



**Federació d'Entitats
Excursionistes de Catalunya**
Federació Catalana d'Alpinisme i Escalada

REGLAMENT DE LES COMPETICIONS DE MARXA NÒRDICA

- **COPA CATALANA**
- **CAMPIONATS DE CATALUNYA**
- **CURSES OPEN**

Reglament aprovat per la junta Directiva de la FEEC en reunió del 11 de novembre de 2021



SUMARI

ARTICLE 1. PRÒLEG	3
ARTICLE 2. ORGANITZACIÓ DEL CALENDARI	3
ARTICLE 3. COMPETICIONS OFICIALS DE MARXA NÒRDICA	4
ARTICLE 4. PARTICIPACIÓ I PUNTUACIÓ EN COMPETICIONS FEEC.....	4
ARTICLE 6. MATERIAL I EQUIP	5
ARTICLE 7. CIRCUIT	6
ARTICLE 8. SORTIDA.....	7
ARTICLE 9. CATEGORIES.....	7
ARTICLE 10. INSCRIPCIONS	8
ARTICLE 11. PREMIS.....	8
ARTICLE 12. CARACTERÍSTIQUES DE LES PROVES	8
ARTICLE 13. QUADRE RESUM DE DISTÀNCIES PER CATEGORIES	9
ARTICLE 14. CAMPIONATS DE CATALUNYA	10
ARTICLE 15. COPA CATALANA.....	11
ARTICLE 16. CURSES OPEN.....	13
ARTICLE 17. ARBITRATGE I JURAT DE LA CURSA.....	14
ARTICLE 18. ORGANITZACIÓ	16
ARTICLE 19. MARCATGE	17
ARTICLE 20. COMPORTAMENT DELS COMPETIDORS	17
ARTICLE 21. INFRACCIONS	20
ARTICLE 22. RECLAMACIONS	20
ARTICLE 23. RESPONSABILITATS	20
ARTICLE 24. DOPATGE	21
DISPOSICIÓ FINAL	21
ANNEX 1.....	22
ANNEX 2.....	23

ARTICLE 1. PRÒLEG

- 1.1 La definició de marxa nòrdica és la de caminar amb uns bastons especialment dissenyats per a aquesta disciplina esportiva amb una tècnica específica i no lesiva.
- 1.2 El propòsit d'aquest reglament és regular les competicions dins l'àmbit català i dins del marc de les competicions oficials de Marxa Nòrdica de la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya (FEEC).
- 1.3 El present Reglament pretén l'adaptació a la normativa emanada de la Federació Internacional de marxa nòrdica o en el seu defecte de la FEDME tot recollint i responnent a les noves tendències.
- 1.4 L'objectiu de la competició és promoure la marxa nòrdica entre les persones esportistes i els organitzadors de proves i fomentar-ne la seva pràctica de forma competitiva, mitjançant els Campionats de Catalunya, les Copes Catalanes i diferents Circuits; i de forma lúdica mitjançant les Curses Open i Populars.
- 1.5 Un segon objectiu és millorar el nivell tècnic dels competidors i servir de referència per a la selecció d'esportistes que puguin representar la FEEC.

ARTICLE 2. ORGANITZACIÓ DEL CALENDARI

- 2.1 La Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya (FEEC) obrirà cada any la convocatòria entre totes les seves entitats afiliades per formar part del calendari oficial i escollirà aquelles que n'hagin de formar part.
- 2.2 Les entitats hauran de presentar la sol·licitud en el termini establert.
- 2.3 Qualsevol sol·licitud de competició presentada per formar part dels calendaris oficials de la FEEC, no podrà tenir com a responsable de la prova una persona que hagi estat sancionat en ferm per faltes greus o molt greus en els darrers 2 anys pels òrgans jurisdiccionals de disciplina esportiva de la FEEC o pel Tribunal Català de l'Esport.
- 2.4 L'Àrea Tècnica Esportiva de la FEEC és la responsable de rebre les sol·licituds per participar al calendari FEEC i donar resposta als clubs sol·licitants.
- 2.5 El Comitè Català de Marxa Nòrdica (CCMN), que és l'òrgan tècnic de la FEEC encarregat de coordinar les competicions oficials, designarà les proves oficials dels calendaris de les diferents modalitats d'entre les organitzacions que ho sol·licitin. En el cas que no ho sol·liciti cap Entitat, ho podrà designar el CCMN.
- 2.6 En cas que una cursa formi part d'un calendari oficial FEDME o internacional, el reglament de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME) i/o circuit internacional seria d'aplicació per sobre d'aquest reglament en tot allò que aquest el contradigués. No a efectes de la Copa FEEC
- 2.7 El Comitè Català de Marxa Nòrdica (CCMN) i l'Àrea Tècnica de la FEEC són els responsables d'organitzar tots aquells aspectes relacionats amb les competicions de marxa nòrdica a Catalunya.
- 2.8 El Comitè Català de Marxa Nòrdica (CCMN) i l'Àrea Tècnica de la FEEC tenen autoritat tècnica respecte a totes les competicions de marxa nòrdica incloses al calendari FEEC.

ARTICLE 3. COMPETICIONS OFICIALS DE MARXA NÒRDICA

3.1 La FEEC a través del Comitè Català de marxa nòrdica és l'entitat competent per assignar i autoritzar els següents tipus de competició de marxa nòrdica:

3.2 Campionats de Catalunya

- Campionat de Catalunya de marxa nòrdica de velocitat (individual i equips)
- Campionat de Catalunya de marxa nòrdica 4x4
- Campionat de Catalunya de marxa nòrdica de llarga distància

3.3 Copa Catalana

- Copa Catalana de marxa nòrdica de velocitat
- Copa Catalana de marxa nòrdica 4x4
- Copa Catalana de marxa nòrdica de llarga distància

3.4 Curses OPEN

3.5 Per formar part de la Copa Catalana, Campionats de Catalunya i curses OPEN les proves hauran de passar una homologació per part d'un àrbitre de marxa nòrdica, el qual farà un informe vinculant i adreçat al CCMN que prendrà la decisió final.

