

REGLAMENT DE LES COMPETICIONS DE MARXA NÒRDICA

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

SUMARI

PRÒLEG:	4
ARTICLE 1. COMPETICIONS OFICIALS DE MARXA NÒRDICA	4
ARTICLE 2. ORGANITZACIÓ DEL CALENDARI	5
ARTICLE 3. PARTICIPACIÓ, INSCRIPCIÓ I PUNTUACIÓ EN COMPETICIONS FEEC	5
ARTICLE 4. TÈCNICA	6
ARTICLE 5. MATERIAL I EQUIP	7
ARTICLE 6. CIRCUIT I MARCATGE	9
ARTICLE 7. ZONA DE SORTIDA, ARRIBADA I ZONA DE PENALITZACIÓ	11
ARTICLE 8. CATEGORIES	12
ARTICLE 9. PREMIS	13
ARTICLE 10. CARACTERÍSTIQUES DE LES PROVES	13
ARTICLE 11. QUADRE RESUM DE DISTÀNCIES PER CATEGORIES	15
ARTICLE 12. CAMPIONATS DE CATALUNYA	15
12.1 Campionat de Catalunya de Marxa Nòrdica de Velocitat FEEC	15
12.2 Campionat de Catalunya de Marxa Nòrdica 4x4 FEEC	15
12.3 Campionat de Catalunya de Marxa Nòrdica de Llarga Distància FEEC	16
ARTICLE 13. COPA CATALANA	16
13.1 Copa Catalana de Marxa Nòrdica de Velocitat	16
13.2 Copa Catalana de Marxa Nòrdica 4x4	17
13.3 Copa Catalana de Marxa Nòrdica de llarga distància	18
ARTICLE 14. CURSES OPEN	19
14.2 Recorreguts	19
14.3 Premis	20
ARTICLE 15. CATEGORIA PER A PERSONES AMB DISCAPACITAT VISUAL	20
15.1 Objecte d'aplicació	20
15.2 Participació	20
15.3 Equip de participació	21
15.4 Equipament	22
15.5 Material obligatori per a cada categoria	22
15.6 Desenvolupament de la tècnica i itinerari	22
15.7 Classificació i lliurament de trofeus.	23

ARTICLE 16. ARBITRATGE I JURAT DE LA CURSA	23
ARTICLE 17. ORGANITZACIÓ	25
ARTICLE 18. COMPORTAMENT DELS COMPETIDORS.....	26
ARTICLE 19. INFRACCIONS I PENALITZACIONS	27
ARTICLE 20. RECLAMACIONS.....	28
ARTICLE 21. RESPONSABILITATS.....	29
ARTICLE 22. DOPATGE	29
DISPOSICIÓ FINAL.....	30
ANNEX 1.....	31
ANNEX 2.....	32
ANNEX 3.....	34

Aprovat en Junta Directiva de la FEEC 14 de novembre de 2024

PRÒLEG:

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.
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).
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 responant a les noves tendències.
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.
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 1. COMPETICIONS OFICIALS DE MARXA NÒRDICA

1.1 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:

1.2 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

1.3 Copa Catalana

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

1.4 Curses OPEN

1.5 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 Comitè Català de Marxa Nòrdica que prendrà la decisió final.

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 i l'Àrea Esportiva 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 i l'Àrea Esportiva de la FEEC tenen autoritat tècnica respecte a totes les competicions de marxa nòrdica incloses al calendari FEEC.

ARTICLE 3. PARTICIPACIÓ, INSCRIPCIÓ I PUNTUACIÓ EN COMPETICIONS FEEC

- 3.1 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 tarjeta 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.

3.2 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.

3.3 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.

3.4 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.

3.5 Les inscripcions es faran a través de la plataforma de la FEEC.

3.6 L'organització lliurarà dos dorsals per competidor, un per davant amb xip i un per darrera.

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

3.8 El tancament de les inscripcions es realitzarà tres dies abans de la prova.

3.9 L'organització es pot reservar els dorsals que cregui oportuns per als seus compromisos.

3.10 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 4. TÈCNICA

La Marxa Nòrdica ha de ser executada de manera que:

4.1 En tot moment el peu i el bastó de la mà contrària es mantindran en contacte amb el terra, amb una entrada simultània entre el taló i el bastó.

