

**NORMATIVA DEL 2º OPEN  
MARCHA NÓRDICA  
- MODALIDAD TÉCNICA -**

**Febrero 2021**

## NORMATIVA DEL 2º OPEN DE MARCHA NÓRDICA CAMPEONATO VIRTUAL DE 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 jueces, 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 el organizador y publicadas en la web correspondiente.

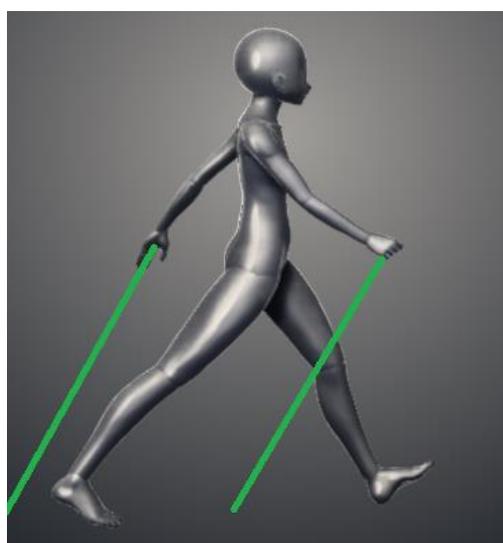
### La técnica

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
- Velocidad de la marcha no excesivamente rápida, pero “ligera”

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).



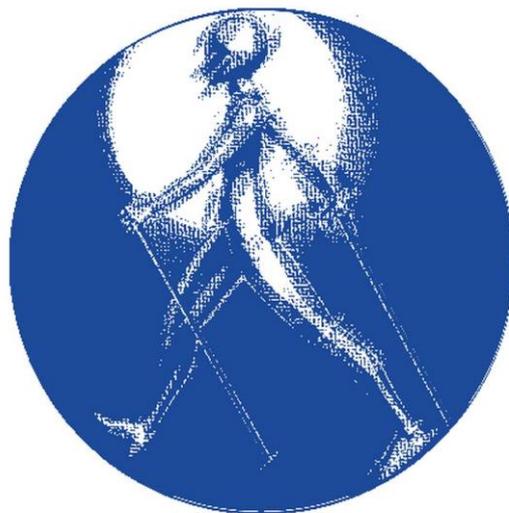
Pero además, deberá ser una técnica que, a juicio de los jueces, pudiera ser mantenida durante varios kilómetros, que es el objetivo fundamental de la marcha nórdica a nivel saludable.

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

En esta ocasión y debido a la situación por el COVID, vamos a evaluar vuestra técnica de forma virtual. Sabemos que los videos que nos presentaréis serán fruto de varios intentos, hasta que habéis considerado que estabais haciendo vuestra mejor técnica.

El papel de los jueces también será, en esta ocasión, mucho más estricto. No será un visionado en directo y puntuar acto seguido. Ya que tendrán tiempo de ver y rever vuestro vídeo con tal de evaluar, mucho más a fondo, aquellas características de vuestra marcha que se ajustan a lo que cada uno de ellos considera como el modelo perfecto.

La existencia de disparidades en los conceptos de marcha de cada juez no es ningún obstáculo, al contrario, resulta más enriquecedor. Ya que, según la diferente formación y las preferencias de cada uno, se establecerán diferencias de puntos, que se irán compensando con la suma de todas las puntuaciones.



**Te agradecemos la participación en  
nuestra prueba virtual**

## 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 anómalas del cuerpo, la cabeza sube y baja

Balances laterales, de cadera, hombros o en general (\*)

