



# International Golden Cup

## Regulación

**Basado en regulaciones internacionales  
utilizado en:**

**Campeonato mundial  
2008-2009-2010-2011-2013-2014-2018**

**Campeonato Europeo  
2015-2016-2017-2018-2019**

**Europa Cup  
2015 – 2016 – 2017 – 2018 – 2019**

**International Golden Cup  
2019 – 2020**

**Version 2.1**

**Este documento modifica y reemplaza completamente  
todas las versiones anteriores**

## ÍNDICE

### SECCIÓN A – INTRODUCCIÓN

- I. Declaración y características
- II Reglas básicas de la marcha
- III. Comunicación de reglas

### SECCIÓN B – CIRCUITO DE COMPETICIÓN

- I. Características generales
- II Preparación de la pista
- III. Tipos de circuitos

### SECCIÓN C – EQUIPO

- I. Bastones
- II Calzado
- III. Otros

### SECCIÓN D - TÉCNICA DE CARRERA

- I. Principios generales
- II Uso de bastones

### SECCIÓN E - DESARROLLO DE LA CARRERA

- I. Información previa a la carrera
- II Salida
- III. Comportamiento durante la carrera.
- IV. Comportamiento dentro de las áreas.
- V. Uso de áreas de entrenamiento.
- VI. Uso de áreas cambio
- VII. Uso de áreas de avituallamiento.
- VIII Salida de las áreas
- IX. Calendario y clasificaciones finales

## SECCIÓN F - JUECES DE CARRERA

- I. Entrenador de jueces – requisitos
- II Jueces de carrera – requisitos
- III. Jueces de carrera – actividades
- IV. Jueces de carrera – equipamiento

## SECCIÓN G – SANCIONES

- I. Generalidades
- II Recordatorios verbal
- III. Advertencia
- IV. Descalificaciones

## SECCIÓN H - DERECHOS Y DEBERES DE LOS COMPETIDORES

- I. Derechos
- II Deberes

## A. INTRODUCCIÓN

### *1. Declaratorias y peculiaridades.*

1. Nordic Walking es una disciplina para caminar, perteneciente al sector de la marcha, en la cual la primera y más evidente herramienta de avance del atleta está representada por el bastón que, al dar un empuje adecuado al suelo, hace que caminar sea rápido, caracterizado por pasos largos y respetuosos. de la biomecánica humana.

2. Los fundamentos de Nordic Walking son:

A. El uso durante la marcha de dos bastones apropiados, sostenidos uno en cada mano, como se describe más completamente en el punto C de este reglamento;

B. El uso evidente y activo de los bastones durante las fases de empuje y avance, como se describe más detalladamente en el punto D de este reglamento;

C. El contacto continuo con el atleta en el suelo, como se describe más detalladamente en el punto D de este reglamento;

D. La verificación continua de la técnica de marcha por un jurado especialmente capacitado.

3. Las carreras de Nordic Walking se basan en la velocidad, ya sea con inicio en masa o individual, en terreno plano y homogéneo, o incluyendo pendientes ligeras.

4. Competición Nordic Walking no incluye competiciones de estilo o regularidad, u otros eventos con clasificaciones no dibujadas en base cronométrica, teniendo en cuenta cualquier penalización, como se describe más detalladamente en la sección G de este reglamento.

5. Competición Nordic Walking no incluye eventos con clasificaciones no dibujadas después del tiempo de llegada progresivo, incluso si está relacionado con una base cronométrica. (Es decir, tiempo de finalización "promedio").

6. Competición Nordic Walking no incluye carreras con evidencia de fuertes pendientes ascendentes o descendentes o terreno irregular.

7. Competición Nordic Walking no incluye eventos "sin jurado", o eventos en los que los jueces no cumplen con todos los requisitos descritos más detalladamente en el punto F. (es decir, eventos juzgados por un instructor de Nordic Walking u otros jueces deportivos).

## *II Reglas básicas de marcha*

1. La técnica de correcta de marcha que se utilizará durante las carreras de Nordic Walking se describe completamente en el punto D de este reglamento y recuerda los principios de la biomecánica humana del caminar, así como los límites fisiológicos entre caminar y correr.
2. Por lo tanto, la Competición Nordic Walking que aquí se propone explícitamente como la mejor evidencia de una técnica de marcha ejemplar, que cumple totalmente con las reglas de biomecánica humana.
3. La marcha nórdica competitiva excluye explícitamente cualquier técnica de marcha que no cumpla con la marcha humana natural y fisiológica, incluso cuando se realiza a alta velocidad y con un gran esfuerzo físico.
4. Por lo tanto, Competición Nordic Walking se propone como una forma efectiva de evolución técnica, así como una cuestión de promoción y difusión cultural de Nordic Walking, incluso cuando se realiza con fines lúdicos o saludables.

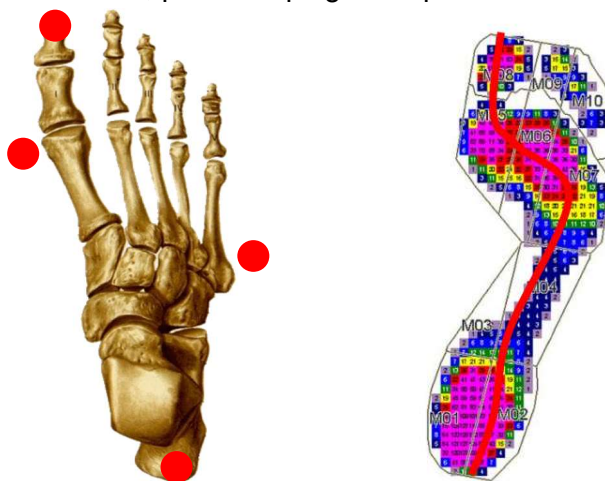
## *III Comunicación de reglas*

1. Copia de esta regulación, en el idioma oficial del evento, debe estar disponible en la oficina de la carrera, para permitir una consulta completa a los competidores.
2. Se excluye cualquier derecho de copia y difusión de este reglamento por parte de los competidores.
3. Los organizadores pueden difundir la regulación de varias maneras (es decir, en la web), con la condición de que todas las reglas se informen de manera totalmente integral y se mantengan firmes en su responsabilidad en caso de uso fraudulento.
4. Cualquier reproducción requiere el consentimiento previo por escrito del titular de los derechos de autor.

## B. CIRCUITO DE COMPETICIÓN

### *I Características generales*

1. Los CIRCUITOS deben ser adecuados para la disciplina de marcha y deben garantizar un ancho y un piso adecuados, para permitir la velocidad y los adelantamientos.
2. Los siguientes suelos son adecuados: piso de concreto (cemento, asfalto), tartán u otros materiales sintéticos, piso sucio liso y compacto, arena, pasto u otro piso natural de no más de 3 cm. Alto.
3. Los tipos de suelo deben garantizar una granulosidad suficiente para permitir un agarre adecuado de las tacos de asfalto.
4. Los “suelos/pisos” deben estar limpios, sin ningún tipo de suciedad que pueda afectar el agarre correcto de las tacos de asfalto. (Es decir, arena, hojas, etc.).
5. Los suelos naturales deben ser adecuadamente compactos, para que no sea posible un hundimiento excesivo cuando el talón toque el suelo. El hundimiento no debe ser superior a 5 mm, en función de 75 kg. hombre, con zapatos adecuados y marchando a una velocidad de 8 min / km, o más rápido.
6. La huella debe ser afilada y evidente en suelos de tierra o arena, excepto como se especifica anteriormente en el punto 5 de esta sección; la tipología del piso no tiene que invalidar una técnica de marcha correcta. No se debe ceder a lo largo del eje longitudinal del pie, en particular debajo de los puntos de giro del pie, según lo descrito por la biomecánica humana: comienzo del paso desde el talón y contacto progresivo del quinto metatarsiano, seguido del primer metatarsiano y, finalmente, por dedo pulgar del pie.