ARTICLE 4. PARTICIPACIÓ I PUNTUACIÓ EN COMPETICIONS FEEC

4.1 Per participar a les proves de marxa nòrdica cal estar en possessió de la llicència anual vigent apta per la competició expedida per la FEEC, la FEDME o altres federacions estrangeres adherides a la UIAA (Unió Internacional d'Associacions d'Alpinisme) o a la (Federació Internacional de Marxa Nòrdica). També podran prendre part a les curses els posseïdors de la tarja temporal de la FEEC i els esportistes federats a les federacions esportives que tinguin reciprocitat amb la FEEC i les seves llicències siguin aptes per a la competició.

4.2 Per puntuar i classificar-se a les diferents Copes Catalanes caldrà fer-ho amb la llicència anual expedida per la FEEC o amb una llicència d'una federació homòloga reconeguda per la UIAA o la Federació Internacional.

4.3 Per classificar-se als Campionats de Catalunya caldrà fer-ho amb la llicència anual expedida per la FEEC en la modalitat corresponent a la marxa nòrdica així com disposar del veïnatge civil català.

ARTICLE 5. TÈCNICA

5.1 No està permès córrer, trotar ni saltar. En tot moment hi ha d'haver un peu i el bastó del costat oposat tocant a terra.

5.2 El bastó entra en contacte amb el terra al mateix temps que el taló oposat.

5.3 El bastó mantindrà en tot el moviment d'impuls la mateixa inclinació diagonal respecte el terra.

- 5.4 Utilitzar els bastons de tal manera que les puntes dels mateixos no es claven en cap moment per davant del taló del peu avançat, ni per darrera del taló del peu de darrera.
- 5.5 Assegurar-se de que els braços i les cames es mouen alternativament de manera natural. Els colzes han de superar la vertical del cos tant en el moviment del braç endavant com en el moviment cap a enrere.
- 5.6 El centre de gravetat no s'ha de baixar de forma anormal.
- 5.7 Ha d'existir un impuls actiu a través dels bastons per propulsar el cos cap endavant. Al impulsar-se a través del bastó, la mà ha de sobrepassar la cintura cap enrere.
- 5.8 Assegurar-se de que l'empunyadura del bastó s'allibera parcialment únicament al final del braceig en el moment de la impulsió.
- 5.9 Els participants han d'utilitzar els bastons en tot moment exceptuant les zones d'avituallament (amb les regles específiques) i aquelles zones on, per seguretat, estigui senyalitzat que no és necessari utilitzar els bastons.
- 5.10 Els participants no han de bloquejar el pas d'altres participants.
- 5.11 Totes les persones competidores han de socórrer o ajudar a qualsevol altra participant en cas que ho necessiti (caigudes, marejos, cops de calor, etc.)

ARTICLE 6. MATERIAL I EQUIP

Durant la competició totes les persones inscrites han de dur el material i equip esportiu necessari i adequat a la prova segons la meteorologia del dia de la cursa. L'organització, pot determinar l'ús obligatori d'algun material.

6.1 Bastons

- 6.1.1 És obligatori l'ús de bastons específics de marxa nòrdica amb un fiador o dragonera que permeti el control total del bastó.
- 6.1.2 No es permet competir amb bastons d'esquí, senderisme o qualsevol altra modalitat esportiva.
- 6.1.3 En alguns circuits, o trams de circuits, pot ser obligatori l'ús dels pads de goma.

6.2 Equip

- 6.2.1 Serà obligatori l'ús de calçat esportiu adequat a l'itinerari de la competició.
- 6.2.2 La roba esportiva ha de permetre realitzar correctament la tècnica i ser adequada a la meteorologia del dia de la prova.
- 6.2.3 No està permès l'ús de complements com motxilles o ronyoneres per avituallar-se.
- 6.2.4 Es poden utilitzar elements complementaris com: ulleres de sol, gorres, viseres, cintes per la suor, polaines, dispositius GPS, cintes de freqüència cardíaca i bossa o similar per portar els tacs de goma en cas que sigui necessari per el tipus de circuit.

6.2.5 No està permès l'ús d'auriculars per escoltar música, ni indicacions per ràdio. Únicament es permet l'ús d'audiòfon acompanyat de la certificació mèdica.

6.3 Supervisió i control del material i ajudes

6.3.1 Abans d'entrar al recinte de sortida es comprovarà el dorsal i el material.

6.3.2 Només està permès el suport o ajuda externa per substituir o reparar material en la zona tècnica habilitada i en la zona d'avituellament.

6.3.3 El material que portin les persones de suport que entren a la zona tècnica també serà verificat en el moment d'accedir en aquesta zona.

6.3.4 Davant de qualsevol eventualitat fora de les dos zones habilitades per rebre suport, el marxador podrà desfer el tram recorregut fins arribar a la zona habilitada anterior. I una vegada solucionat el problema reprendre la competició des de la zona tècnica o d'avituellament on es troba.

ARTICLE 7. CIRCUIT

7.1 Els circuits han de ser adequats a la disciplina de la marxa nòrdica i per això han de garantir una amplada i una superfície que permetin executar la tècnica correctament amb velocitat i que permetin els avançaments.

7.2. Segons la tipologia del terreny, els circuits poden ser: urbans, naturals o mixtes.

7.2.1 Circuit urbà: Es desenvolupa en un 85% (mínim) sobre superfícies sintètiques. Asfalt, tartan, ciment, etc. Aquestes superfícies han de presentar un mínim d'adherència i han d'estar nets de (fulles, sorra, etc.) per poder executar la tècnica amb els pals de goma.

7.2.2 Circuit natural: Es desenvolupa en un 85% (mínim) sobre superfícies naturals. Terra compacta, herba, etc. No son adequats terrenys irregulars com senders, camins empedrats, etc.

7.2.3 Circuit mixt: Tot aquell circuit amb menys d'un 85% del recorregut sobre un tipus de superfície serà considerat mixt. L'organitzador de la prova podrà decidir l'obligatorietat o no d'utilitzar els tacs de goma en el tram de superfície sintètica. La resta de característiques del circuit han de ser iguals que en els anteriors punts.

7.3 Longitud i desnivells del circuit

7.3.3.1 Els circuits tindran una distància entre els 2 i els 2,5 quilòmetres.

7.3.3.2 El desnivell màxim del circuit serà d'entre un 4% i un 6%

7.4 Zona avituellament

7.4.1 El circuit ha de disposar d'una zona habilitada per a l'avituellament dels participants a pocs metres de la sortida on l'organització posarà begudes i aliments sòlids.