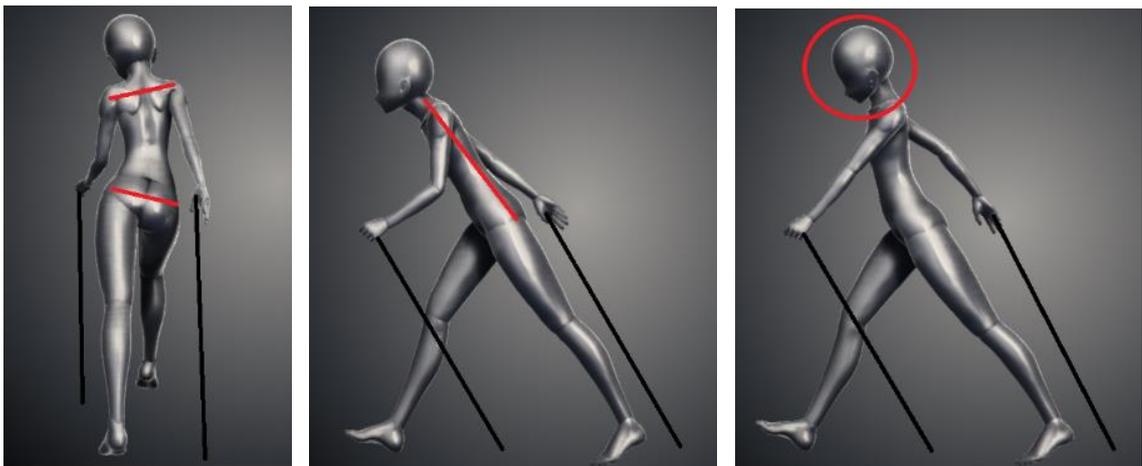
Inclinación excesiva del tronco adelante (\*)

Mirada al suelo (\*)

Hombros adelantados

Elevaciones alternas de los hombros

Excesiva contra-rotación (cintura escapular/pélvica)

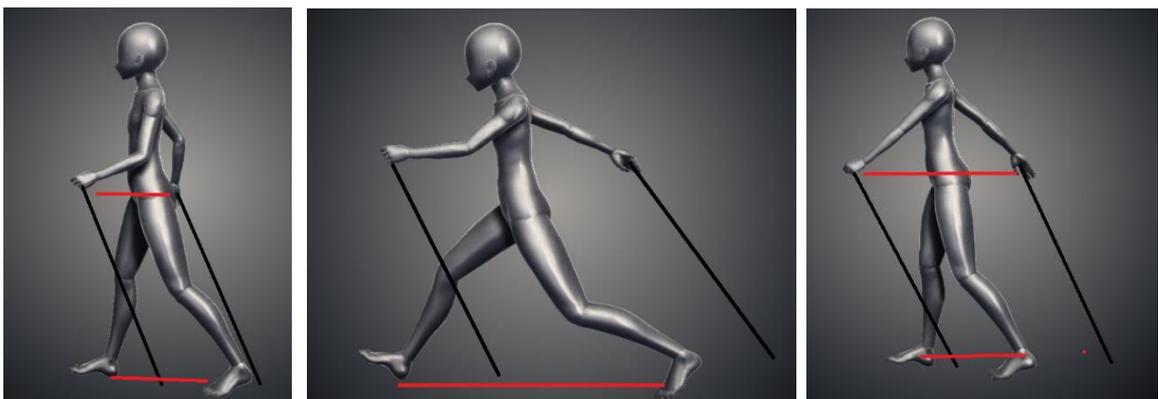


### 2.- Alteraciones en la amplitud de movimiento

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) (\*)

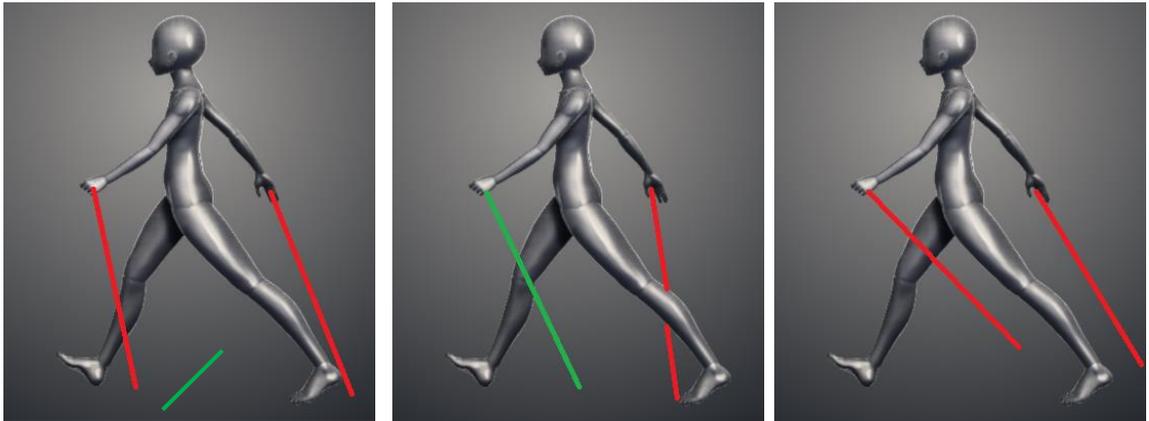
Diferencia notable de ángulo de los bastones (\*)