7. Los suelos no son adecuados si no permiten un agarre correcto de las tacos de asfalto, en condiciones estándar y de clima seco.
8. Los siguientes tipos de suelo no son adecuados: terrenos irregulares, caminos empedrados, senderos de bosques y praderas y cualquier otro tipo de piso no informado en el punto 2 de esta sección.
9. Está permitido preparar una pista con varias tipologías de piso, como se informa en el punto 2 de esta sección.

10. Solo son adecuadas las pistas planas o ligeramente onduladas; (inclinación inferior al 4-6%, considerando el límite más bajo para las pistas naturales y el límite superior para las pistas de concreto o sintéticas).

11. No debe haber pendientes superiores que 4-6%, así como terrenos irregulares, caminos de montaña, charcos de agua o vados, pisos empedrados y / o cualquier otro terreno irregular.

## *II Preparación del pista/circuito*

1. La longitud de la pista debe ser verificada por:
  - a. Medición manual y / o
  - b. Medida mecánica y / o
  - c. trasponder
2. La pendiente de la pista debe medirse con un inclinómetro digital.
3. La distancia medida debe ser la más corta para caminar por el atleta.
4. La pendiente de la pista debe medirse en el punto de inclinación máximo.
5. El director de carrera debe certificar que la medición correcta, la inclinación correcta y la seguridad adecuada de la pista están garantizadas.
6. Se debe otorgar asistencia médica calificada al inicio, finalización y cualquier otro punto de la pista.
7. La pista debe estar marcada en cada punto crítico, como inicio, finalización, cruces, para evitar errores.
8. Se deben colocar señales kilométricas para permitir que cualquier atleta esté seguro de su posición.
9. Se debe garantizar la seguridad de los atletas con una separación adecuada por parte de personas externas y el tráfico rodado.
10. Un agarre correcto de los tacos de asfalto en pistas de concreto, como se describe completamente en el punto B de este reglamento, debe evaluarse en condiciones climáticas y ambientales normales; (piso seco y limpio, sin humedad, escarcha o hielo).
11. Una correcta compactividad y regularidad de los pisos naturales, como se describe en el punto B de este reglamento, debe evaluarse en condiciones climáticas y ambientales normales; (piso seco y limpio, sin humedad, escarcha o hielo).
12. Las variaciones repentinas de las características del piso, debido a cambios en las condiciones climáticas o cuestiones ambientales, no invalidan la regularidad de la vía, siempre que se garantice la seguridad y sea posible la marcha regular, siguiendo las reglas estándar de biomecánica humana.
13. El Director de Carrera puede cancelar la carrera o modificar el circuito cuando no se otorga seguridad, o si no es posible marchar siguiendo las reglas estándar de biomecánica humana.
14. El Director de Carrera indicará, durante la sesión informativa previa al inicio, cualquier sección de la pista donde, debido al cambio de clima y / o condición ambiental, se debe permitir cualquier excepción a esta regulación, para permitir que comience el evento.
15. Es aconsejable colocar una zona de seguridad, para evitar accidentes durante el inicio de la carrera, marcada con una línea de color en el suelo y con una longitud de 30 mts desde la línea de inicio.
16. En caso salida por cajones , como se describe completamente en el punto E de este reglamento, todas las áreas dedicadas a los grupos se dividirán por una cinta horizontal u otra protección, evitando que los competidores se mezclen.
17. La pista debe estar equipada con zonas, llamadas “zona de entrenamiento”, “zona de cambio” y “zona de avituallamiento”; su uso está completamente especificado en el punto E de este reglamento.



18. La zona de avituallamiento debe colocarse al menos cada 3 kms para carreras de hasta 10,000 mts y cada 5 kms para carreras más largas.
19. La distancia entre las zonas de avituallamiento se puede reducir en caso de condiciones climáticas particulares. (Es decir, alta temperatura).
20. Las zonas de calentamiento deben ubicarse al menos cada 3 kms.
21. Las zonas de cambio deben colocarse en cada variación de la tipología del piso. (Es decir, de asfalto a camino sucio o viceversa).
22. Las zonas de cambio deben cubrir una longitud de 25 mts antes y después del cambio de tipología del piso.
23. Cualquier tipología de ZONAS, con una longitud mínima de 50 mts, debe estar claramente marcada con líneas de colores en el piso y señales verticales con el aviso "inicio" y "fin".

### *III Tipos de circuitos*

1. La longitud de la pista debe cumplir con la medición oficial de atletismo y especialidades de marcha:
  - a. Velocidad
    - 1,000 mts - carretera o pista (hombre - mujer)
    - 4x1,000 mts - carretera o pista (hombre - mujer – mixto)
  - b. Media distancia
    - 5,000 mts - carretera o pista (hombre – mujer)
    - 10,000 mts - carretera o pista (hombre – mujer)
    - 1/4 de maratón (10.548 mts) - carretera (hombre – mujer)
  - c. Larga distancia
    - 20,000 mts - carretera (hombre - mujer – relevos)
    - Media maratón (21.097 mts) - carretera (hombre - mujer – relevos)
    - Maratón (42,195 mts) en carretera (hombre - mujer – relevo)
    - 50 km - carretera - (hombre - mujer – relevos)
2. Se pueden aplicar diferentes longitudes durante los eventos "clásicos", si cumplen con el punto B de este reglamento.
3. Las carreras de relevos pueden realizarse en distancias como se cita en el punto 1. Todos los miembros del equipo deben recorrer la misma distancia.

## C. EQUIPAMIENTO

### 1. Bastones

1. Los bastones deben estar equipados dragonera, capaz de mantener el control total del bastón incluso durante la eventual apertura de la mano, así como un asa, que, junto con la correa, permite el control completo y la suspensión del bastón, cuando el atleta extiende su brazo, posterior y completamente con la mano abierta y en posición supina.



2. No se permiten bastones de trekking ni ningún otro tipo de bastones, no diseñados específicamente para Nordic Walking.
3. Los bastones hechos a mano no son adecuados; solo se admiten bastones de marcas reconocidas y deben otorgar resistencia y seguridad.
4. También son adecuados los bastones creados por el propio atleta al ensamblar diferentes partes de fábricas reconocidas (es decir, el mango de la fábrica X, el eje de la fábrica Y, las puntas de la fábrica W, las tacos de asfalto de la fábrica Z); El Director de Carrera tiene el derecho de probar los bastones para verificar la regularidad y seguridad.
5. El par de bastones deben tener la misma longitud.
6. En el caso de bastones curvos, la forma de ambos bastones debe ser la misma.
7. La longitud de los bastones debe crear un ángulo de  $95^\circ$  en el codo, con una tolerancia de  $\pm 5^\circ$ .
8. La longitud del bastón debe verificarse cuando el walker es té detenido (parado) y el bastón colocado perpendicularmente; Durante el control de longitud, el atleta debe usar los mismos zapatos que usará durante la carrera.
9. Si un atleta está utilizando tacos de asfalto, la longitud del bastón debe verificarse con y sin tacos, para verificar el cumplimiento del párrafo 7.
10. Un atleta no puede usar tacos de asfalto, ni en el piso de concreto, si somete sus bastones a controles de tamaño sin tacos.