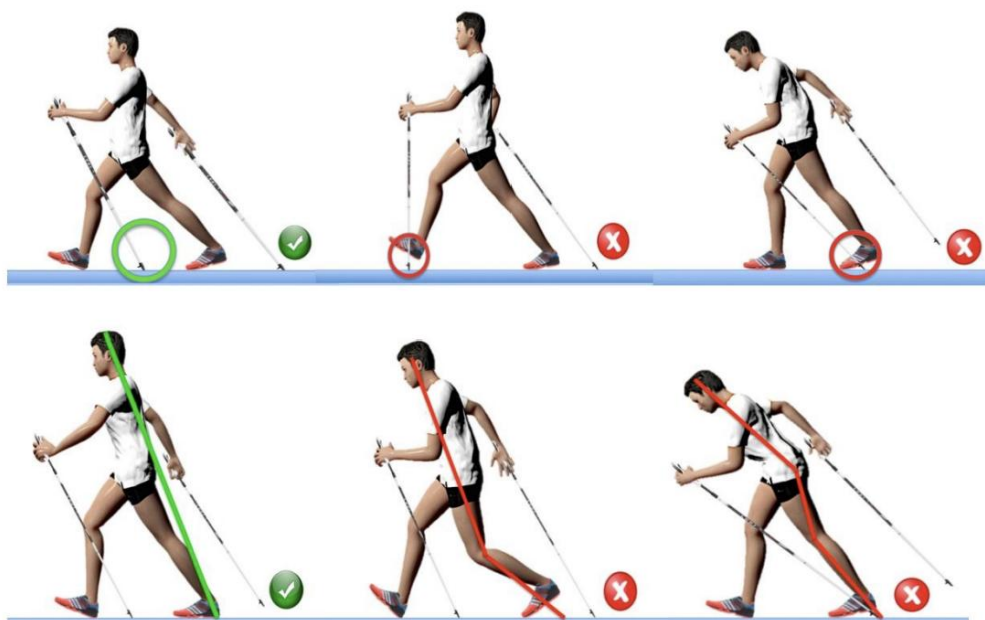
4.2 El gest tècnic de les extremitats superiors, a l'impuls, ha de ser pendular i alternat. El bastó, que s'ha de prendre amb la mà tancada, es recolzarà en

diagonal a l'espai comprès entre el peu del davant i la punta del peu del darrera i al mateix temps que el colze es troba davant del tors.

4.3 Durant la fase d'impuls, el braç ha de mantenir l'extensió natural del colze al pas pel maluc, conservant aquesta posició a l'empenta, juntament amb l'obertura de la mà més enllà del maluc, generant un espai entre aquesta mà i el cos. L'empenta sobre el bastó ha de ser evident i potent, mantenint-ho en tot moment en posició activa i d'empenta cap enrere, dins del pla sagital.

4.4 Durant la fase de recobrament no s'arrossegarà el bastó en cap moment.

4.5 El genoll de la cama endarrerit haurà d'anar en extensió completa abans que el peu perdi el contacte amb el terra (sense baixar el centre de gravetat). A més d'evitar l'oscil·lació excessiva del maluc al pla frontal, , unida a una oscil·lació de les espatlles al mateix pla.



Pendent de validar per la FBME

4.6 Els participants han d'utilitzar els bastons en tot moment, excepte en la zona d'avituallament (amb les regles específiques) i en aquelles zones que per seguretat així estigui senyalitzat que no es necessari l'ús dels bastons.

Qualsevol d'aquetes infraccions en l'execució de la tècnica serà penalitzada amb targeta blanca.

ARTICLE 5. 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.

5.1. Bastons

5.1.1. És obligatori l'ús de bastons específics de marxa nòrdica amb un fiador o dragonera que permet el control total del bastó.