Bastones en ángulo próximo a la verticalidad

Rebotes de las puntas en la clavada o recobro

Arrastre de bastones

Ambas puntas en el aire (\*)

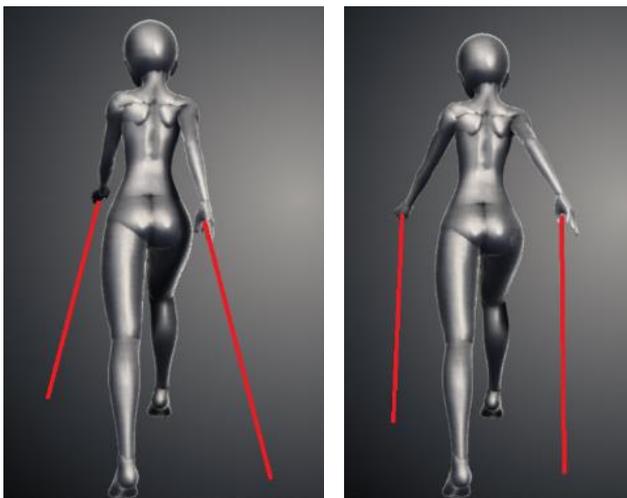


### 4.- Alteraciones en manejo de bastones (plano frontal)

Bastones inclinados hacia el exterior (\*)

Bastones no paralelos

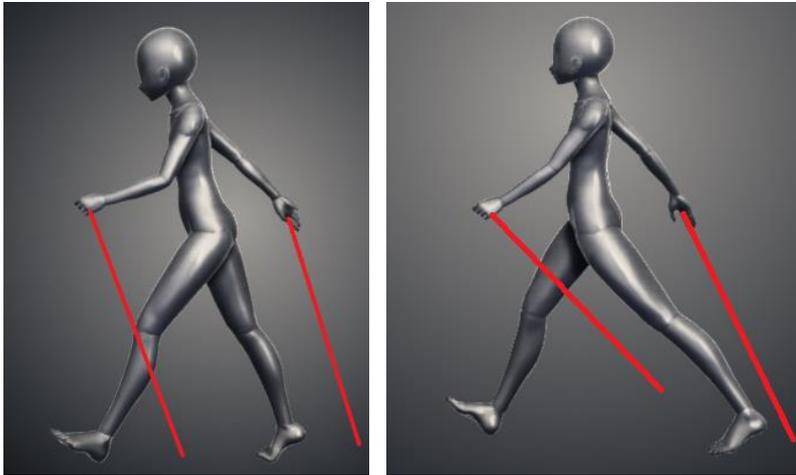
Bastones demasiado separados del cuerpo (\*)



## 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) (\*)

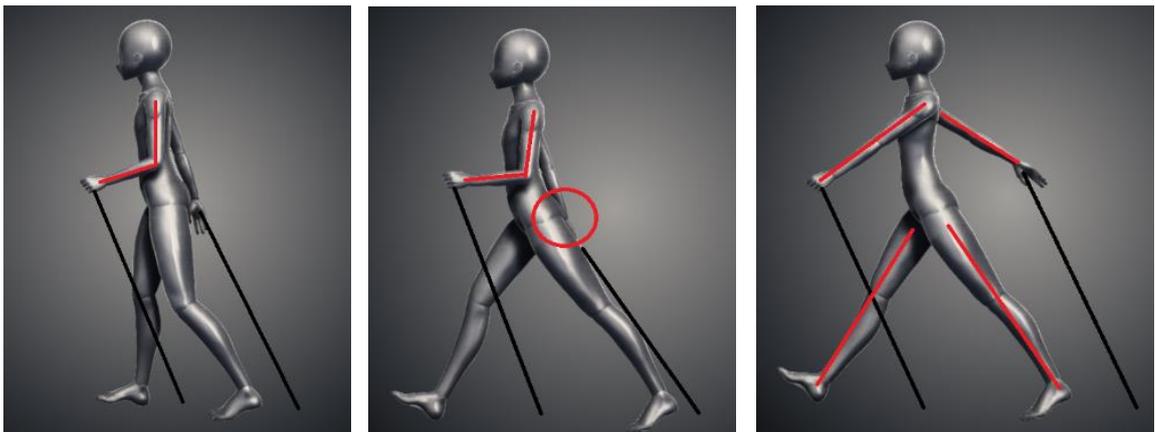
Movimiento con implicación mínima del hombro (codo no pasa torso) (\*)