11. El uso de tacos en asfalto no es obligatorio y los organizadores no pueden imponerlo. Cualquier atleta tiene derecho a decidir cuándo usar tacos con la única condición de que pase la medición según el párrafo 9 y demuestre que tiene bastones de longitud adecuada con o sin tacos.
12. Si se establece una longitud incorrecta de los bastones, el atleta tiene derecho a cambiar sus palos y, solo una vez, a repetir la medición.
13. El organizador de la carrera debe suministrar bastones a un atleta que posea equipo no adecuado, según la tipología, la longitud o cualquier otra razón, para permitirle participar en la carrera, si no tiene bastones de repuesto. En este caso, el organizador suministraría bastones de una sola pieza o telescópicos.
14. Si un atleta que posee bastones no adecuados según la tipología, la longitud o cualquier otra razón, rechaza utilizar bastones de repuesto suministrados por el organizador, no puede participar en la carrera y no se reconocerá la devolución del precio de la inscripción.
15. Está prohibido modificar la longitud de los bastones durante la carrera, incluso en caso de reemplazo de bastones o mediante el ajuste de bastones telescópicos.
16. En el caso del uso de bastones telescópicos, el juez debe marcar claramente y de manera no borrable la longitud original.
17. Se prefieren los bastones en construcción totalmente compuesta (fibra de vidrio, Kevlar o fibra de carbono), así como bastones de una sola pieza (no bastones telescópicos).
18. Los bastones metálicos (ej. Aluminio) pueden sufrir plegamiento durante la carrera; Si el plegado modifica la longitud del bastón de manera evidente, el atleta debe cumplir con el procedimiento de "bastón roto", como se describe en la sección D.

## II *Calzado*

1. Solo se admiten zapatillas deportivas; deben tener una suela flexible y garantizar un agarre adecuado en el piso de la carrera. Los zapatillas de trekking o de montaña no son aceptados, así como cualquier calzado con suela rígida.
2. No se permiten zapatillas con tacos.
3. Está prohibido el uso de ropa de montaña o trekking

## III. *Otro*

1. Todos los competidores deben llevar visible el número de dorsal en la salida; No está permitido colgar el número del dorsal en pantalones cortos o en la espalda, para permitir una fácil identificación del atleta por parte de los jueces de carrera.
2. Todos los competidores deben usar ropa adecuada para correr o marchar de competición; no deben ser demasiado anchos ni formados de manera que no permitan un examen fácil de la técnica correcta por parte de los jueces de carrera.
3. Está prohibido el uso de ropa de montaña o trekking.

4. Los competidores pueden usar los siguientes dispositivos adicionales:
  - a. Guantes;
  - b. Gorras o badanas
  - c. Gafas de sol o de visión;
  - d. Polainas;
  - e. cintas de sudor, badanas, etc.
  - f. Dispositivos ortopédicos, si eso no le dan ninguna ventaja al atleta;
  - g. Ropa que se ajusta a la temperatura y a las condiciones climáticas, pero que cumple con el punto 2 de esta sección;
  - h. bandas de frecuencia cardíaca
  - i. Cronómetro y / o detector de posición como GPS
  - j. Bolsas u otros equipos donde colocar tacos de asfalto o tacos de repuesto;
  - k. elementos de hidratación; (Es decir, bolsas tipo camell, cuyo contenido podría ser verificado por el organizador).
5. No está permitido usar auriculares para recibir mensajes de radio, escuchar música o algo similar; Se permiten audífonos, acompañados de certificación médica.
6. Los dispositivos no "permitidos" y otros incumplimientos del equipo mencionado anteriormente darán lugar a la descalificación.

## D. TÉCNICA DE CARRERA

### I. Principios generales

1. La técnica de marcha durante la carrera proviene directamente de los principios correctos de biomecánica humana señalados en la sección A de este reglamento.
2. El concepto de gesto natural es la base de la corrección de cualquier acción individual de un atleta.
3. Ninguna postura o acción que afecte un gesto natural, incluso cuando se realiza a alta velocidad y con un gran esfuerzo físico. En particular, esto se refiere al balanceo de la cadera y los hombros, la extensión de las extremidades superiores e inferiores, la postura del torso. No hay límites de regulación que describan la diferencia entre el gesto natural y forzado, incluso cuando se realiza a alta velocidad (es decir, bloqueo de la cadera, de la rodilla, del balanceo horizontal o vertical del hombro).  
Es una particularidad del juez de carrera discernir, en cualquier atleta, cuando el gesto parece ser normal o forzado, considerando las capacidades, prácticas y peculiaridades motoras del atleta.
4. Está prohibido cualquier pérdida de contacto con el suelo, visible para el ojo humano: un pie siempre debe estar en contacto con el suelo y, en consecuencia, el pie delantero debe tocar el suelo antes de que el pie trasero se eleve; cada discontinuidad se considerará en ejecución, como se describe mejor en la sección G de este reglamento.
5. El primer contacto en el suelo debe ocurrir en el talón, seguido del contacto progresivo del quinto metatarsiano, el primer metatarsiano y, finalmente, el dedo gordo del pie; Está prohibido cualquier contacto del primer pie con el suelo con diferentes áreas del pie que el talón (dedos, bola, planta del pie). Tal contacto se considerará como una "infracción" como se describe completamente en la sección G de este reglamento.
6. Solo se permite una técnica alternativa (también conocida como técnica diagonal), incluso durante las pendientes; Está prohibido el doble paso, también conocido como paso paralelo o paso de pulido, así como cualquier otra técnica, diferente de la técnica alternativa.
7. La cabeza y la rodilla no deben exceder la línea vertical virtual del dedo gordo.
8. No se permite la flexión excesiva de las piernas, así como el descenso excesivo de la pelvis (como en el esquí de fondo).
9. La pierna delantera debe extenderse naturalmente, sin evidencia de flexión excesiva de la rodilla, desde el primer contacto con el suelo hasta el momento en que la pierna está en posición vertical; cada flexión excesiva o antinatural de la rodilla se sancionará como una "molestia pesada", como se describe mejor en la sección G del reglamento.
10. Un swing (impulso rítmico) de cadera excesivo y antinatural, como durante la marcha competitiva, no está permitido, lo que significa "antinatural" un swing evidente y forzado, que va más allá del movimiento normal del atleta.

11. No se permite un balanceo excesivo y antinatural de los hombros, como durante la marcha agonista, lo que significa como "antinatural" un giro evidente y forzado, que va más allá del movimiento normal del atleta.

12. No se permite ninguna técnica de marcha diferente de la marcha humana natural y fisiológica y especialmente:

a. Trote: caminar con una frecuencia alta y pasos cortos y / o un balanceo vertical excesivo del cuerpo y / o una flexión excesiva de ambas piernas, incluso sin evidencia de pérdida de contacto con el suelo;

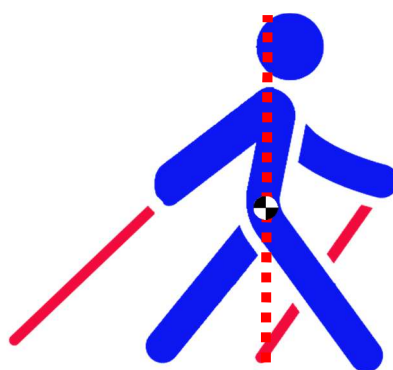
b. Amble: caminar con balanceo simultáneo de brazo y pierna desde el mismo lado; (es decir, brazo y pierna derechos juntos o brazo y pierna izquierdos juntos):

c. Continuando con demasiada diferencia entre la longitud del paso y el balanceo de los brazos.

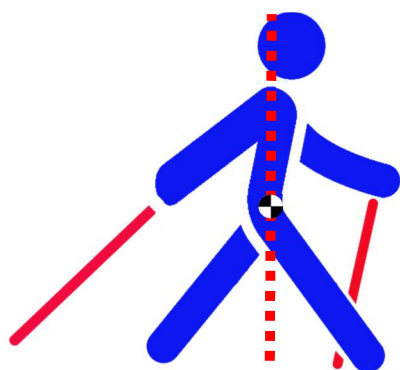
13. El paso alternativo no puede ser interrumpido por ninguna razón (secado de sudor, mirar cronómetro o GPS, etc.) excepto dentro de las áreas de especialmente establecidas como se describe en el punto E de este reglamento.

## II USO CORRECTO BASTONES

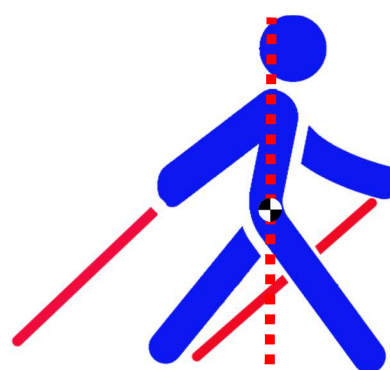
1. La primera y más evidente herramienta de avance del atleta está representada por el bastón que, al dar un empuje adecuado al suelo, hace que caminar sea rápido, caracterizado por pasos largos y respetuosos con la biomecánica humana.
2. El contacto con el suelo del bastón debe ocurrir entre el talón del pie delantero y el dedo gordo del pie trasero.



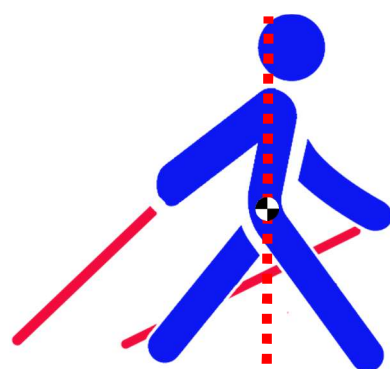
CORRECTO



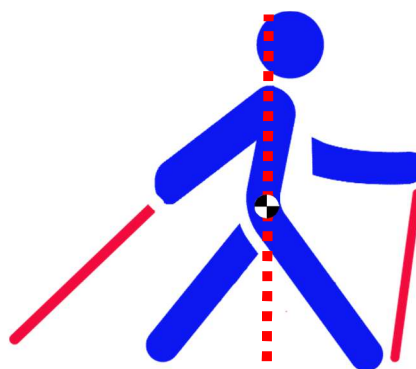
CORRECTO



CORRECTO



INCORRECTO



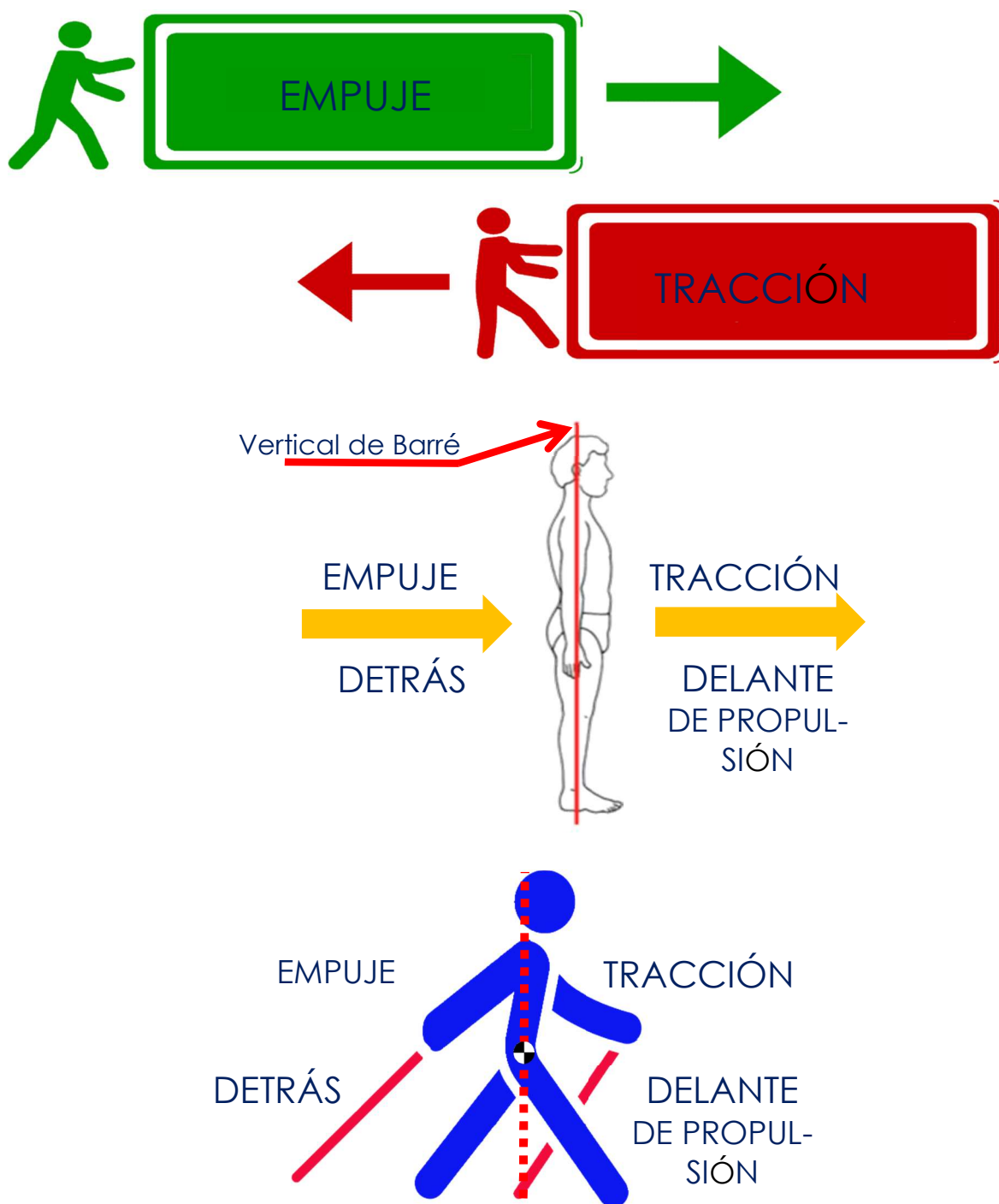
INCORRECTO



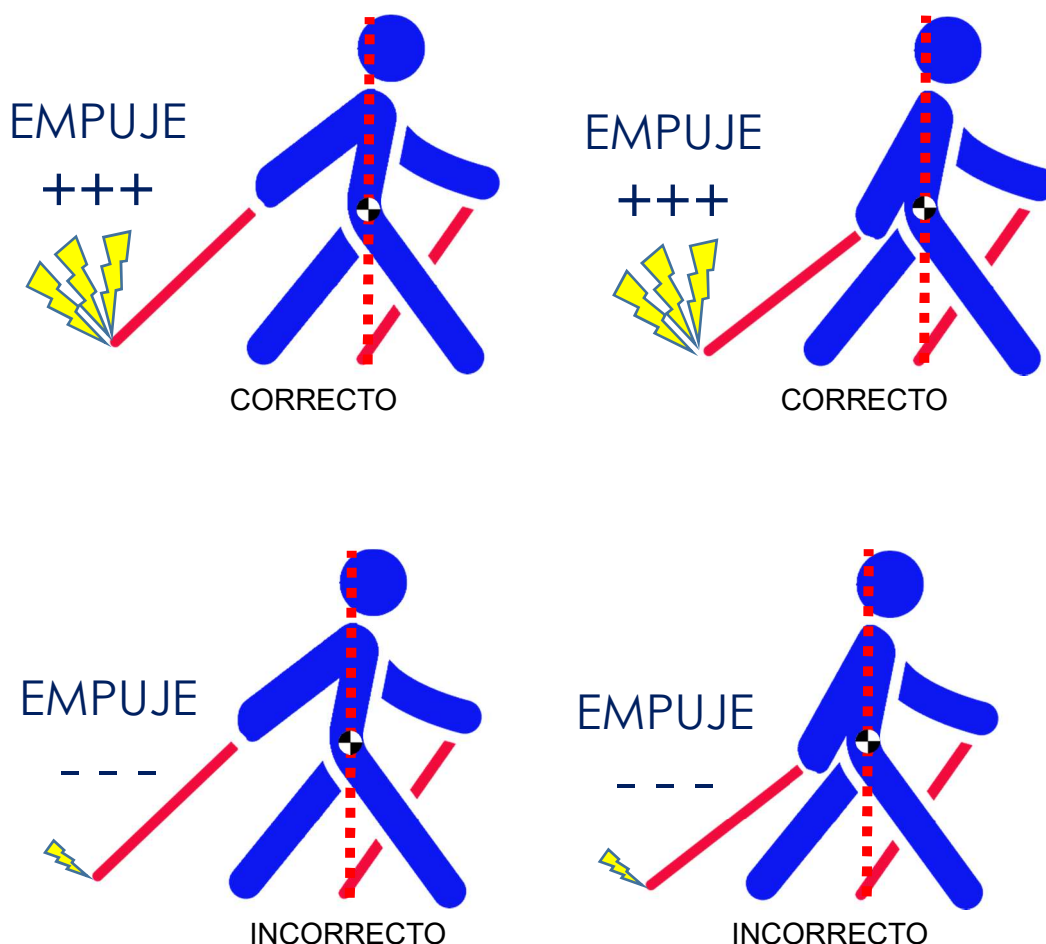
3. El contacto con el suelo del bastón debe ocurrir al mismo tiempo que el lado opuesto del talón; (Es decir, el bastón derecho al mismo tiempo que el talón izquierdo). Cada contacto con el bastón de una manera no coordinada se considerará mejor descrito en la sección G de este reglamento.

4. El contacto del bastón con el suelo, y el consiguiente empuje, deben interactuar con el cuerpo del atleta hacia atrás hasta la línea ideal representada por la vertical de Barrè, que va, en el plano sagital (perfil), desde la región perimenolar hasta la rodilla. , trocánter femoral, medio pecho, hombro, meato acústico, parte superior de la cabeza.

(Rif. [Http://www.giovannichetta.it/postura.html](http://www.giovannichetta.it/postura.html))



5. El empuje del bastón debe ser evidente (activo y poderoso) y debe continuar al menos hasta que la mano del atleta haya pasado completamente más allá del eje de la cadera.
6. Si la mano va más atrás de la cadera, se debe mantener el empuje, incluso durante la apertura de la mano.
7. La falta de empuje del bastón configura la falta de regularidad del gesto, independientemente de la extensión del brazo hacia atrás de la vertical de Barré.



8. Un empuje evidente del bastón configura la regularidad del gesto, independientemente de la extensión del brazo hacia atrás de la vertical de Barré.
9. Mientras empuja el bastón, el atleta no debe pasar por fases de levantamiento evidente con respecto a la línea de avance; el empuje del bastón se ejercerá principalmente en la dirección anteroposterior.
10. Al final del empuje del bastón, tanto las piernas como los brazos del atleta deben estar estirados naturalmente y, en cualquier caso, evidentemente no doblados.
11. El mango de los bastones no debe crear ningún obstáculo o peligro para los competidores más cercanos.
12. En particular, el bastón no debe ser conducido con brazos excesivamente extendidos, ni "arrojado" posteriormente en la fase de recuperación.



## E. DESARROLLO DE LA CARRERA

### *I. Información previa a la carrera*

1. Antes del comienzo, el Director de Carrera convoca a todos los jefes de equipo, así como a los competidores no representados por un equipo y Jueces de Carrera, para llevar a cabo una sesión informativa previa a la carrera.
2. La sesión informativa previa a la carrera se lleva a cabo en el idioma oficial del evento; El organizador puede utilizar intérpretes para comunicarse en diferentes idiomas.
3. Durante la sesión informativa previa a la carrera, se REPASAN las reglas principales, con especial atención
  - A Técnicas de marchar admitidas (con demostración práctica por un juez);
  - B Uso de las distintas áreas y descripción del circuito;
  - C. Infracciones principales y sanciones relacionadas;
  - D. Cualquier puntualización sobre terreno (es decir, debido a las condiciones climáticas) y el comportamiento relacionado;
  - E Puntos de disponibilidad de asistencia médica;
  - F. Números de teléfono para contactar a personas a cargo de la competencia;
  - G. Cualquier excepción a este reglamento debido a condiciones particulares (Es decir, limpiar el sudor fuera de las áreas en días particularmente calurosos);
  - H. Cualquier otra información que se considere útil para el correcto desarrollo de la raza.
4. Los competidores representados por el jefe de su equipo también pueden participar en la sesión informativa previa a la carrera.
5. Los jefes de equipo pueden formular cualquier pregunta de los competidores representados al Jurado.
6. La presencia de jefes de equipo implica la aceptación de la regulación y el acuerdo de validez de todos los competidores representados, incluso si no están físicamente presentes.
7. No asistir a la sesión informativa previa a la carrera no afecta la posibilidad de inicio; sin embargo, no se aceptarán quejas de competidores que no asistieron, en persona o por poder, a la sesión informativa.

## II Salida

1. Los atletas deben estar en la línea de salida al menos diez minutos antes del inicio, para permitir el reconocimiento personal y el control del equipo.
2. El inicio puede llevarse a cabo ya sea como inicio masivo o por contrarreloj individual, o para grupos pequeños.
3. Se admite el salida simultáneo de pruebas masculina y femenina, aunque no se recomienda.
4. Se permite la salida por grupos atendiendo a tiempos o ranking para permitir un mejor desarrollo de la carrera y evitar accidentes al inicio.
5. Comenzar por categorías de edad, también está permitido.
6. Los atletas destacados estarán agrupados de acuerdo con el tiempo de acreditación, en función del tiempo alcanzado durante el último evento oficial realizado en la misma pista o, en su defecto, en el tiempo esperado, declarado en la fase de registro.
7. No se prevén sanciones por desviaciones excesivas entre el tiempo declarado y el tiempo alcanzado durante la carrera; Por lo tanto, una división correcta en grupos de méritos se basa en el juego limpio y la corrección de los atletas.
8. Tomar la salida en un cajón o con un grupo que no le corresponda será sancionado, como se detalla en el punto G de este reglamento.
9. La señal de salida debe estar provista de medios acústicos adecuados (es decir, pistola, bocina o similar), de modo que no sea necesario el contacto visual con el motor de arranque (bandera).
10. La señal de inicio debe ir precedida de una indicación de tiempo faltante, a los sesenta, treinta, diez segundos antes del inicio y la cuenta regresiva de los últimos cinco segundos.
11. Para evitar accidentes, los bastones se pueden mantener elevados y acercarse a los cajones durante los primeros treinta metros desde la línea de salida (área de seguridad), si así lo indica una línea de color en el suelo.
12. Sin embargo, está prohibido, en los primeros treinta metros, caminar en cualquier otra técnica que no sea la alternativa; el contacto con el suelo de los bastones es obligatorio ya que el pie más avanzado excede la línea de treinta metros.
13. Durante las carreras de relevos, el cambio entre atletas debe tener lugar, a través del contacto físico, dentro de la línea de treinta metros.
14. Tanto los walker's entrantes como los salientes pueden mantener los bastones elevados dentro de la línea de treinta metros.

## III. Comportamiento durante la carrera.

1. Cada competidor debe marchar evitando obstaculizar o perjudicar a otros atletas.
2. En particular, los bastones deben realizarse siempre en total conformidad con el punto anterior.
3. El competidor más avanzado tiene el derecho, en las curvas, de elegir su propia trayectoria, evitando obstaculizar al siguiente competidor.
4. Está prohibido marchar demasiado cerca del competidor anterior, excepto el poco tiempo anterior a un adelantamiento.

5. El adelantamiento debe hacerse por la izquierda; el competidor superado debe ceder el paso al competidor más rápido.
6. Se recomienda anunciar el adelantamiento inminente al atleta anterior, mediante la alerta vocal "Izquierda libre - izquierda libre".
7. Por el contrario, es obligatorio anunciar el adelantamiento al atleta anterior, mediante la alerta vocal "Derecha libre - derecha libre", si el tipo de terreno, las condiciones climáticas u otras razones válidas hacen que el adelantamiento sea más seguro. Esta práctica debe ser de naturaleza excepcional.
8. Un competidor, que daña/perjudica involuntariamente a otro atleta, está obligado a detenerse, ayudar y llamar la atención del Juez de Carrera más cercano; reanudará la carrera solo cuando el atleta lesionado reciba asistencia adecuada.
9. Está prohibido crear cualquier causa de perturbación visual, acústica o material a otros competidores.
10. Está prohibido ser seguido en la pista por cualquier persona que lo acompañe, tanto en cualquier vehículo como a pie: solo los competidores están permitidos en la pista.
11. Los competidores no pueden salir de la pista, o hacer desvíos, bajo pena de expulsión de la carrera.
12. Un competidor que decida retirarse debe:
  - A Salir inmediatamente del circuito/pista, teniendo cuidado de no obstaculizar a otros competidores;
  - B. Informar al juez de carrera más cercano sobre su decisión;
  - C. Quitarse el dorsal;
  - D. Regresar a la línea de salida por sí mismo o por el servicio de recuperación, si está disponible, teniendo cuidado de no interferir con otros competidores aún en la carrera y no pasar detectores cronométricos en caso de uso de dorsales equipados con microchips.

#### IV. *Comportamiento dentro de las ÁREAS/ZONAS*

1. Los competidores encontrarán tres tipos diferentes de áreas de servicio a lo largo de la pista:
  - A. Áreas de técnicas / entrenadores;
  - B. Áreas de cambio
  - C. Áreas de avituallamiento.
2. Dentro de las áreas, se puede interrumpir el uso de bastones y técnicas alternativas, sin perjuicio de la prohibición de correr.
3. Dentro de estas áreas, los competidores pueden levantar, desenganchar o quitar uno o ambos bastones.
4. Dentro de estas áreas, los competidores también pueden usar cintas/badanas ), y dispositivos similares, así como consultar cualquier instrumento (cronómetro, monitor de frecuencia cardíaca, GPS, etc.).
5. Estas facultades comienzan y terminan cuando el pie más avanzado cruza la línea de marcado del área (sea cuál sea).

#### V. *Uso de áreas técnicas.*

1. Solo los entrenadores y técnicos, reconocidos por la organización de la carrera, pueden estar dentro de las áreas de entrenamiento.
2. Dentro de las áreas de entrenamiento, los técnicos y entrenadores pueden proporcionar asistencia técnica a los atletas (es decir, el cambio de los bastones rotos) o las indicaciones tácticas y cronométricas.
3. No se pueden suministrar alimentos y / o bebidas dentro de las áreas técnicas
4. Cualquier bastón roto, o partes de él, solo se pueden reemplazar dentro de las áreas técnicas.
5. Un atleta que rompió uno o ambos bastones, debe continuar al área de técnica más cercano, mientras mantiene la técnica alternativa y el equilibrio correcto del paso.
6. Durante el acercamiento al área de técnica, la atleta no puede introducir el bastón roto (o doblado, en el caso de bastones de metal) al suelo.
7. En caso de reemplazo de uno o ambos bastones, se debe mantener la misma longitud.
8. Solo se permite el reemplazo completo del bastón roto o doblado, con la excepción de la correa, que puede mantenerse si está equipado con un sistema de bloqueo rápido.
9. El técnico o entrenador debe mantener cualquier bastón reemplazado, incluido uno roto y ponerlos a disposición del Director de Carrera a petición para cualquier revisión oportuna.
10. Los bastones reemplazos de diferente longitud conllevarán en una descalificación inmediata.
11. El atleta que tiene bastones de repuesto en un área de técnica debe reemplazar obligatoriamente el bastón dañado o doblado.
12. El atleta que no tiene bastones de repuesto en un área técnica, puede continuar la carrera, mientras mantiene el palo roto o doblado y continúa ejecutando la técnica alternativa y el equilibrio correcto del paso, si no crea amenazas peligrosas. , una discreción del Director de Carrera. Esta decisión no está sujeta a queja.
13. La pérdida de una o ambas tacos de asfalto no se considera como un daño en el bastón y debe manejarse como en el punto VI a continuación.

## *VI. Uso de áreas de cambio.*

1. Las tacos de asfalto se pueden poner / quitar dentro de áreas de cambio.
2. Las tacos de asfalto deben ponerse / retirarse en los bastones, directamente por el atleta, al ingresar al área de cambio; no está permitido recibir nuevos bastones dentro de un área cambiante.
3. Sin embargo, el cambio de las tacos de asfalto debe realizarse sin molestar o perjudicar a otros atletas que caminan en la misma zona
4. Cualquier taco de asfalto que se pierda durante la prueba también se puede reemplazar fuera de un área de cambio, pero el atleta debe detenerse por completo durante las operaciones de reemplazo, colocarse a un lado de la pista, sin obstaculizar a otros competidores.
5. El atleta también debe informar al juez de carrera más cercano sobre su intención de detenerse para el cambio y obtener su consentimiento.

## *VII. Uso de áreas de avituallamiento.*

1. Dentro de las áreas de avituallamiento, el atleta puede tomar alimentos y / o bebidas, tanto de propiedad como provistos por la organización.
2. Está permitido, con la autorización del Director de Carrera, usar alimentos personales (bebidas, comida, etc.); deben estar marcados con el número de dorsal del participante y posicionarse dentro de las áreas de suministro. Un empleado, indicado por el Director de Carrera, lo entregará al competidor.
3. El Director de Carrera se reserva el derecho de analizar el contenido de los alimentos personales.
4. Está prohibido recibir cualquier tipo de aprovisionamiento a lo largo de la pista por entrenadores, técnicos o público.
5. El uso de mochilas de hidratación, (es decir, mochilas tipo camell), está permitido incluso fuera de las áreas de suministro, si durante el uso el competidor mantiene la técnica alternativa correcta.

## *VIII Salida de áreas de avituallamiento*

1. Se debe reanudar una técnica alternativa correcta a más tardar cuando el primer pie descansa más allá de la línea de color al final del área de servicio, indicada por la señal vertical con el aviso "fin".



## *IX. Calendario y clasificaciones finales*

1. El momento del evento/prueba debe confiarse a los cronometradores oficiales, reconocidos por una autoridad nacional o internacional.
2. Se prefiere el cronometraje por microchip, ambos incorporados en el dorsal o para ser usados en otros lugares (es decir, cordones de zapatos)
3. En caso de cronometraje por microchip, el tiempo de inicio se toma cuando el atleta pasa a través del conjunto de detectores en la línea de salida; (tiempo "en tiempo real").
4. Se debe establecer al menos un detector de tiempo a lo largo de la pista para detectar el paso del atleta y el tiempo intermedio.
5. Sin embargo, se recomienda colocar un detector de toma de tiempos intermedios en cada área crítica de la pista (es decir, el cambio de sentido) para poder registrar cualquier "recorte" en el recorrido del atleta.
6. El tiempo final, con la adición de penalizaciones cronométricas, como se describe mejor en el punto G de este reglamento, representa la única herramienta para elaborar clasificaciones finales.
7. Se consideran los siguientes grupos de edad:

F / M Junior	de 14 a 16 años
F / M UNDER 20	de 17 a 19 años
F / M 20	de 20 a 29 años
F / M 30	de 30 a 39 años
F / M 40	de 40 a 49 años
F / M 50	de 50 a 59 años
F / M 60	de 60 a 69 años
F / M 70	de 70 a 79 años
F / M OVER	mas de 80 años

Solo el año de nacimiento es válido: los atletas nacidos del 1 de enero al 31 de diciembre del mismo año se clasificarán en la misma categoría de edad, independientemente de que, en la fecha del evento, ya hayan cumplido años.

8. El circuito internacional de la Copa de Oro asignará los siguientes puntuaciones al final de cada carrera, tanto absolutos como por categorías de edad, lo que contribuirá a elaborar las clasificaciones finales:

Primer lugar	100 puntos
Segundo puesto	90 puntos
Tercer lugar	80 puntos
Cuarto lugar	70 puntos
Quinto lugar	60 puntos
Sexto lugar	50 puntos
Séptimo lugar	45 puntos
Octavo lugar	40 puntos
Noveno lugar	35 puntos
Décimo lugar	30 puntos
Undécimo lugar	25 puntos
Duodécimo lugar	20 puntos
Decimotercer lugar	15 puntos
Decimocuarto lugar	10 puntos
Decimoquinto lugar	5 puntos
desde el decimosexto lugar	2 puntos
El atleta que comienza una prueba y se retira	1 punto
Atleta descalificado	-1 punto

9. Al final del circuito de la Copa de Oro Internacional, se elaborarán las siguientes clasificaciones finales:

- A. Clasificación de 5.000 metros (masculino, femenino, absoluto y por categoría de edad);
- B. Clasificación de 10,000 metros (masculino, femenino, absoluto y por categoría de edad);
- C. Clasificación de 20,000 metros (masculino, femenino, absoluto y relevo).

10. Para ser incluido en la clasificación final, un atleta debe asistir al menos al 50% de las pruebas programados,

11. En caso de empate (tanto absoluto como por categoría de edad), se evaluará el número de carreras asistidas.

12. En caso de un empate adicional, se evaluarán las penalizaciones recibidas durante las carreras.

13. En caso de mayor paridad, se decretará un empate.

## F. JUECES DE CARRERA

### I. Formador de jueces – requisitos

1. Juez entrenador es el único responsable de la selección, capacitación, certificación, verificación profesional y actualización continua de los jueces de carrera.
2. Para ocupar el puesto de Formador de Jueces en el circuito de la Copa de Oro Internacional, se deben cumplir los siguientes requisitos:

- A. Experiencia competitiva probada y prolongada a nivel europeo o mundial, que consiste en:
  - I. Experiencia previa en comisiones técnicas competitivas, federaciones cercanas u otras entidades competitivas oficiales de nivel europeo;
  - II gestión documentada y redacción de regulaciones competitivas aprobadas por Federaciones u otras entidades competitivas oficiales de nivel europeo;
  - III. experiencia previa significativa de Dirección de carrera en eventos oficiales;
  - IV. participación como atleta en al menos cinco eventos del campeonato mundial;
  - V. participación como atleta en al menos cinco eventos de campeonato europeo;
  - VI. participación como atleta en al menos cinco eventos de la Copa de Europa;
  - VII. participación como atleta en al menos cien eventos competitivos internacionales;
  - VIII participación como atleta y organización de intentos de récord mundial.
- B. Experiencia previa demostrada y demostrada en el entrenamiento de Jueces de Carrera, de acuerdo con las normas internacionales, que consiste en:
  - I. documentaron la actividad docente durante los cursos de Jueces de Carrera, incluso en otros circuitos competitivos oficiales en los que al menos cincuenta Jueces de Carrera fueron entrenados;
  - II actividades periódicas documentadas de capacitación y reactualización de jueces de carrera en eventos oficiales nacionales o internacionales;
- C. posesión de las siguientes calificaciones y habilidades profesionales y personales:
  - I. Certificado de cualificación técnica del Entrenador de Disciplina o equivalente, emitido por una agencia reconocida por el Comité Olímpico;
  - II Certificado de cualificación técnica de Entrenador Técnico o equivalente, emitido por una agencia reconocida por el Comité Olímpico;
  - III. Certificado de cualificación técnica de Técnico Especializado o equivalente, emitido por una agencia reconocida por el Comité Olímpico;
  - IV. Experiencia contrastada en biomecánica humana, anatomía humana normal, fisiología humana;
  - V. Experiencia demostradas de liderazgo, gestión de grupos y resolución de problemas;
  - VI. Experiencia manifiesta de trabajo en equipo;

- VII. Experiencia demostradas de comunicación y gestión en el aula;
- VIII Capacidad demostrada para operar de acuerdo con los métodos requeridos por programas certificados de desarrollo profesional continuo (es decir, ECM-CPD);
- IX. Actividad docente de Nordic Walking larga y contrastada, a nivel deportivo y competitivo, así como instructores de Nordic Walking y entrenamiento de atletas;
- X. Titulación a nivel nacional e internacional, como consecuencia de todos los requisitos establecidos anteriormente en los puntos a) b) y c);
- XI Conocimiento fluido del inglés y al menos un segundo idioma europeo.

## *II Jueces de carrera – requisitos*

1. El circuito internacional de la Copa de Oro solo reconoce como jueces de carrera, personas profesionales preparados por un formador con características profesionales que se ajustan a lo indicado en el párrafo anterior.
2. Los candidatos deben aprobar una prueba de acceso realizada por el formador, en la que deben demostrar las siguientes características:
  - A. Dominio de una excelente técnica de Nordic Walking, con especial atención a la técnica alternativa, tanto a nivel didáctico como de velocidad;
  - B. Conocimiento del sector deportivo de Nordic Walking, con especial atención a los aspectos competitivos y su difusión y gestión a nivel europeo y mundial;
  - C. Conocimiento adecuado en biomecánica humana, anatomía humana normal, fisiología humana;
  - D. Conocimiento de inglés, al menos a nivel escolar;
  - E. Habilidades adecuadas para resolver problemas;
  - F. Liderazgo adecuado y habilidades de trabajo en equipo.
3. La experiencia de los candidatos como se describe en el punto 2 será sin duda evaluada por el formador/capacitador.
4. Los candidatos que no posean todas las calificaciones descritas en el punto 2, pueden adquirirlas durante los CURSOS presididos por el Formador o su representante.
5. Ningún otro título que posea el candidato (Instructor, Maestro Instructor, Entrenador internacional, Entrenador nacional de disciplina o Juez de carrera o Árbitro de ningún otro deporte), emitido por ninguna Agencia o Federación, se considerará un título preferencial para inscribirse. un curso para jueces de carrera de marcha nórdica.
6. El título de Juez de carrera de marcha nórdica emitido por cualquier agencia o federación constituye un título preferencial, pero no exime al candidato de asistir a un curso ni de la prueba de admisión relativa.
7. Los jueces de carrera no “CAPACITADOS” para cumplir con los puntos 1 a 5 no están reconocidos.
8. El título de Juez de carrera se adquiere a través de un curso teórico y práctico, presidido por el formador y después de pasar un examen teórico y práctico.
9. Poseer el título de Juez/árbitro IGC, compromete al Juez mismo a estar disponible para llevar a cabo su actividad durante los eventos de IGC y participar en reciclaje periódicos y grupos focales; una frecuencia no documentada de lo anterior implica la pérdida del título.
10. Poseer el título de Juez/árbitro IGC,, se compromete al juez a llevar a cabo una capacitación periódica, al menos una vez a la semana, y a estar al día sobre los cambios y enmiendas a las e reglamento; una frecuencia no manifiesta de lo anterior implica la pérdida del título.