5.1.2. No es permet competir amb bastons d'esquí, senderisme o qualsevol altra modalitat esportiva.

5.1.3. En alguns circuits, o trams de circuits, pot ser obligatori l'ús dels pads de goma.

5.2. Equip

5.2.1. Serà obligatori l'ús de calçat esportiu adequat a l'itinerari de la competició.

La roba esportiva ha de permetre realitzar correctament la tècnica i ser adequada a la meteorologia del dia de la prova.

5.2.2. 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 pel tipus de circuit. En cas que l'organització o el comitè de prova ho creguin oportú, les i els esportistes tindran l'obligació de portar un altre equip i material que s'especifiqui, especialment jaqueta paravents amb caputxa i màniga llarga de la talla corresponent a cada esportista.

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

5.3. Supervisió i control del material i ajudes

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

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

5.3.3. 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.

5.3.4. Davant de qualsevol eventualitat fora de les 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'avituallament on es troba. Si un o una esportista, durant la competició, té la necessitat d'ajustar els bastons, substituir els tacs de goma (pads) o tingués la necessitat d'hidratar-se o prendre aliments, necessàriament s'haurà d'aturar fent-se a un costat del circuit sense

obstaculitzar la resta i tenir molta cura quan treballa amb els bastons, mai deixar-los a terra al traçat de la prova.

Substitució de bastons trencats: El canvi de bastons trencats es podrà efectuar a les següents situacions i sempre aturat:

- A la zona d'avituellament.
- En un punt del recorregut que es determini prèviament, i que serà obert a la totalitat de participants (zona tècnica).

ARTICLE 6. CIRCUIT I MARCATGE

6.1 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.

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

6.2.1 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 bastons de goma.

6.2.2 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.

6.2.3 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.

6.3 Longitud i desnivells del circuit

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

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

6.4 Zona avituellament

6.4.1 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.

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

6.4.3 La persona participant que vulgui avituallar-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.

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

6.5 Zona tècnica

La Zona Tècnica serà opcional i a pactar entre organització i l'àrea tècnica de la FEEC.

6.5.1 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'avituallament) no es pot rebre cap suport extern.

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

6.5.3 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.

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

6.6 Marcatge

6.6.1 El recorregut estarà degudament senyalitzat 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.

6.6.2 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.

6.6.3 Distància entre marques de senyalització serà com a màxim de 100 metres. En condicions de visibilitat normals, des d'una marca haurà de ser visible la següent. En el cas de condicions meteorològiques adverses, aquestes han de ser reforçades amb el doble d'elles o més, garantint sempre la màxima seguretat de les i els esportistes.

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

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

ARTICLE 7. ZONA DE SORTIDA, ARRIBADA I ZONA DE PENALITZACIÓ

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.

7.1 Zona de sortida:

7.1.1 La zona de sortida tindrà tant com sigui possible un front de 10 m. La zona de sortida estarà degudament balisada formant un recinte tancat, amb un pas obligat d'accés per a poder fer les verificacions oportunes.

7.1.2 La zona de sortida estarà equipada amb un cronòmetre connectat a l'arribada i es posarà en funcionament al moment de donar la sortida.

7.1.3 En cas de necessitat i veient-ho convenient l'equip arbitral de la prova, es podrà delimitar un tram neutralitzat en què marxadors i marxadores podran caminar fins al punt determinat, per exemple, eixida pels carrers d'una població. En aquest tram no han d'utilitzar els bastons, mantenint-los verticals, elevats, paral·lels i davant del cos.

Si es dona el cas, al traçat de la prova, el més proper possible a la línia de meta, l'organització disposarà de la zona de penalització "**Stop and Go**", sempre que sigui possible.

Aquesta zona haurà d'estar perfectament marcada i delimitada i on els i les esportistes no s'ha de creuar en fer la seva entrada i sortida.

Les persones a la zona **Stop and Go** hauran de tenir opció de mantenir-se actives, dins de la zona delimitada.

L'entrada i sortida d'aquesta zona s'haurà d'anunciar amb una antelació de 25 metres i al seu entrada amb cartells anunciadors i estarà controlada per un o una component de l'equip arbitral o per una persona voluntària de l'organització amb aquesta mateixa comesa.

7.2 Zona d'arribada:

7.2.1 El punt d'arribada cronometrat estarà situat on ho estableix l'organització, i pot ser el mateix que el de sortida.

7.2.2 L'entrada a meta de marxadores i marxadors es determina per la part anterior del tòrax.

7.2.3 Com a mínim els darrers 50 m. deuran estar abalisats fàcilment identificable, a fi d'evitar la cruïlla de persones d'aquesta zona.

7.2.4 La zona d'arribada ha d'estar degudament abalisada formant un recinte impermeable al públic en general, només hi podrà accedir el personal acreditat a l'interior.

7.2.5 A l'interior del recinte d'arribada hi ha un sistema de cronometratge, la zona de l'àrbitre de taula, una zona equipada degudament amb una o diverses taules per fer el control de material i una zona reservada per a l'avituallament.

7.3 L'organització haurà de preveure una zona de vestuari i WC per a esportistes abans i després de la competició, equipat amb dutxes.

7.4 L'organització haurà de preveure un servei de guarda-roba, recollida i guarda de material de esportistes, perquè pugui ser recuperat a l'arribada.

7.5 Les sortides de les proves es faran en línia. Hauran de ser establerts calaixos de sortida segons el Rànquing FEEC..

7.5.1 Al primer calaix de sortida es tindran en consideració, com a mínim, les 20 primeres posicions del Rànquing autonòmic, masculí i femení.

7.5.2 Al primer calaix de sortida es tindran en consideració els/les esportistes que van tenir el pòdium absolut al campionat autonòmic de l'any anterior.

7.5.3 Podran ser establerts més calaixos de sortida en funció de la quantitat de participants i sempre de comú acord amb la Presidència del Jurat. En aquests calaixos se seguirà mantenint l'ordre del rànquing FEEC, facilitant així l'entrada i la ubicació dels competidors i les competidores.

7.5.4 En competicions que coincideixin amb proves del calendari autonòmic, els i les 10 competidors/es masculí i femení amb millor classificació en el seu rànquing autonòmic podran ocupar també plaça a les primeres posicions de sortida.

7.6 Sortida contrarellotge

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

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

ARTICLE 8. CATEGORIES

8.1 S'estableixen les categories i subcategories masculines i femenines en edat escolar següents:

Categoria	Edat
Infantil	12 a 13 anys
Cadet	14 a 15 anys
Junior	16 a 17 anys
Absoluta	Majors 18 anys
Subcategories	Edat
Promesa	18 a 23 anys
Sènior	24 a 39 anys
Veterà A	40 a 49 anys
Veterà B	50 a 59 anys
Veterà C	60 a 69 anys
Veterà D	Més de 70 anys

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

8.3 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 9. PREMIS

9.1 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 10. CARACTERÍSTIQUES DE LES PROVES

10.1 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 21 km

10.2 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.

10.2.1 es faran en circuits com els descrits en l'article 6 i la durada de la competició serà de 4h.

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

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

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

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

10.2.6 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 complerta 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.

10.2.7 En funció de la distància del circuit, el reglament FEEC determina el mínim de voltes que s'ha d'efectuar cada membre d'un equip, sent el mínim 2 voltes i el màxim 4 per competidor.

10.2.7 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.

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

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

ARTICLE 11. QUADRE RESUM DE DISTÀNCIES PER CATEGORIES

Categoria	Velocitat	4x4	Llarga distància
Infantil	4, 10 km	2 hores	No contemplat
Cadet	4, 10 km	2 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

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

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

ARTICLE 12. CAMPIONATS DE CATALUNYA

12.1 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.

12.2 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.

12.3 Campionat de Catalunya de Marxa Nòrdica de Llarga Distància FEEC

- El Campionat de Catalunya de Marxa Nòrdica de Llarga Distància FEEC es 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 13. COPA CATALANA

13.1 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, en cada una d'elles és 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.
- 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.

13.2 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.
- 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.

13.3 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.
- 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 14. 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.

14.1 Categories

L'Organització establirà les categories masculines i femenines que cregui oportunes tot i que es recomana les categories definides a l'article 9 d'aquest reglament.

14.2 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.

14.3 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 15. CATEGORIA PER A PERSONES AMB DISCAPACITAT VISUAL

Aquest article contempla els aspectes específics per a la categoria visual en curses per muntanya. Qualsevol punt que no estigui detallat en aquest apartat es regirà per la normativa del reglament de marxa nòrdica.

15.1 Objecte d'aplicació

En el present reglament es recullen les especificacions necessàries per a la pràctica esportiva de la Marxa Nòrdica adaptada i inclusiva per a persones amb discapacitat visual en els seus diferents graus, la qual cosa donarà una sèrie de categories, resultants de l'organització de l'esport paralímpic, amb el reconeixement del COI i de les diferents Federacions Internacionals que treballen en l'esport adaptat.

D'acord amb els Estatuts de l'Associació Internacional d'Esports per a Cecs, (International Blind Sports Association, IBSA), es defineix la ceguesa com la condició en què l'agudesa de la visió del millor dels ulls, després de la seva correcció, no excedeixi de 6/60 o bé el camp visual del millor dels ulls sigui d'un angle de 20 graus o menys.

15.2 Participació

Aquesta especialitat esportiva es durà a terme de manera integrada en les competicions en les quals es desenvolupi la Marxa Nòrdica.

Els i les esportistes es classificaran d'acord amb les categories vigents en el si de l'Associació Internacional d'Esports per a Cecs, que són les següents:

CATEGORIES DISCAPACITAT VISUAL	
B1	Inexistència de percepció de la llum en tots dos ulls o percepció de la llum però impossibilitat de distingir la forma d'una mà a qualsevol distància o en qualsevol direcció.
B2	Des d'habilitat per a distingir la forma d'una mà fins a una agudesa visual de 2/60 i/o un camp visual de menys de 5 graus.

B3

Des de l'agudesa visual per sobre de 2/60 fins a una agudesa de 6/60 i/o un camp visual de més de 5 graus i menys de 20 graus.

Les persones esportistes amb discapacitat visual no podran utilitzar ulleres, lents de contacte o qualsevol altre equip òptic que millori la seva capacitat visual.

La totalitat de participants hauran de presentar obligatòriament un certificat mèdic amb expressió de la resta i agudesa visual.

Totes aquestes categories seran masculina i femenina per a cadascun dels graus de discapacitat (B1, B2 i B3).

Els i les participants amb edat inferior a 18 anys hauran de presentar una autorització paterna o materna (l'organització inclourà en el full d'inscripció un model d'aquesta autorització).

No es permetrà la participació a esportistes que no tinguin com a mínim 16 anys complerts a 31 de desembre de l'any de celebració de la prova.

15.3 Equip de participació

L'equip de participació estarà compost per una persona com a guia i un o una esportista amb discapacitat visual en qualsevol dels seus graus (B1, B2 i B3) per a desenvolupar la prova de manera individual.

El o la guia ha de ser una persona formada o autoritzada per l'organització per a desenvolupar aquesta labor. La responsabilitat de cada guia serà la de col·laborar amb esportistes B1, B2 i B3 oferint les instruccions pertinents i vetllant en tot moment per la seva seguretat i la de la resta de participants. La guia haurà d'estar en possessió de la llicència federativa de la FEEC.

Si algun esportista amb discapacitat visual necessita la figura de guia haurà de comunicar-ho en el moment de la seva inscripció i aquesta no serà validada fins que es completi el procés d'assignació, sempre que això sigui possible, i es reuneixin les condicions necessàries.

Cada esportista i el seu guia disposaran d'un número dorsal que serà el mateix per a tots dos. Les persones esportistes que requereixin la necessitat de comptar amb un guia per a la competició, hauran de comunicar-ho prèviament en el moment que es faci la inscripció a la prova.

Per poder participar en les competicions FEEC, la totalitat de participants estaran en possessió de la llicència anual de la FEEC de l'any en curs, o l'anàloga d'altres federacions autonòmiques o internacionals.

15.4 Equipament

El dispositiu de guiatge dissenyat per a la pràctica es denomina "dispositiu de guiatge per a marxa nòrdica adaptada" o "NWBlind" i consisteix en sengles cinturons units per dues varetes de guià a l'altura del maluc, que permeten a la persona cega o amb discapacitat visual seguir el moviment del o de la guia.

El dispositiu de guiatge està compost d'un cinturó amb sivella d'alliberament ràpid i ajustable. Cada cinturó tindrà dues platines de fixació a les quals aniran unides les varetes. Els extrems distals aniran fixats a la platina del cinturó amb un tancament d'acer.

L'equip de competició pot escollir portar aquest dispositiu, només en la categoria B3, depèn del tipus de resta visual que tingui cada esportista. El dispositiu es pot portar en tot moment mentre estigui en competició, excepte en els punts de parada establerts i quan existeixi alguna necessitat particular que així ho requereixi. Aquest dispositiu no impedeix el moviment dels braços durant la marxa, ni interfereix en la tècnica requerida en les competicions de Marxa Nòrdica, si bé garanteix l'accés d'esportistes invidents o amb discapacitat visual a l'entorn competitiu en unes condicions òptimes de seguretat i sense pertorbar el desenvolupament de la prova a la resta d'esportistes.

La resta de l'equip personal de cada participant haurà de ser l'adequat per a la pràctica de la Marxa Nòrdica i constituirà una responsabilitat de cada esportista.

15.5 Material obligatori per a cada categoria

B1	Ulleres fosques i el "dispositiu de guià per a marxa nòrdica adaptada"
B2	"dispositiu de guià per a marxa nòrdica adaptada"
B3	"dispositiu de guià per a marxa nòrdica adaptada" (opcional)

15.6 Desenvolupament de la tècnica i itinerari

La tècnica d'aquesta especialitat esportiva serà la mateixa que a la modalitat esportiva convencional. L'arbitratge a escala tècnica serà el mateix que amb la resta de participants. Els itineraris tampoc seran modificats per a facilitar la participació d'esportistes B1, B2 i B3.

A l'hora d'advertir o administrar sancions, l'equip arbitral de competició haurà de notificar verbalment el motiu de la sanció i, si escau, el color de la targeta que està mostrant a l'esportista en aquest moment.

Atès que l'equip guia-esportista no pot desprendre's del dispositiu durant el recorregut, excepte per causes precises, l'organització ha d'habilitar un lloc específic per al seu avituallament almenys dotat d'una persona que els ajudi de manera que puguin avituallar-se fàcilment i que no interrompin l'avituallament de la resta de participants.

15.7 Classificació i lliurament de trofeus.

En cada prova l'organització establirà una classificació amb els resultats de la cursa per a cada categoria.

Les persones que siguin guies rebran igualment trofeu específic en qualitat de guia i esportista.

Qualsevol aspecte específic no reflectit en aquest article de Marxa Nòrdica per a persones amb discapacitat visual es regirà pel Reglament General de Marxa Nòrdica de la FEEC.

ARTICLE 16. ARBITRATGE I JURAT DE LA CURSA

16.1 Arbitratge

- Les curses de marxa nòrdica s'arbitraran quan així es decideixi per part del Comitè Català de Marxa Nòrdica o bé, per part de l'Àrea Tècnica de la FEEC.
- Assignació
 - L'assignació d'àrbitres la farà el CCMN 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 auxiliar
	Llarga distància	1 àrbitre principal 2 àrbitres auxiliar
	Velocitat i 4x4	1 àrbitre principal 2 àrbitres auxiliars

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

- 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.

16.2 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 17. ORGANITZACIÓ

L'organització haurà de cobrir les següents funcions:

17.1 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.

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

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

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

17.5 Cronometrar la prova i exposar els resultats.

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

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

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

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

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

ARTICLE 18. COMPORTAMENT DELS COMPETIDORS

18.1 No sortir del circuit marcat prenent possibles dreceres

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

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

18.4 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.

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

18.6 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.

18.7 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.

18.8 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.

18.9 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.

18.10 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 Català de Marxa Nòrdica.

18.11 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 19. INFRACCIONS I PENALITZACIONS

Les infraccions i penalitzacions es regeixen per la taula de l'annex 3:

19.1 Penalitzacions amb targeta blanca

1. Qualsevol infracció de la tècnica descrita en l'article 5.

19.2 Penalitzacions amb targeta groga

1. Anticipar-se al senyal de sortida.
2. Lliscar ni arrossegar els bastons.
3. Els participants no han de bloquejar el pas d'altres participants i evitar ser avançat obstaculitzant el pas d'altres esportistes.
4. Retallar itinerari ni que sigui de forma involuntària.
5. Reomplir els elements d'hidratació fora de les zones permeses per l'organització.
6. Protestar a l'equip arbitral.
7. Qualsevol falta efectuada en el darrer quilòmetre que afecti directament i de forma evident la lluita per la posició entre dos o més esportistes i aquesta faci perdre la tècnica.
8. Incomplir la normativa en quant a la utilització obligatòria dels pads de goma.

19.3 Penalitzacions amb targeta vermella

L'àrbitre principal o un membre de l'equip arbitral, amb la informació disponible i immediata rebuda, ensenyarà targeta vermella a la persona participant sancionada. Verbalment li comunicarà la sanció i el motiu. L'esportista haurà d'abandonar la competició en aquest moment.

1. La suma de targetes grogues.
2. Córrer.

3. Portar auriculars.
4. No portar el material obligatori per reglament o el requerit expressament per l'organització.
5. No fer cas de les indicacions de l'organització i de l'equip arbitral.
6. Manipular o modificar les dimensions del dorsal o refusar portar-lo.
7. No passar el control de sortida, per un control de pas o no entrar en la zona de penalització quan li sigui indicat.
8. Endarrerir voluntàriament l'horari de sortida de la competició.
9. Fer servir qualsevol mitjà de transport en qualsevol moment de la competició.
10. Rebre qualsevol tipus d'ajuda externa fora de les zones delimitades per l'organització.
11. Treure o canviar les marques del recorregut ubicades per l'organització.
12. No guardar respecte absolut a les normes esportives, ni respecte per la natura.
 1. Qualsevol desconsideració i violència verbal o física contra qualsevol persona, participant, organització, equip arbitral, públic, autoritats...
 2. Provocar un accident de manera intencionada.
 3. Llençar deixalles fora dels contenidors previstos per l'organització.
 4. No prestar ajuda a una altra persona participant que estigui accidentada.
 5. Pujar al podi en el lliurament de premis amb qualsevol bandera o símbol.

19.4 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 interessant la incoació d'expedient disciplinari davant el Comitè de Competició i Disciplina Esportiva de la FEEC.

ARTICLE 20. RECLAMACIONS

20.1 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.

20.2 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 Català de Marxa Nòrdica.

20.3 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.

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

20.5 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 21. RESPONSABILITATS

21.1 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.

21.2 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.

21.3 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.

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

ARTICLE 22. DOPATGE

22.1 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.

22.2 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 14 de novembre de 2024

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
20	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

ANNEX 3

Descripció de les amonestacions amb targetes a les competicions de Marxa Nòrdica.