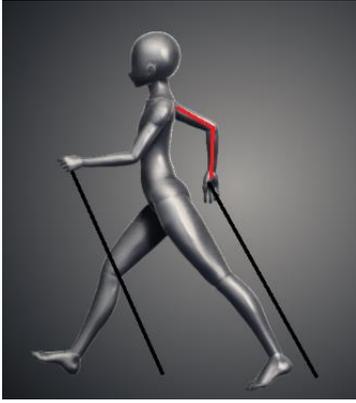
Movimiento con escaso recorrido tras glúteo (mano no pasa glúteo) (\*)

Rigidez excesiva en brazos (\*)

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

Movimiento no totalmente pendular desde el hombro





### 7.- Alteraciones en manos

No agarra el bastón en clavada o de forma irregular (banderilleros)

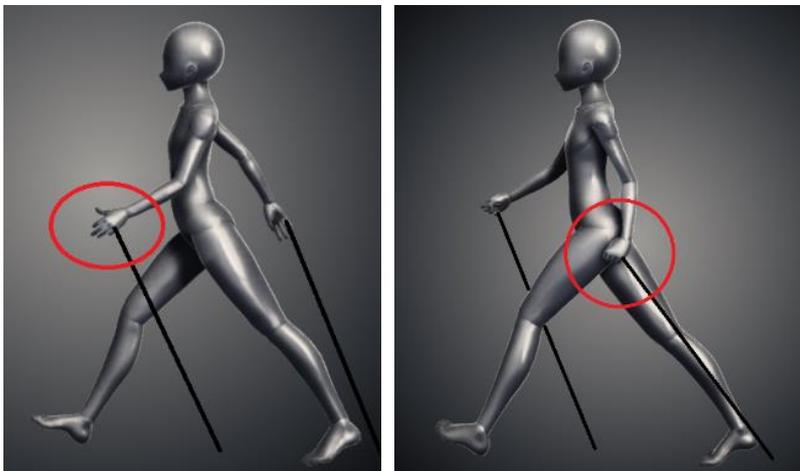
No mantener agarre hasta llegar a la cadera

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-

Dedos ostensiblemente separados en la suelta – “colitas”



### 8.- Alteraciones en movimiento de piernas

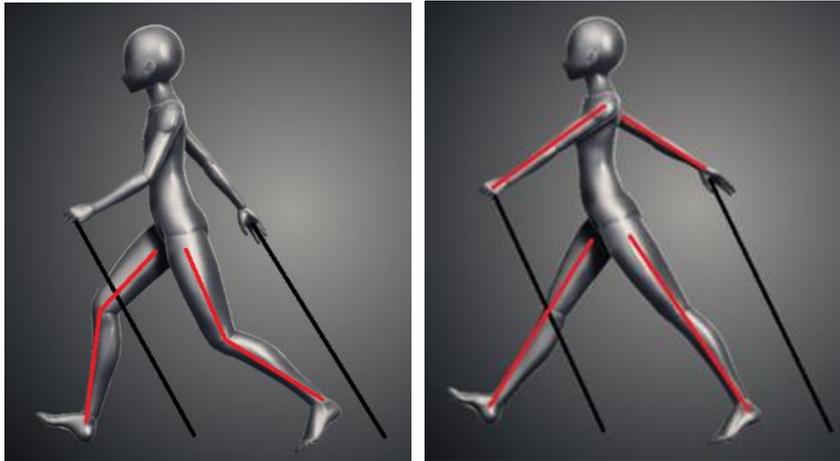
Flexiona ambas piernas (\*)

Paso demasiado largo con hiperextensión de rodilla (\*)

No entrar de talón con el pie adelantado

Elevaciones sobre los dedos (efecto muelle)

Corre o trota- ambos pies en el aire



### 9.- Otras Alteraciones del paso

Inestabilidad evidente

Tropezarse con los bastones

Pasos hacia los laterales (en zig zag)

Velocidad muy rápida

Velocidad muy lenta



## 10.- Conducta durante la competición, condiciones de las grabaciones

No respetar el recorrido integro de la prueba, menor longitud de la estipulada ( diez pasos en cada sentido)

Realizar comentarios durante el recorrido

Ostentar indumentaria no decorosa o textos visibles no adecuados a una competición deportiva

Prendas u otros elementos que no permiten valoración adecuada

Grabaciones de escasa definición que no permiten su valoración adecuada.