7.4.2 Aquesta zona estarà senyalitzada i comença 50 metres abans i acaba 50 metres després.

7.4.3 La persona participant que vulgui avituellar-se en aquesta zona, podrà seguir avançant dins de la zona, però haurà de tenir desenganxada, com a mínim, una de les dragoneres i haurà de dur els bastons amb les puntes cap a terra i enganxats al cos. Queda prohibit córrer en aquesta zona.

7.4.4 L'organització posarà diferents papereres o contenidors al llarg de la zona per facilitar que es dipositin les deixalles. Els últims 10 metres de la zona d'avitallament no en tindran per tal que els competidors puguin tornar a col·locar les dragoneres als bastons.

7.5 Zona tècnica

7.5.1 Més o menys a la meitat del circuit s'habilitarà una zona on els competidors podran rebre suport per part dels membres del seu equip. Fora d'aquesta zona (i la zona d'avitallament) no es pot rebre cap suport extern.

7.5.2 La zona tècnica estarà degudament senyalitzada i començarà 50 metres abans i acabarà 50 metres després del punt indicat com a tal.

7.5.3 En aquesta zona podrà haver-hi una persona de l'equip, prèviament acreditada, que podrà donar indicacions, canviar material o equip de la persona competidora o donar beguda i/o menjar.

7.5.4 La persona de suport de l'equip és la responsable de recollir totes les deixalles que pugui generar el competidor del seu equip.

ARTICLE 8. SORTIDA

L'organitzador de la prova podrà escollir la modalitat de sortida i els participants ho hauran de saber en el moment de fer la inscripció.

8.1 Sortida en línia

8.1.1 Les sortides es realitzaran en línia i s'establiran diferents calaixos de sortida.

8.1.1.1 En els primers calaixos de sortida es tindran en consideració els 3 primers classificats (masculins i femenins) de les dues proves anteriors del circuit FEEC i els 4 competidors (masculins i femenins) que acreditin millor temps en qualsevol cursa de marxa nòrdica realitzada l'últim mig any.

8.1.1.2 En el cas que no estiguin inscrites persones classificades en el podi en curses anteriors, el calaix es completarà per marques de temps d'altres curses.

8.1.2 En el cas de la participació de persones no federades, aquestes entraran a l'últim calaix.

8.1.3 En funció del número de participants es poden establir diferents calaixos de sortida per temps registrats en altres competicions.

8.2 Sortida contrarellotge

8.2.1 També es podran realitzar sortides individualment o en grups de 4 participants (agrupats segons temps registrats en d'altres competicions).

8.2.2 La sortida dels participants tindrà lloc en intervals d'entre un i 2 minuts en funció del número total de participants.

ARTICLE 9. CATEGORIES

9.1 S'estableixen les categories i subcategories masculines i femenines següents:

Categoria	Edat
Infantil – Sub14	13 i 14 anys
Cadet – Sub16	15 i 16 anys

Juvenil – Sub18	17 i 18 anys
Júnior – Sub20	19 i 20 anys
Absoluta – O21	Més de 21 anys
Subcategories	
Promesa	21, 22 i 23 anys
Veterà	40 a 49 anys
Màster 50	50 a 59 anys
Màster 60	Més de 60 anys

9.2 Les edats dels esportistes es compten al 31 de desembre de l'any de finalització de la temporada.

9.3 Podran participar a qualsevol cursa oficial aquells esportistes que a 31 de desembre de l'any en curs tinguin 13 anys. Els menors de 18 anys hauran presentar una autorització signada pels pares o tutors legals a l'hora de fer la inscripció o a la recollida del dorsal.

ARTICLE 10. INSCRIPCIONS

10.1 La inscripció a les proves del calendari de competicions de Marxa Nòrdica FEEC, s'obriran com a mínim 60 dies abans de la celebració de la prova.

10.2 Les inscripcions es faran preferentment a través de la plataforma de la FEEC.

10.3 Pel bon funcionament de la competició les entitats obriran un mínim de 150 inscripcions per a cada cursa.

10.4 El tancament de les inscripcions es realitzarà quan ho estimi oportú la organització, es recomana tres dies abans de la prova.

10.5 La organització es pot reservar els dorsals que cregui oportuns per als seus compromisos.

10.6 Qualsevol esportista en possessió de la llicència federativa que hagi estat sancionat en ferm per faltes greus o molt greus en els darrers 2 anys pels òrgans jurisdiccionals de disciplina esportiva de la FEEC o pel Tribunal Català de l'Esport, no podrà puntuar a les proves de Copa Catalana ni optar al Campionat de Catalunya de cap modalitat esportiva reconeguda per la FEEC

ARTICLE 11. PREMIS

11.1 En el supòsit que les competicions estiguin dotades de premis en metàl·lic i/o obsequis, aquests hauran de ser iguals per tots dos gèneres. L'incompliment d'aquest article, considerat de falta molt greu, suposarà la pèrdua de la subvenció de la FEEC, així com l'exclusió de la competició en properes edicions.

ARTICLE 12. CARACTERÍSTIQUES DE LES PROVES

12.1 Curses de velocitat

Les curses de velocitat són aquelles en les que les persones participants han de completar una distància amb el mínim temps possible

Aquesta modalitat de cursa tindrà 3 distàncies: 5, 10 i 21km

12.2 Curses 4x4

Les curses 4x4 són una modalitat per equips de 4 persones (amb opció de 2 suplents), on cada equip ha de sumar el màxim número de voltes al circuit durant 4h fent relleus entre totes les persones de l'equip.

12.2.1 es faran en circuits com els descrits en l'article 7 i la durada de la competició serà de 4h.

12.2.2 Organització dels equips: Podran participar equips masculins, femenins o mixtes (2 homes + 2 dones).

12.2.3 Abans de començar la competició s'ha d'indicar a l'àrbitre principal quina persona de l'equip començarà la competició.

12.2.4 Funcionament dels relleus: Cada equip comptarà amb un marxador al circuit exceptuant el moment en que es realitza el relleu, que en seran dos. La resta d'integrants de l'equip hauran d'estar fora del circuit.

12.2.5 La sortida serà en línia amb una persona de cada equip inscrit.

12.2.6 El relleu es produirà en una zona delimitada entre una línia marcada a 5 metres de la línia d'arribada i la mateixa línia d'arribada, sempre pel costat on estiguin els jutges. Aquesta serà la única zona del circuit on podran coincidir dos membres d'un mateix equip. No es considerarà volta completa fins que el competidor que ha cedit el relleu arribi a la línia de meta o el seu company que ha agafat el relleu la passi.

12.2.7 En funció de la distància del circuit, l'organització de la prova pot determinar el mínim de voltes que ha d'efectuar cada membre d'un equip, sent el mínim 2 voltes i el màxim 4.

12.2.7 Una vegada s'arribi a les 4 hores de prova, es finalitzaran totes les voltes començades. En cas que hi hagi equips amb el mateix número de voltes, l'equip que hagi finalitzat primer la darrera volta es classificarà per davant de l'altre equip.

12.3 Les curses de llarga distància podran ser de 42 o 56 quilòmetres.

12.3.1 S'aplicaran les mateixes normes que a les curses de velocitat a excepció de les targetes vermelles.

12.3.2 Targetes vermelles: L'acumulació de 5 targetes vermelles pels membres d'un mateix equip comportarà la pèrdua d'una volta en el còmput total.

ARTICLE 13. QUADRE RESUM DE DISTÀNCIES PER CATEGORIES

Categoria	Velocitat	4x4	Llarga distància
Infantil	5, 10 km	2 hores	No contemplat
Cadet	5, 10 o 21 km	3 hores	No contemplat
Juvenil	5, 10 o 21 km	4 hores	No contemplat
Júnior	5, 10 o 21 km	4 hores	No contemplat
Absoluta	5, 10 o 21 km	4 hores	42 a 56 Km

13.1 S'admet un rang de +/-15% en les distàncies i desnivells reglamentats sense que hagi d'intervenir el Comitè de Marxa Nòrdica.

13.2 Per altres distàncies i/o desnivells, el Comitè de Marxa Nòrdica estudiarà cada cas i prendrà una decisió al respecte.

ARTICLE 14. CAMPIONATS DE CATALUNYA

14.1 Campionat de Catalunya de Marxa Nòrdica de Velocitat FEEC

- El Campionat de Catalunya de Marxa Nòrdica de Velocitat FEEC es disputa a una sola prova.
- Es premia el millor resultat de la prova en totes les categories masculina i femenina.
- Aquesta prova no podrà coincidir amb cap altra prova de les que formen la Copa Catalana de Marxa Nòrdica ni de cap altre Campionat FEEC
- Per optar al Campionat de Catalunya de Marxa Nòrdica de Velocitat, els participants hauran d'estar en possessió de la llicència anual vigent apta per la competició de marxa nòrdica, expedida per la FEEC i tenir el veïnatge civil català.
- Les categories i distàncies i desnivells per a cada categoria queden definides als articles 5 i 9 respectivament.

14.2 Campionat de Catalunya de Marxa Nòrdica 4x4 FEEC

- El Campionat de Catalunya de Marxa Nòrdica 4x4 FEEC, es disputa a una sola prova.
- Aquesta prova premia el millor resultat del recorregut en totes les categories masculina i femenina.
- Aquesta prova no podrà coincidir amb cap altra prova de les que formen la Copa Catalana de Marxa Nòrdica ni cap altre Campionat FEEC.
- Per competir al Campionat de Catalunya de Marxa Nòrdica 4x4, els participants hauran d'estar en possessió de la llicència anual vigent apta per la competició de marxa nòrdica expedida per la FEEC i disposar tots els components de l'equip del veïnatge civil català.
- Les categories i distàncies i desnivells per a cada categoria queden definides als articles 5 i 9 respectivament.

14.3 Campionat de Catalunya de Marxa Nòrdica de Llarga Distància FEEC

- El Campionat de Catalunya de Marxa Nòrdica de Llarga Distància FEEC és disputa a una sola prova i en la categoria masculina i femenina.
- El Campionat de Catalunya no podrà coincidir amb cap altra prova de les que formen la Copa Catalana de Marxa Nòrdica ni cap altre Campionat FEEC.
- Per competir al Campionat de Catalunya de Marxa Nòrdica de Llarga Distància, els participants hauran d'estar en possessió de la llicència anual vigent apta per la competició de marxa nòrdica expedida per la FEEC i disposar del veïnatge civil català.
- Les categories i distàncies i desnivells per a cada categoria queden definides als articles 5 i 9 respectivament.

ARTICLE 15. COPA CATALANA

15.1 Copa Catalana de Marxa Nòrdica de Velocitat

- La Copa Catalana de Marxa Nòrdica de Velocitat és una competició individual basada en els resultats obtinguts pels participants en les diverses proves que componen el calendari de velocitat. La Copa Catalana premia els bons resultats i la regularitat dels participants a les curses que formen el calendari.
- La Copa Catalana estarà formada per un mínim de tres marxes i per un màxim de 5, on cada una d'elles es disputarà en un únic dia.
- Per a la classificació final de la Copa Catalana de Marxa Nòrdica de velocitat s'haurà de participar com a mínim al 50% de les proves, arrodonint a l'alça.
- Per obtenir punts a la Copa Catalana, els participants hauran d'estar en possessió de la llicència anual vigent (expedida almenys dos dies abans de la cursa.) apta per la competició de marxa nòrdica, expedida per: FEEC, FEDME, Federacions estrangeres adherides a la UIAA i/o Federacions estrangeres adherides a la Federació Internacional de Marxa nòrdica.
- La puntuació serà d'acord amb la taula de l'annex 1
- Si hi ha un empat es tindran en compte els següents criteris per a la classificació final:
 1. Nombre de proves en les que s'ha participat.
 2. El nombre de vegades que s'ha classificat en 1r, 2n, 3r, etc. posició.
 3. La millor classificació obtinguda en la prova amb major nombre de participants en la seva categoria.
 4. Si l'empat persisteix, es consideraran classificats en la mateixa posició. En aquest cas la següent posició en la classificació quedarà deserta.
- La puntuació per la Copa Catalana de Marxa Nòrdica de Velocitat, es basarà en la classificació oficial de cada prova que l'entitat organitzadora lliurarà al Comitè Català de Marxa Nòrdica i a la FEEC
- Guanyarà la Copa Catalana de Marxa Nòrdica de velocitat el i la participant que acumulin el major nombre de punts en totes les proves descartant la de pitjor resultat. En cas que la Copa Catalana de Marxa Nòrdica de velocitat estigui formada per menys de 4 proves, puntuaran totes les proves sense descartar-ne cap.
- Les categories i distàncies i desnivells per a cada categoria queden definides als articles 5 i 9 respectivament.

