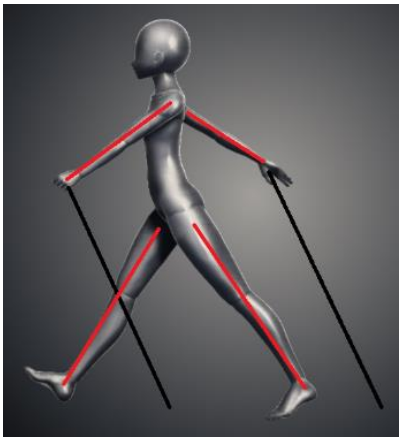
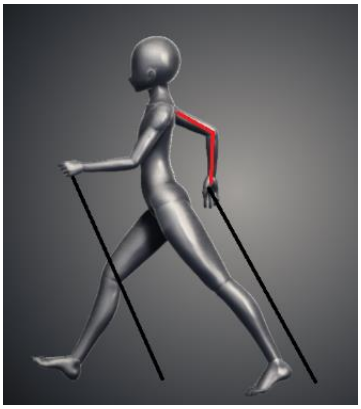
Movimiento sin implicación del hombro (brazo inmóvil) (*)

Movimiento con implicación mínima del hombro (codo no pasa torso) (*)

Movimiento con escaso recorrido tras glúteo (mano no pasa glúteo) (*)

Rigidez excesiva en brazos (*)

Flexión excesiva en brazos en última fase de impulso (*)

7.- Alteraciones en manos

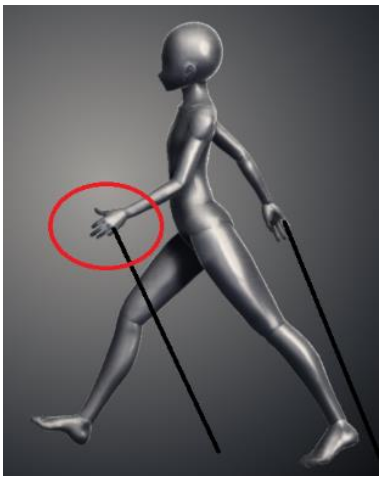
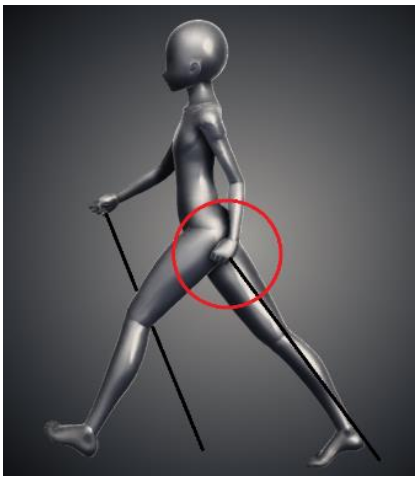
No agarra el bastón en clavada

No mantener agarre hasta llegar a la cadera

No soltar la empuñadura al finalizar impulso

Suelta de empuñadura demasiado forzada (apertura brusca de manos)

Notable falta de impulso durante esa fase –bastón descontrolado, picotazos-

8.- Alteraciones en movimiento de piernas

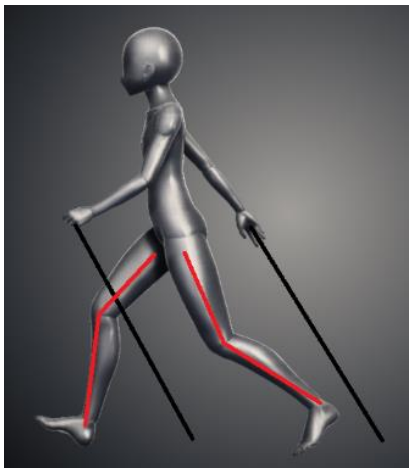
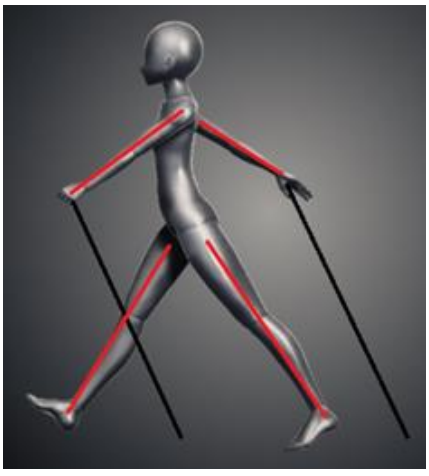
Flexiona ambas piernas (*)

Paso demasiado largo con hiperextensión de rodilla (*)

No entrar de talón con el pie adelantado

Elevaciones sobre los dedos (efecto muelle)

Corre - ambos pies en el aire

9.- Otras Alteraciones del paso

Inestabilidad evidente

Tropezarse con los bastones

Pasos en zig zag

Velocidad muy rápida

Velocidad muy lenta

10.- Conducta durante la competición

Iniciar el recorrido antes de la señal

Retrasar su salida de modo injustificado (más de 15 segundos)

No respetar el recorrido integro de la prueba

Realizar comentarios durante el recorrido

Realizar gestos hacia los presentes sin motivo aparente

Detenerse sin motivo justificable durante el recorrido

Abandonar la pista antes de mostrarle resultados

Interferir de algún modo en la competición

Material a utilizar

Los deportistas irán equipados con ropa y calzado deportivo preferentemente, o aquella que permita valorar adecuadamente los movimientos propios de la marcha nórdica. Evitando lucir anagramas, imágenes o textos ofensivos, malsonantes o que desdigan de la deportividad del evento.

Irán equipados con **bastones específicos de marcha nórdica con su correspondientes dragoneras** correctamente sujetas. No estará permitido competir con otros tipos de bastón, como los de senderismo, esquí, Bungypump, Exerstrider u otros que el equipo arbitral pueda considerar no válidos.

La longitud del bastón será aproximadamente **0,68 x altura del cuerpo** (+ - 5 cm) o bien utilizaran como referencia, aquella medida que permaneciendo de pie, con el bastón apoyado a la altura del talón, el brazo quede doblado en ángulo de 90 grados (+ - 5 cm)

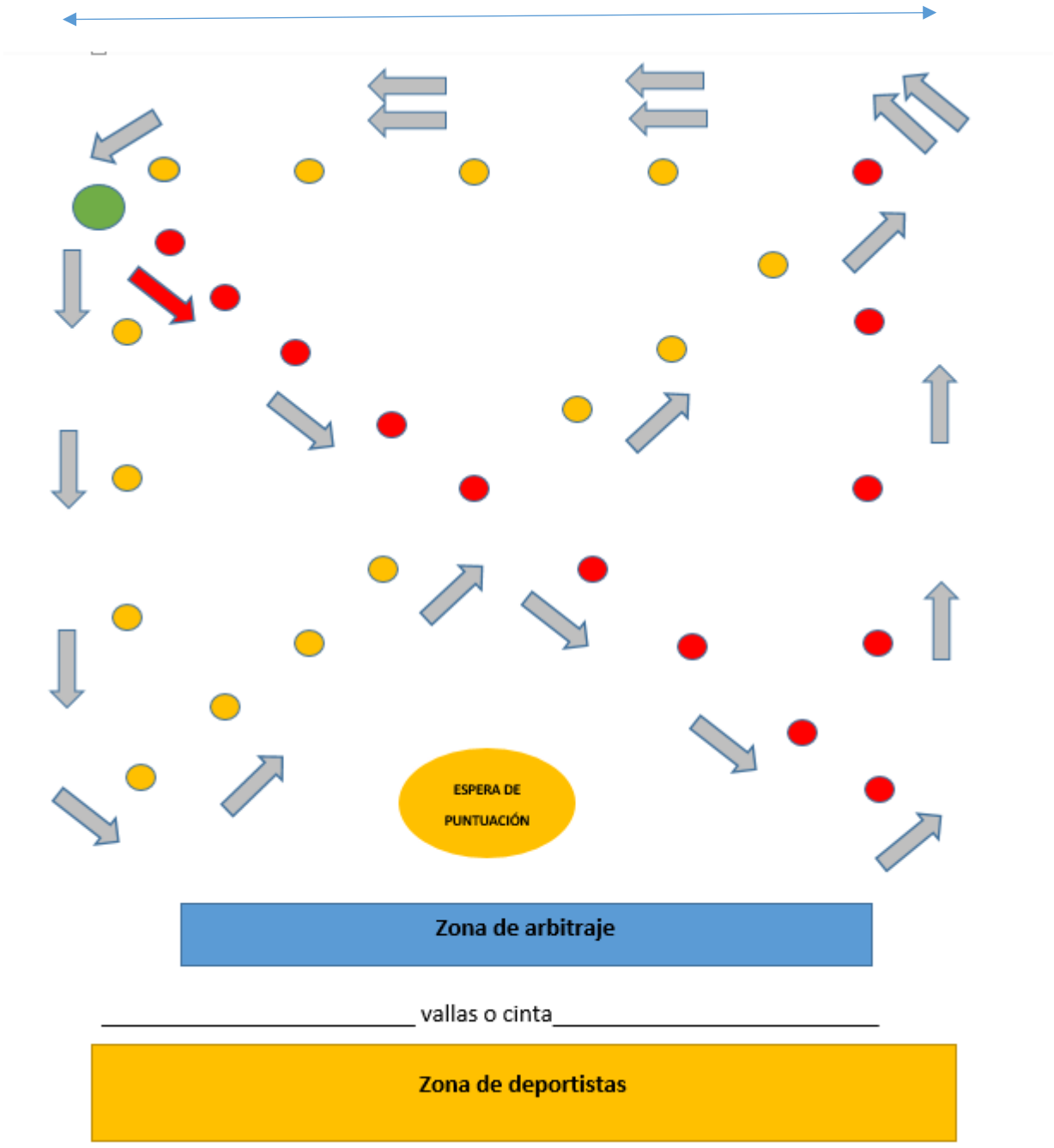
Se usaran las punteras metálicas, en pistas de césped, dado que el uso de pads puede suponer que las puntas resbalen.

El dorsal estará sujeto mediante imperdibles al pecho del deportista y serán visibles durante toda la prueba, es decir, desde que los deportistas entran a su zona hasta que la abandonen.

No llevarán otros elementos, ya que no son necesarios para este tipo de competición y que puedan interferir en la correcta visibilidad de la ejecución técnica, como cortavientos, abrigos, mochilas, riñoneras, bolsos, etc. Así como tampoco auriculares o similares.

Recorrido a efectuar

Aprox. 20 metros



Desde la zona de salida (círculo verde) se iniciará el recorrido (cuando se reciba la señal del auxiliar) en el sentido de la flecha roja, manteniendo siempre los conos a la izquierda. Son aproximadamente 130 metros de recorrido.

En la primera parte los conos serán rojos y luego amarillos. Se finaliza el recorrido en el mismo punto de inicio. Dirigiéndose posteriormente frente a las mesas de los jueces para recibir la puntuación.

Sistema de puntuación

El equipo de jueces estará formado por un total de 6 jueces, siendo

1 juez principal

5 jueces de pista

Todos ellos, serán seleccionados entre personas con reconocida experiencia y formación, como entrenadores de marcha nórdica (formación en periodo transitorio), árbitros FEDME o autonómicos, instructores de diferentes escuelas, etc. pero que al menos hayan tenido formación como instructores en dos o más metodologías de marcha nórdica, a fin de que puedan valorar las diferentes peculiaridades técnicas que se les presenten.

A la vista de la realización técnica de cada deportista, los miembros del equipo de jueces, realizarán sus valoraciones en cada uno de los 10 aspectos que hemos diferenciado.

Las puntuaciones podrán ir desde:

1 punto- apartado totalmente correcto

0,75 punto- apartado correcto pero con ligeras deficiencias

0,50 punto- apartado correcto con deficiencias notables

0,25 punto- apartado incorrecto

Cada juez dispondrá de la hoja de valoración correspondiente al número de dorsal y durante el recorrido del deportista, irá consignando la puntuación que considere en el apartado que corresponda.

Finalizado el recorrido, cada juez realizará suma de las valoraciones, anotándolo y mediante el marcador de anillas, se realizará la publicación de la misma hacia el deportista, de forma simultánea con el resto de jueces.

Esa hoja de valoración será inmediatamente recogida por el juez principal, verificando que no hay errores y pasándolo al auxiliar de control, el cual realizará la suma de todas las puntuaciones y lo publicará en la pizarra al efecto. Que estará expuesta hacia los deportistas.

Fuente www.ruswalk.ru

Finalizada la competición será publicada la clasificación provisional en las diferentes categorías.

Durante 20 minutos tras esta publicación, los deportistas que no estén conformes con la puntuación atribuida, podrán solicitar al juez principal, el verificar sus hojas de valoración cumplimentadas por los jueces. Si bien **las valoraciones de los jueces son concluyentes y no pueden ser objeto de reclamación.**

En lo posible, se procurará grabar en vídeo los recorridos de todos los deportistas a fin de poder atender a posteriori, posibles reclamaciones.

Descalificación

No existe descalificación por realizar muy mal la técnica, ya que la puntuación final será la que coloque a cada deportista en el puesto que le corresponda.

Si bien, en caso de darse alteraciones del orden motivadas por el deportista, ya sean faltas de respeto, discusiones, agresiones o cualquier circunstancia grave que suponga un flagrante comportamiento antideportivo, sea hacia público, organización, árbitros u otros deportistas, el causante podrá ser descalificado **en cualquier momento de la competición**, haya o no realizado su recorrido e invitado por la organización a entregar el dorsal y abandonar la zona.

No premiación en caso de puntuación mínima

Habida cuenta de que nos encontramos en una competición donde se valora la buena consecución técnica. Consideramos que no debiéramos premiar el hacerlo mal. Por lo que si algún deportista no alcanzase **un mínimo de 25 puntos** no se hará merecedor de trofeo, aunque le correspondiese por su lugar en la clasificación en su categoría.

Esta normativa podrá ser modificada por la organización, en base a circunstancias de fuerza mayor, dando aviso a los participantes de aquellas modificaciones que procedieran.