### 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.

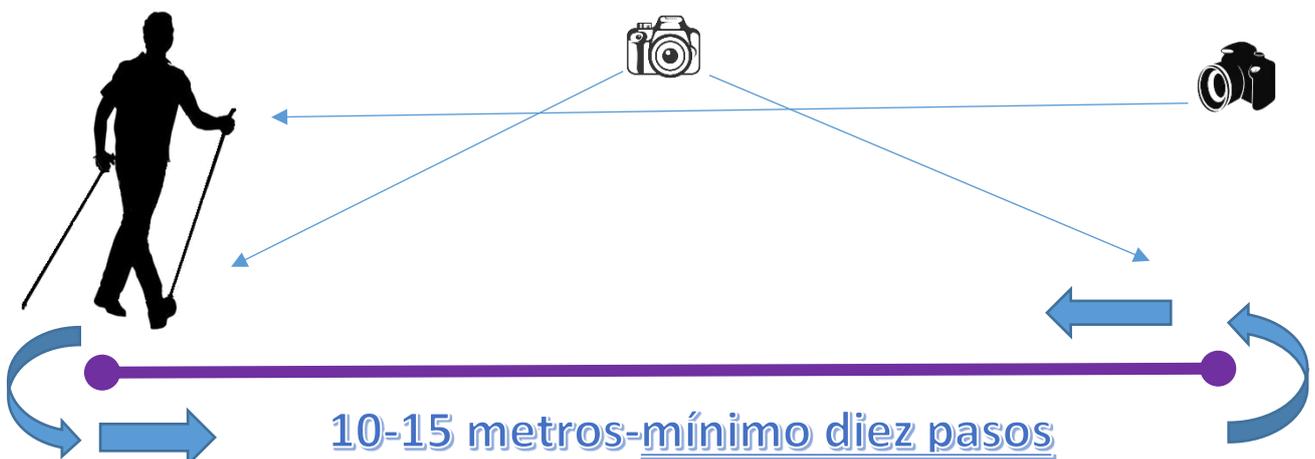
Irán equipados con **bastones específicos de marcha nórdica con su correspondientes dragoneras** correctamente sujetas. No estará permitido competir con otros tipos de bastón, como los de senderismo, esquí, Bungypump, Exerstrider.

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)

Dado que el competidor podrá elegir la superficie donde prefiere ser grabado, podrá utilizar tanto las punteras metálicas, como el uso de pads.

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.

### Recorrido a efectuar



Desde la zona de salida se iniciará el recorrido en el sentido de la flecha. Durante unos 10 -15 metros, lo que correspondería **a diez pasos como mínimo en cada sentido**. Llegado al final se dará la vuelta sin detenerse y se realizará el mismo recorrido en sentido contrario. Esto se hará dos veces, es decir **cuatro pasadas por delante de la cámara**. Durante este recorrido la grabación será **de modo lateral**.

Se realizará otra grabación en el **mismo recorrido, con la misma distancia y una sola vez en los dos sentidos**, pero la grabación será de **modo frontal**. No importa si se inicia la grabación de espaldas y luego de frente como al contrario.

Ambas grabaciones se remitirán, sean por separado o juntas (montadas) en enlaces de You Tube, tal y como establecen las condiciones de participación que constan en la web.

También es admisible una grabación sin cortes, donde el operador de la cámara se desplaza al punto de la segunda grabación.