15.1.2 Premis

L'assistència a l'entrega de premis de final de temporada és obligada. En cas de no assistir-hi es perdrà l'aportació econòmica del premi obtingut, en el cas d'haver-n'hi, a menys que no es justifiqui degudament.

15.2 Copa Catalana de Marxa Nòrdica 4x4

- La Copa Catalana de Marxa Nòrdica de 4x4 és una competició en equips basada en els resultats obtinguts pels equips participants en les diverses proves que componen el calendari de 4x4. La Copa Catalana premia els bons resultats i la regularitat dels participants a les curses que formen el calendari.
- La Copa Catalana estarà formada per un mínim de tres marxes i per un màxim de 5, on cada una d'elles es disputarà en un únic dia.
- Per a la classificació final de la Copa Catalana de Marxa Nòrdica 4x4 s'haurà de participar com a mínim al 50% de les proves, arrodonint a l'alça.
- Per obtenir punts a la Copa Catalana tots els competidors integrants de l'equip hauran d'estar en possessió de la llicència anual vigent (expedida almenys dos dies abans de la cursa) apta per la competició de marxa nòrdica, expedida per: FEEC, FEDME, Federacions estrangeres adherides a la UIAA i/o Federacions estrangeres adherides a la Federació Internacional de Marxa nòrdica.
- La puntuació serà per equip, d'acord amb la taula de l'annex 1
- Si hi ha un empat es tindran en compte els següents criteris per a la classificació final:
 1. Nombre de proves en les que s'ha participat.
 2. El nombre de vegades que s'ha classificat en 1r, 2n, 3r, etc. posició.
 3. La millor classificació obtinguda en la prova amb major nombre de participants en la seva categoria.
 4. Si l'empat persisteix, es consideraran classificats en la mateixa posició. En aquest cas la següent posició en la classificació quedarà deserta.
- La puntuació per la Copa Catalana de Marxa Nòrdica de 4x4, es basarà en la classificació oficial de cada prova que l'entitat organitzadora lliurarà al Comitè Català de Marxa Nòrdica i a la FEEC
- Guanyarà la Copa Catalana de Marxa Nòrdica de 4x4 l'equip que acumuli el major nombre de punts en totes les proves descartant-ne la de pitjor resultat. En cas que la Copa Catalana de Marxa Nòrdica de 4x4 estigui formada per menys de 4 proves, puntuaran totes les proves sense descartar-ne cap.
- Les categories i distàncies i desnivells per a cada categoria queden definides als articles 5 i 9 respectivament.

15.2.2 Premis

L'assistència a l'entrega de premis de final de temporada és obligada. En cas de no assistir-hi es perdrà l'aportació econòmica, en el cas d'haver-n'hi, del premi obtingut, a menys que no es justifiqui degudament.

15.3 Copa Catalana de Marxa Nòrdica de llarga distància

- La Copa Catalana de Marxa Nòrdica de llarga distància és una competició individual basada en els resultats obtinguts pels participants en les diverses proves que componen el calendari de curses de marxa nòrdica de llarga distància. La Copa Catalana premia els bons resultats i la regularitat dels participants a les curses que formen el calendari.

- La Copa Catalana estarà formada per un mínim de tres marxes i per un màxim de 5, on cada una d'elles es disputarà en un únic dia.
- Per a la classificació final de la Copa Catalana de Marxa Nòrdica de llarga distància s'haurà de participar com a mínim al 50% de les proves, arrodonint a l'alça.
- Per obtenir punts a la Copa Catalana, els participants hauran d'estar en possessió de la llicència anual vigent (expedida almenys dos dies abans de la cursa.) apta per la competició de marxa nòrdica, expedida per: FEEC, FEDME, Federacions estrangeres adherides a la UIAA i/o Federacions estrangeres adherides a la Federació Internacional de Marxa nòrdica.
- La puntuació serà d'acord amb la taula de l'annex 1
- Si hi ha un empat es tindran en compte els següents criteris per a la classificació final:
 1. Nombre de proves en les que s'ha participat.
 2. El nombre de vegades que s'ha classificat en 1r, 2n, 3r, etc. posició.
 3. La millor classificació obtinguda en la prova amb major nombre de participants en la seva categoria.
 4. Si l'empat persisteix, es consideraran classificats en la mateixa posició. En aquest cas la següent posició en la classificació quedarà deserta.
- La puntuació per la Copa Catalana de Marxa Nòrdica de llarga distància, es basarà en la classificació oficial de cada prova que l'entitat organitzadora lliurarà al Comitè Català de Marxa Nòrdica i a la FEEC
- Guanyarà la Copa Catalana de Marxa Nòrdica de llarga distància el i la participant que acumulin el major nombre de punts en totes les proves descartant la de pitjor resultat. En cas que la Copa Catalana de Marxa Nòrdica de llarga distància estigui formada per menys de 4 proves, puntuaran totes les proves sense descartar-ne cap.
- Les categories i distàncies i desnivells per a cada categoria queden definides als articles 5 i 9 respectivament.

15.3.2 Premis

L'assistència a l'entrega de premis de final de temporada és obligada. En cas de no assistir-hi es perdrà l'aportació econòmica, en el cas d'haver-n'hi, del premi obtingut, a menys que no es justifiqui degudament.

ARTICLE 16. CURSES OPEN

- Les curses de marxa nòrdica OPEN són competicions a data única, la classificació de les quals no és acumulable.
- Podran ser OPEN les curses de marxa nòrdica de velocitat, 4x4 i llarga distància que no formin part dels diferents calendaris de Copa Catalana o Campionats de Catalunya de les modalitats esmentades.
- El Comitè de Marxa Nòrdica publicarà un calendari anual que tindrà un nombre màxim de 20 proves.



- Per puntuar a les proves OPEN cal que els participants estiguin en possessió de la llicència anual apta per la competició expedida per la FEEC, la FEDME) o altres federacions estrangeres adherides a la UIAA (Unió Internacional d'Associacions d'Alpinisme) amb reciprocitat i específica per a competició.
- Si no disposen de llicència podran contractar una assegurança temporal que cobreixi l'especialitat de marxa nòrdica.
- Les Organitzacions enviaran a la FEEC les classificacions per a que siguin publicades.

16.1 Categories

L'Organització establirà les categories masculines i femenines que cregui oportunes tot i que es recomana les categories definides a l'article 5 d'aquest reglament.

16.2 Recorreguts

- Es recomana prendre com a referència els recorreguts i desnivells per categories definits a l'article 9 d'aquest reglament.
- Les proves OPEN no tindran l'obligació de tenir recorreguts adaptats per a les categories cadet, júnior i absoluta; però si els tenen, es recomana que tinguin els mateixos desnivells i distàncies màximes que en les proves de Copa.

16.3 Premis

L'Organització podrà establir els premis que consideri oportuns però es recomana adequar-se als tres primers classificats en categoria masculina i femenina de totes les categories que contempli.

ARTICLE 17. ARBITRATGE I JURAT DE LA CURSA

17.1 Arbitratge

- Les curses de marxa nòrdica s'arbitraran quan així es decideixi per part del Comitè de Marxa Nòrdica o bé, per part de l'Àrea Tècnica de la FEEC.
- Assignació
 - L'assignació d'àrbitres la farà el Comitè de Marxa Nòrdica de la FEEC
 - El Comitè d'àrbitres de competició assignarà: un àrbitre principal i els àrbitres auxiliars
- Al Comitè de Marxa Nòrdica li correspon nominar un delegat FEEC a les proves de Copa i als Campionats.
- L'equip arbitral estarà format, depenent de la competició, per un mínim de dos àrbitres i un màxim de 5. Un d'ells serà l'àrbitre principal.
- L'assignació del nombre d'àrbitres a cada cursa, **com a mínim**, serà la següent:

Curses OPEN	Velocitat i 4x4	1 àrbitre principal 1 àrbitres auxiliars
-------------	-----------------	---

	Llarga distància	1 àrbitre principal 2 àrbitres auxiliar
Curses de Copa Catalana	Velocitat i 4x4	1 àrbitre principal 2 àrbitres auxiliars
	Llarga distància	1 àrbitre principal 3 àrbitres auxiliars
Campionats de Catalunya	Velocitat i 4x4	1 àrbitre principal 3 àrbitres auxiliars
	Llarga distància	1 àrbitre principal 4 àrbitres auxiliars

- Els àrbitres han d'estar en possessió de la titulació expedida per la FEEC com a àrbitre de marxa nòrdica, i disposar de la llicència federativa de l'any en curs que cobreixi la pràctica esportiva de marxa nòrdica.
- En el cas de no haver-hi prou àrbitres titulats, aquests seran designat pel Comitè de Marxa Nòrdica. Les persones designades no podran tenir cap vincle familiar amb algun dels participants de la cursa.
- Funcions de l'àrbitre principal:
 - Presidir el Jurat de la cursa
 - Estar en contacte amb els organitzadors per que tot es desenvolupi amb normalitat i que s'aplica el reglament.
 - Supervisar les zones de sortida i arribada i validar-ne la sortida.
 - Supervisar i validar el cronometratge de l'organització.
 - Repartir les funcions de l'equip arbitral.
 - Redactar l'acta arbitral.
- Funcions dels àrbitres auxiliars
 - Donar resposta als dubtes dels organitzadors
 - Fer un seguiment previ amb tot el relacionat amb la prova.
 - Supervisar el recorregut, tenint en compte, la seguretat, el marcatge i la situació dels avituallaments i les instal·lacions d'elements de seguretat. És aconsellable que l'acompanyi una persona de l'organització.
 - Supervisar les llistes de participants.
 - Supervisar els control de material
 - Supervisar que els participants tinguin la targeta federativa.
- Funcions del delegat de la FEEC.
 - Formar part del jurat de de la prova.
 - Estar present a les reunions i sessions de la competició
 - Aclarir els dubtes i interpretacions que es puguin trobar al reglament
 - Supervisar l'entrega de premis i farà de representant de la FEEC.

17.2 Jurat de la cursa

- L'organització de cadascuna de les curses haurà de constituir abans de l'inici de la mateixa el Jurat de la cursa, que estarà format per: el director de la cursa, el delegat de la FEEC, 1 marxador participant a la prova escollit per sorteig i pels àrbitres.
- En cas d'absència d'àrbitres, i només en cas de reclamacions, es formaria un jurat en funcions format pel director de la cursa i un corredor triat per sorteig no implicat en la reclamació.
- L'àrbitre principal serà el President del Jurat i el seu vot comptarà el doble en cas d'empat. També s'escollirà per sorteig un altre corredor que quedarà en qualitat de reserva i que actuarà com a titular en cas que l'escollit en primer lloc estigués involucrat en la reclamació.
- Les funcions del Jurat de la cursa són:
 - Atendre les reclamacions que es facin el dia de la cursa
 - Resoldre qualsevol altre conflicte en el cas que el President del jurat ho consideri
 - Si és dona el cas, el President del Jurat haurà de reunir el Jurat de Cursa i resoldre la reclamació presentada podent fer comparèixer tots els implicats en la reclamació i els testimonis que siguin necessaris abans de l'entrega de premis. En cas d'absència d'àrbitres, el jurat de la cursa el formarà el jurat en funcions.

ARTICLE 18. ORGANITZACIÓ

L'organització haurà de cobrir les següents funcions:

18.1 Organització abans de la prova

- Disseny de l'itinerari: traçat, marcatge i equipament del mateix.
- Disseny de l'itinerari alternatiu.
- Fer seguiment de la meteorologia
- Equipaments de la zona d'arribada i sortida
- Dissenyar un mapa amb el circuit marcat i el perfil del mateix.

18.2 Rebre i registrar el personal acreditat per l'organització.

18.3 Lliurar un dorsal a cada participant. Es recomana assignar un color de dorsal diferent per a cada categoria prevista.

18.4 Controlar l'accés a les zones d'arribada, sortida i zones restringides, seguint les indicacions de l'equip arbitral.

18.5 Cronometrar la prova i exposar els resultats.

18.6 Tenir cura de la seguretat en tot el recorregut de la prova, i assistir als competidors que abandonin la competició.

18.7 Oferir el serveis mèdics, salvament i altres que indiqui la normativa legal.

18.8 Organitzar les cerimònies d'apertura, entrega de trofeus i tancament.

18.9 Col·laborar amb l'equip arbitral i el delegat FEEC en tot el necessari.

18.10 Preveure una zona de vestidors o guarda-roba, serveis i dutxes pels participants.

ARTICLE 19. MARCATGE

19.1 Els recorreguts estaran degudament senyalitzats en la seva totalitat, a ser possible amb material degradable, amb cintes, fletxes, banderoles o qualsevol altra marca que un cop acabada la cursa sigui recuperada pels organitzadors; i es procurarà que els colors de les marques no es confonguin amb l'entorn.

19.2 En especial, es tindrà cura del marcatge de les cruïlles i altres llocs conflictius, sempre que sigui necessari l'organització ubicarà físicament alguna persona en aquests llocs, sigui quina sigui la seva naturalesa.

19.3 Distància entre marques de senyalització serà com a màxim de 100 metres.

19.4 El marcatge s'ha de treure el mateix dia de la prova.

19.5 L'organització ha de revisar el marcatge del circuit el mateix dia de la prova.

ARTICLE 20. COMPORAMENT DELS COMPETIDORS

20.1 No sortir del circuit marcat prenent possibles dreceres

20.2 Ha de seguir en tot moment les instruccions i indicacions dels arbitres i personal de l'organització.

20.3 En cas que a la prova s'exigeixi material obligatori serà responsables de portar-lo durant tota la cursa.

20.4 Ha de portar el dorsal a la part davantera de la samarreta, sense modificar-lo ni retallar-lo. En cas de portar-lo tapat, per exemple per un paravent, l'haurà de mostrar si li és requerit per qualsevol membre de l'organització, àrbitres o delegat FEEC.

20.5 Està obligat a passar pel control de dorsal i material previ al parc tancat de la sortida, des d'on serà obligatòria la sortida.

20.6 Si opta per retirar-se de la prova ho farà a l'avituallament o la zona tècnica i seguirà les indicacions de l'itinerari a seguir a partir d'aquell moment.

20.7 Tot corredor sol·licitat ha de prestar auxili a un altre participant que estigui en perill o accidentat, està obligat a comunicar-ho al àrbitre més proper immediatament. Els àrbitres de la prova tindran en compte el temps dedicat a la prestació d'assistència.

20.8 Els guardonats, per respecte a l'organització, han d'assistir obligatòriament a les cerimònies de lliurament de trofeus. En cas de no fer-ho sense causa justificada i a criteri de la direcció de la cursa se'ls podrà detreure dels obsequis que comportin la posició obtinguda.

20.9 En cas que se'ls sol·liciti per fer control antidopatge estan obligats a fer-lo i a seguir les indicacions del personal mèdic que el faci.

A. Competició



Infracció		Penalització	
		Velocitat	Llarga distància i 4x4
A.1	Trampa o falta greu per a la seguretat	desqualificació	desqualificació
A.2	Comportament intencionat antiesportiu lleu o que obstaculitzi altres esportistes (impedir ser avançat o obstaculitzar lleument)	5 min	10 min
A.3	Comportament intencionat antiesportiu greu o que obstaculitzi altres esportistes (impedir ser avançat o obstaculitzar-ho activament)	30 min	1 hora
A.4	Anticipar-se al senyal de sortida (sortida falsa)	5 min	10 min
A.5	Fer dues sortides falses el mateix corredor	desqualificació	desqualificació
A.6	Tallar o escurçar el recorregut sortint de l'itinerari marcat	30 min	1 hora
A.7	Fer servir qualsevol mitjà de transport o locomoció durant tot o part del recorregut	desqualificació	desqualificació
A.8	No passar pel control de material i de dorsal previ al tancat de sortida.	desqualificació	desqualificació
A.9	No sortir des del tancat de sortida previ a la línia de sortida.	desqualificació	desqualificació
A.10	No auxiliar a un corredor accidentat.	desqualificació	desqualificació
A.11	Alterar la senyalització del recorregut.	desqualificació	desqualificació
A.12	Provocar un accident intencionat.	desqualificació	desqualificació
A.13	Participar amb la identitat o el dorsal d'un altre corredor.	desqualificació	desqualificació
A.14	Modificar la forma o composició del dorsal	15 min	15 min
A.15	No dur el dorsal en lloc visible o no mostrar el dorsal quan es demani	3 min	3 min
A.16	Rebre assistència externa fora de les zones d'avituellament indicades, excepte en cas d'auxili.	15 min	30 min
A.17	Finalitzar la prova més tard de l'hora de tancament del control d'arribada, fixada per l'organització.	desqualificació	desqualificació
A.18	Llençar deixalles fora dels llocs indicats	15 min	30 min
A.19	Qualsevol desconsideració amb els membres de l'organització, àrbitres, delegat FEEC o participants de la prova.	desqualificació	desqualificació
A.20	No guardar respecte absolut a les més essencials normes esportives de companyonia i/o de respecte a la natura.	desqualificació	desqualificació
A.21	No participar, sense causa justificada, a la cerimònia de lliurament de premis.	desqualificació retirada premi	desqualificació retirada premi

CURSA 4x4			
A.22	Acumulació de 5 targetes vermelles pels membres d'un mateix equip	-	Pèrdua d'una volta en el còmput total

B. Material			
Infracció		Penalització	
		Velocitat	Larga distancia i 4x4
B.1	No portar o modificar d'origen alguna peça del material obligatori	desqualificació	desqualificació
B.2	Sabatilles que no compleixen requisits tècnics	desqualificació	desqualificació
B.3	No portar bastons de marxa nòrdica	desqualificació	desqualificació
B.4	No portar els pads de goma (quan l'organització els estableixi com a obligatoris)	desqualificació	desqualificació

C. Penalitzacions específiques pels entrenadors i tècnics			
Infracció		Penalització	
C.1	No respectar les àrees tancades als entrenadors i tècnics o amb accés limitat	El President del Jurat de la Cursa aplicarà la penalització apropiada	
C.2	No assistir a un accidentat		
C.3	Donar assistència a un corredor quan no estigui previst		
C.4	No respectar o insultar a un corredor, àrbitre, organitzador, control, espectador.		
C.5	No respectar una decisió del Jurat		
C.6	Infringir qualsevol altre norma no descrita específicament		

20.10 Els competidors han de comportar-se esportivament en tot moment i ser respectuosos amb els altres esportistes, àrbitres, públic, controls i membres de l'organització i del Comitè de Marxa Nòrdica.

20.11 És obligació de cada competidor respectar el medi ambient per on es desenvolupa la prova i emportar les seves deixalles fins a l'arribada o dipositar-les als llocs assenyalats per l'organització.

ARTICLE 21. INFRACCIONS

21.1 Les infraccions i penalitzacions es regiran segons la següent taula:

21.2 Les infraccions descrites a la taula anterior poden ser acumulatives. Igualment una mateixa infracció es pot aplicar més d'una vegada si l'esportista no l'esmena.

21.3 Reglament disciplinari conducta esportiva

Si en el transcurs d'una competició o fora d'ella el CCMN considerés que han ocorregut fets que puguin ser constitutius de falta, formularà denúncia davant el Secretari General de la FEEC interesant la incoació d'expedient disciplinari davant el Comitè de Competició i Disciplina Esportiva de la FEEC.

ARTICLE 22. RECLAMACIONS

22.1 Les reclamacions que es vulguin fer el mateix dia de la cursa han de fer-se mitjançant l'imprès oficial que la FEEC posarà a disposició dels corredors a través de l'entitat organitzadora i a l'annex núm. 2 d'aquest reglament.

22.2 Aquesta reclamació s'haurà de presentar al President del jurat. Té un cost de 50€ que es retornaran en el cas que la reclamació prosperi. En cas que la reclamació no prosperi s'ingressaran al pressupost del comitè de marxa nòrdica.

22.3 El President del jurat haurà de reunir al Jurat de Cursa i resoldre la reclamació presentada fent comparèixer tots els implicats en la reclamació i els testimonis que en siguin necessaris. I posteriorment haurà de comunicar-ho a tots els implicats.

22.4 El Jurat haurà de fer un informe de la reclamació i la seva resolució, que quedarà en mans del president del jurat.

22.5 Els participants tenen dret a recórrer la decisió del Jurat, es farà per escrit a l'Àrea Esportiva de la FEEC dins dels 7 dies naturals següents a la celebració de la prova, que resoldrà en el termini de 30 dies posteriors a la presentació de la reclamació. Un cop esgotada aquesta via es podrà recórrer als òrgans jurisdiccionals de disciplina esportiva de la FEEC, i posteriorment, al Tribunal Català de l'Esport.

ARTICLE 23. RESPONSABILITATS

23.1 El sol fet d'organitzar o de participar en una cursa inclosa en els calendaris oficials representa l'acceptació del present reglament i així es farà constar en el reglament de cada prova.

23.2 La FEEC no es fa responsable dels danys de qualsevol mena derivats o ocasionats per negligència o mala fe i altres casos contemplats a les exclusions de la pòlissa de responsabilitat civil contractada per la FEEC, durant la celebració de les proves que integren els calendaris oficials. Els organitzadors per a la seva informació i coneixement podran comptar amb un exemplar íntegre de la /es pòlissa/es contractades i vigents en cada edició.

23.3 Les entitats organitzadores hauran d'estar en possessió de totes aquelles assegurances i hauran de complir tota normativa que per a cada moment s'exigeixi a les entitats esportives i



als organitzadors de proves esportives i d'activitats físico-esportives al medi natural.

23.4 És responsabilitat dels participants portar el material obligatori i el material extra adequat per cada una de les curses.

ARTICLE 24. DOPATGE

24.1 En matèria d'antidopatge, la FEEC segueix el DECRET 130/2002, de 30 d'abril, de la Comissió Antidopatge de Catalunya i de la Comissió per a la Protecció de la Salut de l'Esportista de Catalunya.

24.2 L'article 83 de la Llei de l'esport, Text únic aprovat pel Decret legislatiu 1/2000, de 31 de juliol, regula la Comissió Antidopatge de Catalunya amb la finalitat de dotar l'Administració de la Generalitat.

DISPOSICIÓ FINAL

Qualsevol qüestió no prevista en aquest reglament prevaldrà el criteri del Comitè Català de Marxa Nòrdica representat pel delegat federatiu de la prova.

La FEEC no es fa responsable dels danys de qualsevol mena derivats o ocasionats per negligència o mala fe i altres casos contemplats a les exclusions de la pòlissa de responsabilitat civil contractada per la FEEC, durant la celebració de les proves que integren la Copa Catalana i els Campionats de Catalunya de Marxa Nòrdica.

Aprovat en Junta Directiva de la FEEC l'11 de novembre de 2021

ANNEX 1

Puntuació Copa Catalana de curses de marxa nòrdica

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



ANNEX 2

Full de Reclamació d'incidència en Cursa de Marxa Nòrdica

Competició				
Campionat de velocitat		Campionat 4x4		Campionat de llarga distància
Cursa de velocitat		Cursa 4x4		Cursa de llarga distància

Nom de la cursa:

Data:

Entitat Organitzadora:

Jurat de la prova

Director de cursa	
Delegat FEEC	
Àrbitres FEEC	
Corredor/a	

Dades del Reclamant

Nom i cognoms:

DNI (o document equivalent):

Club/Entitat/Federació:

Adreça:

Nom, cognoms i/o dorsal dels corredors afectats:

Motiu de la reclamació:

Signatures del delegat de la FEEC i del/s reclamant/s

Lloc i data



CÒPIA FEEC

La FEEC ha rebut la quantitat de: **50 €**

De:

En concepte de dipòsit de la reclamació de la cursa:

Lloc i data

Delegat FEEC

CÒPIA RECLAMANT

La FEEC ha rebut la quantitat de: **50 €**

De:

En concepte de dipòsit de la reclamació de la cursa:

Lloc i data

Delegat FEEC