

ESMENES AL REGLAMENT DE MARXA NÓRDICA APROVAT EN JUNTA EL 14 DE NOVEMBRE DEL 2024

ESMENA A L'ARTICLE 4. Tècnica.

La Marxa Nòrdica competitiva ha de ser executada de manera que es garanteixin els principis biomecànics fonamentals de la marxa humana amb l'ús funcional del bastó, actuant com a element que contribueix al desplaçament del cos.

Per a això:

- El gest tècnic de les extremitats superiors (EESS), oposat i coordinat amb el de les extremitats inferiors (EEII), ha de ser un balanceig des de les espatlles, ampli i alternat, mantenint la flexo-extensió "natural" del colze al seu pas per davant i per darrere de la línia axil·lar mitjana del tronc. (línia imaginària que descendeix verticalment des del centre de l'axil·la).
- El bastó ha de clavar-se sempre per darrere del peu avançat i en diagonal, mantenint-lo en tot moment en posició activa (diagonal) i d'embranchada cap avall i enrere.
- En les extremitats inferiors, no haurà d'existir fase aèria (tots dos peus en l'aire) i el genoll de la cama endarrerida haurà d'anar en extensió completa abans que el peu perdi el contacte amb el sòl, és a dir sense baixar el centre de gravetat que s'evidencia quan es manté la flexió de tots dos genolls durant tot el pas.
- En la fase de suport de taló, aquest genoll (anterior) entra en semi flexió i el genoll contrari (posterior) ha de trobar-se en extensió completa.

Descripció dels errors tècnics sancionables:

1. Falta de balanceig altern de les extremitats superiors des de les espatlles.
2. Els colzes o les mans no sobrepassen per davant o per darrere, respectivament, la línia axil·lar mitjana.
3. El bastó entra en contacte amb el terra després que el peu posterior perdi el contacte amb el terra.
4. Suport del bastó no diagonal o no mantenir el bastó en diagonal en tot moment.

Esmenes aprovades en Junta Directiva el dia 19 de febrer del 2026.

5. No recolzar el bastó per darrere del peu avançat.
6. Pèrdua de contacte simultani amb el terra (fase aèria) o baixada del centre de gravetat.
7. Absència de talonament.
8. Entrada de taló amb el genoll en hiperextensió mantinguda durant tota la fase de suport.

Utilització de la tècnica de doble bastó:

En casos excepcionals, el Comitè de la prova podrà determinar i delimitar trams en els quals podrà deixar-se d'utilitzar la tècnica diagonal, bé sigui aplicant la tècnica del doble bastó o simplement caminant sense utilitzar els bastons. Això pot succeir per condicions de pendent excessiu del terreny, encreuament d'un pont o gual de riera, tram estret o rocós.

Tècnica de doble bastó: En terrenys amb forta inclinació de pujada o baixada pot resultar convenient donar suport a l'acció d'una cama amb els dos bastons al mateix temps. Aquesta tècnica de doble bastó requerirà la recuperació dels mateixos per a donar suport a un altre pas sense que es puguin arrossegat mentrestant. En cap cas els dos bastons romandran en l'aire durant més d'un pas per a la seva recuperació.

ESMENA A L'ARTICLE 19. Penalitzacions i/o desqualificació.

Aclariments:

- Les targetes són acumulatives.
- Les infraccions i penalitzacions es regeixen per la taula de l'annex 3.
- Sempre que sigui possible la sanció s'aplicarà mitjançant el sistema Stop & Go, tenint en compte les següents consideracions:
 - Quan no sigui possible aplicar la sanció amb el sistema Stop & Go perquè el participant ja ha creuat la línia d'arribada el temps de penalització s'afegirà al resultat final.
 - Aquesta zona estarà situada a una zona el més pròxim possible a la línia de meta.
 - Aquesta zona haurà d'estar perfectament marcada i delimitada i en la qual els esportistes no hagin de creuar-se en efectuar la seva entrada i la seva sortida.
 - Les persones en la zona Stop and Go hauran de tenir opció de mantenir-se actives, no podent allunyar-se més de 50 metres d'aquesta zona.

Esmenes aprovades en Junta Directiva el dia 19 de febrer del 2026.

- L'entrada i sortida d'aquesta zona haurà d'anunciar-se amb una antelació de 25 metres i en la seva 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.

• **Targeta BLANCA (Advertiment / Falta Lleu):**

- Amonestació a participants que incompleixen alguna norma. L'equip arbitral ensenyarà la TARGETA BLANCA a l'esportista objecte de sanció i, sempre que la situació ho permeti, verbalment li comunicarà la sanció i el motiu.
- La persona membre de l'equip arbitral anotarà el número de l'esportista.
- No té sanció en temps.

Causes:

1. Errors tècnics 1,2,3,4 i 5.
2. Anticipar-se al senyal de sortida.
3. No portar el dorsal visible.
4. Desenganxar les "dragoneres" fora de les zones delimitades per a això.
5. No detenir-se per a efectuar alguna acció descrita en els punts 8.5 i 8.6
6. Un tercer advertiment, sigui el que sigui el motiu, equival a una TARGETA GROGA.

• **TARGETA GROGA (Falta Greu):**

- L'equip arbitral ensenyarà la TARGETA GROGA a l'esportista objecte de sanció i, sempre que la situació ho permeti, verbalment li comunicarà la sanció i el motiu.
- Anotarà el número de la persona sancionada i el comunicarà a la Presidència del Jurat.
- Primera TARGETA GROGA = +2 minuts de penalització.
- Segona TARGETA GROGA = +4 minuts de penalització (total +6 minuts).
- Una tercera TARGETA GROGA serà equivalent a TARGETA VERMELLA.

Causes:

1. Errors tècnics 6,7 i 8.
2. Impedir ser avançat o avançada o obstaculitzar el pas a la resta d'esportistes.

3. Emplenar els elements d'hidratació fora de les zones determinades per l'organització.
4. Protestar a l'equip arbitral.
5. Incomplir la normativa quant a la utilització obligatòria de tacs de goma (pads).

• **TARGETA VERMELLA (Falta Molt Greu):**

- Desqualificació.
- La Presidència del Jurat o un o una membre de l'equip arbitral, amb la informació disponible i la immediata rebuda, ensenyarà la TARGETA VERMELLA a la persona participant sancionada, i verbalment li comunicarà la sanció i el motiu.
- L'esportista haurà d'abandonar la competició en aquest moment.

Causes:

1. Tercera TARGETA GROGA.
2. Córrer.
3. Retallar itinerari encara que sigui de manera involuntària.
4. Portar auriculars posats durant la competició (impedeixen escoltar les indicacions de l'equip arbitral o personal de l'organització).
5. No portar el material obligatori per reglament, o el requerit de manera expressa per l'organització.
6. No fer cas a les indicacions de l'organització i equip arbitral.
7. Manipular o modificar les dimensions del dorsal, o refusar a portar-ho.
8. No passar el control de sortida, per un control de pas o no entrar en la zona de penalització quan se li indiqui.
9. Retardar voluntàriament l'hora de sortida de la competició.
10. Utilitzar qualsevol mitjà de transport en qualsevol moment de la competició.
11. Rebre qualsevol tipus d'ajuda externa fos de les zones determinades per l'organització.
12. Treure o canviar les marques del recorregut situades per l'organització.
13. No guardar respecte absolut a les normes esportives, ni respecte a la naturalesa.

14. Qualsevol desconsideració i violència verbal o física contra qualsevol persona, participants, Organització, Equip arbitral, Público, Autoritats etc.
15. Provocar un accident de manera voluntària.
16. Prendre alcohol o fumar durant la competició.
17. Tirar escombraries, fins i tot de manera involuntària, fora dels contenidors previstos per l'organització.
18. No prestar ajuda a alguna altra persona participant que estigui accidentada.
19. No detenir-se si trenca un bastó.
20. Pujar al podi en el lliurament de premis amb qualsevol bandera o símbol.

6.1 - Serà responsabilitat del Comitè de Prova establir les penalitzacions. Aquest les notificarà a les persones afectades abans de l'inici del lliurament de trofeus mitjançant la publicació dels resultats en l'espai especialment destinat a això.

6.2 - Incórrer en el següent suposarà la desqualificació immediata d'esportistes i podria suposar una sanció disciplinària per a la persona en qüestió:

- No participar, sense causa justificada, en la cerimònia oficial de lliurament de premis de la prova, havent estat present en la prova esportiva. En cas de justificar l'absència per algun motiu important, s'haurà de realitzar davant de la/de l'àrbitra/o principal o presidenta/e del jurat i/o la/el Delegada/o FEEC en la prova.
- No participar, sense causa justificada, en la cerimònia oficial de lliurament de premis de la final de Copa, havent de justificar l'absència a l'acte.
- Exhibir en la mateixa banderes o símbols de qualsevol contingut, aliens a la indumentària de l'esportista.
- Provocar un incident esportiu (agressió o insult) a una altra persona competidora, membre de l'organització, de l'equip arbitral o del públic, tant si es produeix abans, durant o després de la competició.
- Provocar un accident de manera voluntària.
- Participar sota una identitat falsa o suplantant a una altra persona.

6.3- Si fos pràcticament impossible informar la persona infractora de la seva penalització o desqualificació durant la prova, aquesta amonestació es notificarà tan aviat com sigui possible després que la mateixa hagi finalitzat la prova.

6.4- Fins i tot havent finalitzat la prova, i durant el temps establert per a les reclamacions

contra les classificacions provisionals, aquells i aquelles esportistes dels qui s'obtingui prova gràfica evident (vídeo o fotografia) de violació d'alguna de les regles no tècniques, valorada per l'equip arbitral, serà objecte d'amonestació/desqualificació encara que no hagi rebut cap advertiment previ.

Annex 3

ERRORS DE TÈCNICA SANCIONABLES AMB TARGETA BLANCA

- B1.** Falta de balanceig altern EESS des de les espatlles.
- B2.** No passa colzes/mans, línia axil·lar mitja respectivament.
- B3.** Bastó entra contacte terra després de l'impuls peu darrere.
- B4.** Recolzament bastó no diagonal, o no manté diagonal en tot moment.
- B5.** No recolza bastó per darrere del peu de davant.
- B6.** Anticipar-se al senyal de sortida.
- B7.** No portar dorsal visible.
- B8.** Alliberar dragoneres fora de les zones delimitades per fer-lo.
- B9.** No detenir-se per efectuar alguna acció descrita als punts 8.5 i 8.6.
 - Avituallament i material.



ERRORS SANCIONABLES AMB TARGETA GROGA

- G1.** Pèrdua de contacte dels peus a terra per fase aèria o baixada del centre de gravetat.
- G2.** No talona (el peu entra per la punta, amb el cos inclinat endavant).
- G3.** Entrar de taló amb genoll en hiperextensió i ho manté en tota la fase de recolzament. (marxa atlètica)
- G4.** Bloquejar pas o obstaculitzar el pas d'un adversari.
- G5.** Reomplir fora de zona permesa per l'organització.
- G6.** Protestar a l'equip arbitral.
- G7.** Incompliment de la normativa de tacs de goma (pads).



SANCIONS TARGETA VERMELLA: **EXPULSIÓ**



- V1.** Tercera targeta groga.
- V2.** Córrer.
- V3.** Retallar itinerari ni que sigui de forma involuntària.
- V4.** Portar auriculars a la competició.
- V5.** No dur el material obligatori per reglament o el requerit per l'organització.
- V6.** No fer cas a indicacions dels àrbitres o de l'organització.
- V7.** Manipular o modificar dorsal o refusar portar-lo.
- V8.** No passar el control de sortida, un control de pas o la zona de penalització quan se l'indiqui.
- V9.** Endarrerir voluntàriament l'hora d'inici de la competició.
- V10.** Utilitzar qualsevol mitjà de transport en qualsevol moment de la competició.
- V11.** Rebre ajuda externa indeguda fora de la zona determinada.
- V12.** Treure o canviar marques del recorregut.
- V13.** Faltar al respecte a normes esportives i la natura.
- V14.** Desconsideració o violència verbal a persones, equips, autoritats, etc.
- V15.** Provocar accident de forma voluntària.
- V16.** Prendre alcohol o fumar a la competició.
- V17.** Llençar deixalles fora dels contenidors.
- V18.** Ometre auxili a una persona accidentada.
- V19.** No detenir-se si trenquen bastó.
- V20.** Pujar al podi amb qualsevol bandera o símbol.