### Sistema de puntuación



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**

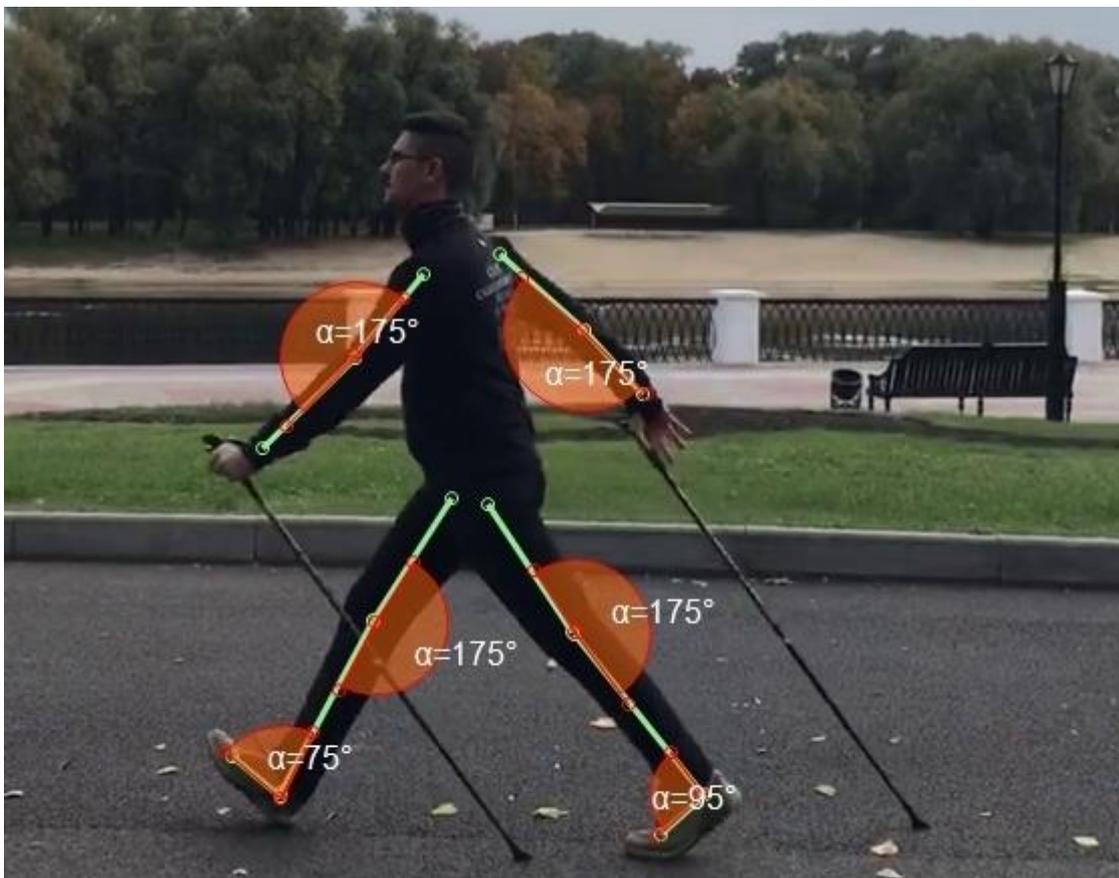
**0,25 punto- apartado con muchas incorrecciones**

**FALTA REPETITIVA-** En caso de una falta puntual en cualquier apartado, se aplicará por norma general el 0,25 de minoración. Pero si la falta es continuada durante parte o todo el recorrido, puede suponer el 0,5 o 0,75 de minoración si los jueces lo consideran así.

**Ejemplo:** en uno de los pasos se te va la mirada al suelo – 0,25 menos

En parte del recorrido vas con la mirada al suelo- 0,5 menos.

En todo el recorrido vas con la mirada al suelo – 0,75 menos



Cada juez remitirá a URBAN WALKING la hoja de valoración, correspondiente al deportista. Con la puntuación en cada apartado consignando el tipo de falta, así como la suma de todos los apartados.

Desde URBAN WALKING verificaremos que no hay errores y se realizará la suma de todas las puntuaciones.

Finalizada la entrega de vídeos el 7 de marzo a las 22 horas. Hasta el 12 de marzo los jueces tendrán tiempo para realizar sus valoraciones. El 12 de marzo a las 12 horas, será publicada la clasificación definitiva en las diferentes categorías en nuestra web [www.urban-walking.com](http://www.urban-walking.com).

los deportistas que no estén conformes con la puntuación atribuida, podrán solicitar 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.**

### Empates

En caso de empates en los tres primeros puestos de cada clasificación. Se solicitará nueva valoración por el grupo de jueces. De continuar el empate, directamente se concederá el puesto a los competidores que estén empatados a puntos.

### 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 procedería, si la grabación no es válida por falta evidente de definición que no permita la valoración u otras circunstancias que sucedan durante la misma, si estas van en contra de la deportividad del evento.

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.

## Con la colaboración de:

