

**REGULATIONS OF COMPETITIONS
ORGANIZED BY ONWF**

WORLD NORDIC WALKING LEAGUE



ONWF
SINCE
1997

WORLD ORIGINAL NORDIC WALKING FEDERATION

WWW.ONWF.ORG
WWW.NordicWalkingWorldCup.COM

Reglamento de las competiciones organizadas por la ONWF, la NWPL y la Liga Polaca de Marcha Nórdica

§ 1

Definición de marcha nórdica

La Marcha Nórdica (NW) es una marcha con trabajo alternado de brazos y piernas y una técnica adecuada utilizando bastones para apoyar el empuje. Durante la marcha NO no puede haber una fase de vuelo (falta temporal de contacto con el suelo), al menos uno de los pies debe mantener contacto constante con el suelo. Los elementos más importantes de la técnica de la marcha están relacionados principalmente con la salud.

§ 2

Los aspectos más importantes de la técnica de la Marcha Nórdica

1. Trabajo natural del tren inferior.
2. Trabajo alterno de brazos y piernas.
3. El movimiento del brazo debe ser desde todo el hombro.
4. La mano finaliza el movimiento detrás de la línea de la cadera.
5. Los brazos trabajan paralelos entre sí.
6. La mano está apretada sobre el palo por delante y abierta detrás de la cadera. El cierre y apertura de la mano se realiza a la altura de la línea de la cadera.
7. El empuje activo se realiza durante todo el rango de uso del bastón, trabajando con la mano y generando un empujón con la mano abierta.

§ 3

Selección de bastones para Nordic Walking y su verificación.

1. La verificación de la longitud adecuada del palo se realiza con el cuerpo recto y el palo colocado verticalmente en el suelo, con el codo doblado creando un ángulo de aproximadamente 90 grados. La longitud del palo se mide según la fórmula: multiplicamos 0,68 x la altura en centímetros. El palo debe medirse desde el suelo hasta el punto de sujeción del guante.
2. Se permiten palos más cortos que los medidos según la fórmula del punto §3. 1 hasta 5 centímetros como máximo.

3. Todos los bastones utilizados por los competidores en una competición determinada están sujetos a verificación y deben estar cubiertos con la pegatina correspondiente del organizador, mientras que los bastones ajustables deben pegarse en el lugar donde se ajusta el bastón.
4. En los rallyes organizados por ONWF, NWPL, Polska Liga NW, se permiten palos distintos de los incluidos en el punto §3. 1, 2, 3, 4
5. Si se descubre que los palos de un competidor son demasiado cortos durante la competición, no hay una pegatina de verificación en el candado reglamentario o no hay una pegatina de verificación de la competición, el árbitro puede imponer una penalización al competidor en forma de penalización amarilla.

§ 4

Errores resultantes de una técnica de marcha incorrecta.

<i>Artículos válidos</i>	<i>Los beneficios de un elemento bien hecho</i>	<i>Los errores más comunes</i>	<i>Sobrecargas por errores</i>
Trabajo natural del tren inferior.	Trabajo natural de músculos y articulaciones de la parte inferior del cuerpo.	Bajar el centro de gravedad	Carga en las articulaciones de la rodilla.
		Elementos de la técnica de la marcha deportiva.	Sobrecarga de la columna lumbar Sobrecarga de las articulaciones de la cadera.
Trabajo alterno de brazos y piernas.	Movimiento natural del brazo	Sin trabajo alternativo	Movimiento antinatural del brazo
Debe haber movimiento del brazo desde todo el hombro, hasta el codo en posición neutral (curva suave)	Activación de grandes grupos de músculos: espalda, brazos. Mediante el trabajo de grandes grupos de músculos generando importantes alivio para las articulaciones miembros inferiores y columna El movimiento oscilante	Trabajando desde ti mismo codo	- carga en las articulaciones del codo - Exclusión de grandes grupos de músculos, es decir, músculos de la espalda y los hombros.
		Trabaja con el codo solo delante de ti y el hombro detrás de ti.	- Generar empuje desde las articulaciones del codo y los músculos pequeños. brazos - elemento de relieve mucho más pequeño articulaciones de los miembros inferiores y columna vertebral

	del brazo relaja los músculos tensos del cuello.		<ul style="list-style-type: none"> - tensión excesiva músculos inmovilizados hombros y cuello - cuando se trabaja sólo desde la articulación del codo - no es posible cruzando la línea de la cadera
		Procesando rodando el palo	no funciona con palo, solo tirarlo sin generar alejar o poner a trabajar los músculos de la espalda
		Totalmente trabajando codos rectos	Excesivo, isométrico tensión muscular (continua) hombros y cuello, sin fase relajación
Poner el hombro en posición neutral.	Tensión muscular natural y equilibrio en la articulación del hombro.	Hombro extendido hacia adelante (en rotación)	Tensión y contracción excesiva de los músculos del pecho, la parte frontal de los hombros o el músculo MOS (músculo esternocleidomastoideo)
La mano finaliza el movimiento detrás de la cadera.	Retracción de los hombros (mover los hombros hacia atrás): enderezamiento natural del cuerpo	Trabaja el brazo solo hasta la cadera.	<p>Protracción del hombro (proyección hacia adelante) que fortalece la postura encorvada resultante del estilo de vida sedentario.</p> <p>Trabajar con los brazos sólo delante de ti y tratar de enderezar el cuerpo implica sobrecargar la columna lumbar.</p>
	<p>Abrir el pecho y estirar los músculos del pecho contraídos.</p> <p>Poner en marcha las cuchillas</p>	El trabajo del brazo termina delante de la cadera, lo que a menudo resulta en una postura inclinada.	
Los brazos trabajan paralelos entre sí.	Generando empuje y alivio en la misma dirección - conectando	<p>Trabaja los brazos estrechos por delante y anchos por detrás.</p> <p>Trabaja los brazos, estrechando el movimiento por delante y por detrás.</p>	No se combinan fuerzas de repulsión y alivio.

<p>La mano se cierra sobre el bastón por delante y se abre detrás de la cadera. Mano de apertura de cierre ocurre a nivel de la cadera</p>	<p>Control del funcionamiento del brazo en todo el rango de movimiento.</p>	<p>Marcha con las manos abiertas Marcho con cierre tardío mano - sólo cuando se coloca el palo</p>	<p>Falta de control sobre la acción del palo. - alto riesgo de que el palo caiga bajo nuestros pies o los de otros</p>
		<p>Marcha con las manos completamente cerradas</p>	<p>Incapacidad para trabajar cruzando la línea de la cadera hacia atrás.</p>
<p>Generar un empujón activo durante todo el rango de operación con el stick, con el stick pegado cuando la pierna delantera contacta con el suelo.</p>	<p>Participación de grandes grupos de músculos de la parte superior del cuerpo. Aliviar las articulaciones de las extremidades inferiores y la columna.</p>	<p>Marcar el empujón: no se genera penetración ni empujón cuando el talón de la pierna delantera entra en contacto con el suelo.</p>	<p>Falta de participación de grandes grupos de músculos de la parte superior del cuerpo. Falta de alivio de las articulaciones de las extremidades inferiores y la columna.</p>
		<p>No se genera fuerza de empuje (p. ej., doble golpe o movimiento repetido de la palanca mientras se mueve hacia atrás: la palanca se desliza)</p>	

§ 5

El estándar de advertencias que puede escuchar de los árbitros por errores específicos

Nombre del error	El mensaje que escucharás del juez	¿Cuál es el riesgo de error?
<p>Acortar el recorrido, comportamientos incompatibles con los principios del juego limpio, conductas antideportivas (pisar postes, impedir adelantamientos, insultar a un competidor, a los árbitros, usar malas palabras, etc.)</p>	<p>Tarjeta roja, descalificación.</p>	<p>Descalificación por tarjeta roja de la marcha del NO</p>
<p>Corriendo (fase de vuelo)</p>	<p>Descalificación de la marcha del</p>	<p>Descalificación por tarjeta roja</p>