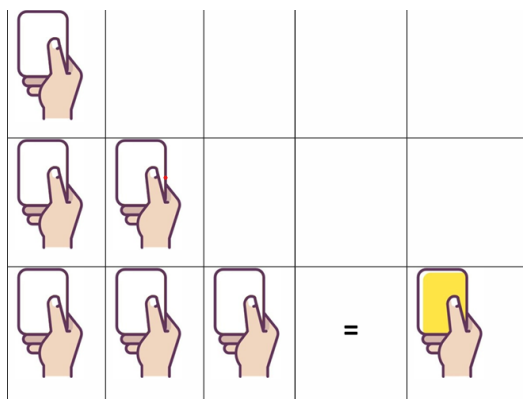
1. Exemple de penalització:

1a. targeta blanca: sense penalització.

2a. Targeta blanca: sense penalització.

3a. Targeta blanca: equival a 1 targeta groga.

- 2 min. de penalització.
- desapareixen les targetes blanques.



2. Exemple de penalització:

1a. Targeta blanca: sense penalització.

2a. Targeta: GROGA. Equival a 1 targeta groga.

- 2 min de penalització.
- Desapareix la targeta blanca.



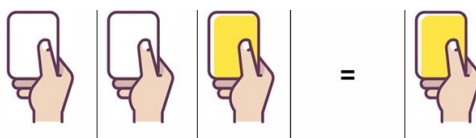
3. Exemple de penalització:

1a. Targeta blanca: sense penalització.

2a. Targeta blanca: sense penalització.

3a. Targeta: GROGA. Equival a 1 targeta groga.

- 2 min de penalització.
- Desapareixen les targetes blanques.



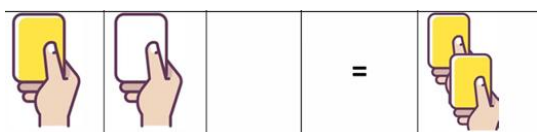
4. Exemple de penalització:

1a. Targeta: GROGA.

- 2 min de penalització.

2a. Targeta: BLANCA. Equival a 2 targetes grogues.

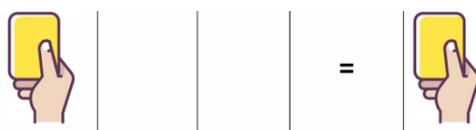
- Són 6 min de penalització. (2 min. de la 1a. + 4 min. de la 2a.)



5. Exemple de penalització:

1a. Targeta: GROGA.

- 2 min de penalització.



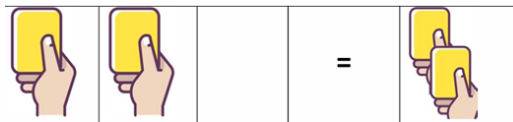
6. Exemple de penalització:

1a. Targeta: GROGA.

- 2 min de penalització.

2a. Targeta: GROGA.

- Són 6 min de penalització. (2 min. de la 1a. + 4 min. de la 2a.)



7. Exemple de penalització:

1a. Targeta: GROGA.

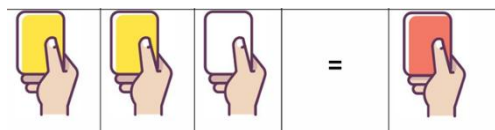
- 2 min de penalització.

2a. Targeta: GROGA.

- Són 6 min de penalització. (2 min. de la 1a. + 4 min. de la 2a.)

3a. Targeta: BLANCA. Equival a una vermella.

- La penalització és **DESQUALIFICACIÓ**.



8. Exemple de penalització:

1a. Targeta: GROGA.

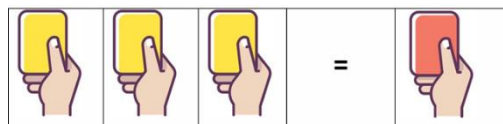
- 2 min de penalització.

2a. Targeta: GROGA.

- Són 6 min de penalització. (2 min. de la 1a. + 4 min. de la 2a.)

3a. Targeta: GROGA. Equival a una vermella.

- La penalització és **DESQUALIFICACIÓ**.



9. Exemple de penalització:

1a. Targeta: VERMELLA.

- DE SQUALIFICACIÓ.