	NO	de la marcha del NO
Sin trabajo alternativo de brazos y piernas.	El error de alternar manos y pies	Educación
Bajar el centro de gravedad	Error de posición baja	Tarjeta amarilla/advertencia
Elementos de rotación de cadera resultantes de la Técnica de la Marcha Deportiva	Error de rotación de cadera	Tarjeta amarilla/advertencia
Trabajando solo desde el codo	Falla del codo	Tarjeta amarilla/advertencia
Trabaja con el codo solo delante de ti y el hombro detrás de ti.		
rodando el palo		
Trabaja el brazo solo hasta la cadera. El trabajo del brazo termina delante de la cadera, lo que a menudo resulta en una postura inclinada.	Error de rango de movimiento	Tarjeta amarilla/advertencia
Trabaja los brazos estrechos por delante y anchos por detrás. Trabaja los brazos, estrechando el movimiento por delante y por detrás.	error paralelo	Tarjeta amarilla/advertencia
Falta de empuje, que implica clavar el palo en el lugar equivocado con un retraso simultáneo en la colocación del talón de la pierna delantera. Marcaje o falta de asientos del club. Palos de arrastre	error de inserción	Tarjeta amarilla/advertencia
Marcha con las manos abiertas	Error de manos abiertas	Advertencia/educación
Falta de rotación del torso (realizada por protracción de los hombros, no desde la columna lumbar) Hombro colocado en protracción.	Error de hombro	Educación
Auriculares puestos o dentro de los oídos (leer § 7 punto 2)	(arresto de jugador)	Tarjeta amarilla Si el jugador no sigue las instrucciones del árbitro, podrá recibir una tarjeta roja.

Número ilegible u oscurecido, falta el número	(arresto de jugador)	Detener a un competidor, pedirle que corrija o revele su número de salida. Si falta el número, el juez lee el número del chip y anota este hecho en la tarjeta del juez. Esto no resulta en una penalización.
Bastones incorrectos (trekking)	El árbitro señala que se están utilizando palos equivocados	Amonestación sin penalización (Meteos)

§ 6

Advertencias, sanciones y recompensas.

ATGM 1

El árbitro que sancione a un competidor por la infracción correspondiente (advertencia, tarjeta amarilla) no deberá detener al competidor a menos que la seguridad de la pista así lo requiera. Sancionar a un jugador implica mostrarle el color apropiado de la tarjeta e informarle sobre el tipo de infracción y sanción. Ejemplo: número 222, advertencia, error de codo.

ATGM 2

No escuchar el mensaje del árbitro no implica no recibir penalti. Un competidor que no haya escuchado el mensaje tiene derecho a recibir información del juez que imponga la penalización después de la competición. Se puede obtener una lista completa de penalizaciones en la tienda de los jueces después de la competición.

ATGM 3

1. Educación : el juez tiene la oportunidad de educar y llamar verbalmente la atención sobre el error para mejorar los elementos de la técnica NW. Esta información no da lugar a ninguna sanción y no queda registrada en el informe del árbitro. En el caso de actividades educativas, el juez no proporciona el mensaje contenido en el §6 del IPC 1

2. Advertencia (Tarjeta blanca) : puede ser otorgada por el árbitro en caso de violaciones menores de la técnica de marcha. Recibir una advertencia varias veces resultará en una tarjeta amarilla.

Respectivamente: en una distancia de 5 km – 2 advertencias; 10 km – 3 advertencias; 21 km - 4 advertencias,

3. Tarjeta amarilla : puede ser concedida por el árbitro en caso de errores graves en la técnica de marcha del NO, incumplimiento de las normas de seguridad que puedan provocar lesiones a otro competidor, por ejemplo, ambos brazos con palos levantados, violación de las reglas de la competición. o que puedan resultar en graves sobrecargas y problemas de salud.

Recibir una tarjeta amarilla varias veces no resulta en una tarjeta roja. Recibir una tarjeta amarilla supone una penalización de tiempo para el jugador. Respectivamente: a una distancia de 5 km - 30 segundos, 10 km - 1 min, 21 km - 2 min.

4. Tarjeta roja – Puede otorgarse por conducta antideportiva hacia otros participantes y árbitros; no seguir las instrucciones del juez, bloquear intencionalmente la ruta a otros participantes al adelantar, correr intencionalmente con una fase de vuelo evidente, acortar la distancia, salirse de la ruta, comportamiento vulgar o agresivo hacia los competidores y jueces, insultarlos. Conductas que puedan amenazar la seguridad de jugadores, aficionados y árbitros.

5. Tarjeta verde - Se concede un punto por una tarjeta verde en caso de una técnica de marcha excepcionalmente buena. El árbitro no puede conceder una tarjeta verde. La tarjeta verde es un componente de los puntos recibidos de los árbitros. La suma del número especificado de puntos otorgados es respectivamente: para una distancia de 5 km - dos puntos, 10 km - tres puntos, 21 km - 4 puntos.

Recibir cualquier penalización resultará en la cancelación de todas las nominaciones de tarjetas verdes.

ATGM. 4

Descalificación de un competidor basada en informes de otros participantes de la competencia : es posible descalificar a un competidor solo si proporciona material de video, solo hasta el final del período de aceptación de la protesta, es decir, el anuncio de los resultados oficiales. La película debe mostrar situaciones que puedan merecer una tarjeta roja.

El organizador se reserva el derecho de verificar los resultados después de revisar los materiales de video de los jueces dentro de las 48 horas posteriores al final de la competencia.

§ 7

Otras cuestiones de la normativa

1. Adelanto - Es posible adelantar a un competidor por el lado derecho o izquierdo. Por motivos de seguridad, la persona que adelanta debe prestar atención a la persona a la que adelanta con el mensaje "atención: izquierda/derecha estoy adelantando", dependiendo del lado por el que adelantará. Adelantar a un competidor determinado no debe resultar en un cambio/impedimento en su trayectoria de marcha. Después de escuchar el mensaje de seguridad "Atención: adelantamiento izquierda/derecha", la persona adelantada no debe cambiar de ruta.

2. Auriculares : para garantizar la comunicación entre jugadores, jueces y otras autoridades policiales, no se permite el uso de auriculares o audífonos internos (no se aplica a personas con audífonos). El uso de los auriculares mencionados anteriormente durante la competición da lugar a que el competidor sea detenido en la ruta y reciba una tarjeta amarilla y se le ordene que no utilice los auriculares. Si el árbitro no cumple con las instrucciones y continúa usándolas, el jugador recibe una tarjeta roja y es descalificado.

Sólo está permitido el uso de auriculares de conducción ósea que no interfieran con la comunicación con jugadores, árbitros y otras autoridades encargadas de hacer cumplir la ley.

3. Riego - El riego se realiza en zonas especialmente creadas y señalizadas. Si es posible, el inicio y el final de la zona estarán señalizados con señales verticales u horizontales. Se podrá crear o separar un corredor adicional en la zona de riego para personas que no quieran utilizar riego. En tal caso, un jugador que pasa por alto la zona de riego no tiene que quitar sus palos.

En la zona de hidratación, el jugador está obligado a quitar un palo de la mano que toma la bebida para evitar peligros y mantener la seguridad adecuada hacia otros jugadores, personal, jueces y aficionados. En caso de incumplimiento de estas

condiciones, el jugador podrá ser sancionado con tarjeta amarilla. No se valora el trabajo de brazos en la zona de hidratación.

ATGM. 1

Si es necesario rehidratarse, consumir geles energéticos, glucosa u otros suplementos en un lugar distinto al designado, el competidor está obligado a detenerse en un lugar seguro, sin obstaculizar el paso de nadie, y retirar sus bastones. Después del consumo, vuelve a la ruta a pie sin colisiones. El incumplimiento de esta condición dará lugar a la recepción de una tarjeta amarilla.

ATGM .2

Está permitido instalar puestos de alimentación adicionales llamados "de apoyo" sólo con el consentimiento del organizador e informando al árbitro principal de la competición y sólo en las zonas de hidratación designadas, respetando todas las reglas contenidas en el § 7 punto 3.

4. Abandono de la ruta : un competidor puede abandonar la ruta en casos de emergencia para satisfacer necesidades fisiológicas. Si es posible, informa al árbitro sobre esto. El competidor regresa a la ruta sólo en el lugar donde la dejó.

ATGM. 1

Un competidor que haya cometido un error en la ruta podrá regresar a ella y continuar marchando sólo en el lugar donde cometió el error.

§ 7

Presentación de protestas: los competidores tienen derecho a presentar una protesta contra la decisión de los jueces después de pagar un depósito de 100 PLN . Si la protesta es rechazada, el depósito no será reembolsado. Las protestas sólo se pueden presentar hasta que se anuncien los resultados oficiales.

§ 8

Sólo los competidores que compitan en una distancia determinada podrán estar en la ruta de competición. Los aficionados podrán salir de la ruta, sin poder entrar en ella.

www.ONWF.org

www.NordicWalkingWorldCup.com