### *III. Jueces de carrera – actividades*

1. Los jueces de carrera deben ser claramente visibles y reconocibles a lo largo de la pista.
2. Los jueces de carrera también deben ser reconocibles personalmente, por medio de una tarjeta de identificación o un código de identificación.
3. Se pueden colocar jueces fijos y móviles a lo largo de la pista.
4. Los jueces fijos deben colocarse a distancias regulares a lo largo de la pista, siguiendo las indicaciones del director de carrera y, en cualquier caso, a una distancia que permita el contacto visual entre los jueces en caso de circuito no visible en su totalidad.
5. La posición fija de los jueces debe estar claramente identificada en la pista, por medio de un HITO de color, placa u otro instrumento adecuado.
6. Un juez fijo debe permanecer cerca de las áreas asignadas para detectar la suspensión temprana de la técnica alternativa en la entrada o la reanudación tardía de la técnica alternativa en la salida.
7. Los jueces fijos pueden usar binoculares para evaluar mejor la acción de los atletas.
8. Los jueces móviles deben estar equipados con una bicicleta o cualquier otro medio de transporte, de modo que cualquier situación crítica pueda beneficiarse de su apoyo.
9. Jueces de carrera:
  - A. Participe en la sesión informativa previa a la carrera y demuestre a los competidores la técnica correcta para marchar,
  - B. Verifique que todos los competidores estén equipados con el equipo adecuado, verificando el tipo y la longitud de los bastones, la ropa y el calzado;
  - C. A petición del Director de Carrera, prueben bastones contruidos ensamblando diferentes partes de fábricas reconocidas; (Es decir, mango de la fábrica X, eje de la fábrica Y, puntas de la fábrica W, almohadillas de asfalto de la fábrica Z);
  - D. Verificar que el eje de bloqueo en los postes telescópicos esté bien apretado, para evitar cualquier acortamiento durante la carrera;
  - E. Asegurarse de que las longitudes adoptadas por los competidores equipados con bastones telescópicos;
  - F. Supervisar el respeto de este reglamento y sancionar como se indica en el punto de este reglamento;
  - G. Discernir entre un gesto natural y forzado en la técnica de los atletas, de conformidad con el punto D de este reglamento;
  - H. Comunicar inmediatamente los números de dorsal de atletas retirados, advertidos o descalificados al Director de Carrera, para que sean reportados en el tablero apropiado ubicado, cerca de la línea de meta;
  - I. Cooperar con el Director de Carrera en el manejo de quejas, proporcionando razones adecuadas para las sanciones aplicadas;
  - J. Durante las carreras de relevos, supervisan la regularidad de los cambios entre atletas del mismo equipo.
10. Los jueces de carrera se contactan entre sí y con el director de carrera por los medios adecuados.
11. Si un juez de carrera no puede aplicar una penalización debido a dificultades de posición, o para evitar obstaculizar a otros competidores, informará al próximo juez, o un juez móvil si está disponible, para que puedan informar sobre el asunto.

12. Los jueces móviles también pueden seguir a lo largo de la pista a uno o más atletas, cuya acción se considera susceptible de sanciones, a solicitud de un juez fijo.
13. En el caso de carreras que involucren varias vueltas en un circuito cerrado, todos los jueces fijos mantendrán su posición hasta el final del evento.
14. En el caso de las carreras en línea, los jueces fijos pueden abandonar su posición después del paso del último competidor y pasar a una posición más avanzada.

#### IV. Jueces de carrera – equipamiento

1. Cada juez de carrera tiene una tarjeta, en la que informa:
  - A. Número de dorsales de competidores y razones recordadas verbalmente;
  - B. Número de dorsales de competidores advertidos (tarjeta amarilla) y razones;
  - C. Número de dorsales de competidores descalificados (tarjeta roja) y razones;
  - D. Cualquier otra anotación que considere útil para la correcta gestión y evaluación de la carrera.
2. Cada juez de carrera tiene una tarjeta roja y una amarilla, para indicar el tipo de sanción impuesta al atleta.
3. Cada juez de carrera está equipado con un medio de comunicación adecuado para ponerse en contacto con la dirección de la carrera y con los otros jueces en la pista.

## G. SANCIONES

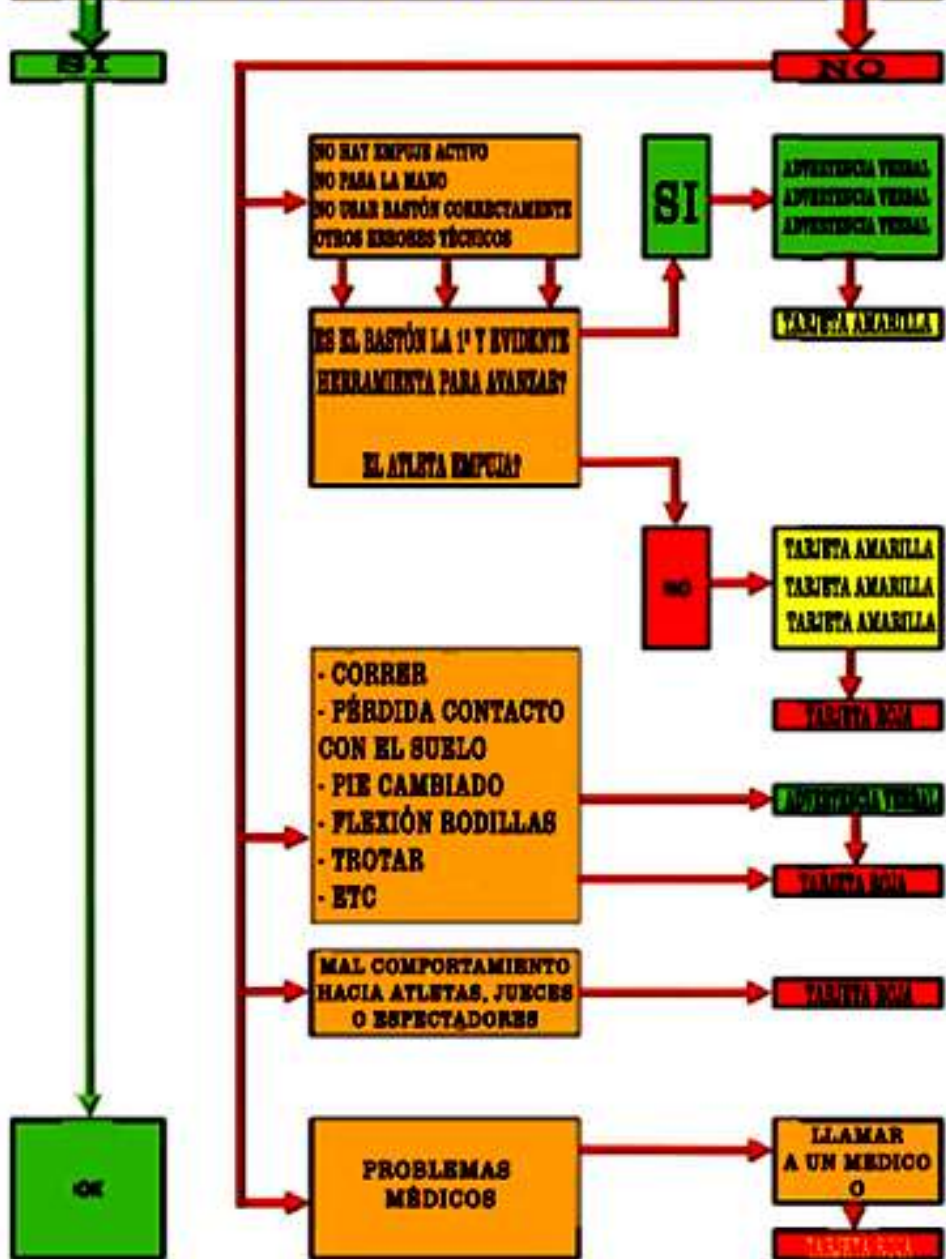
### *I. Generalidades*

1. En caso de incumplimiento de este reglamento, infracciones e irregularidades contra otros atletas o jueces de carrera, se aplicarán las siguientes sanciones:
  - A. Advertencia verbal;
  - B. Penalización mediante tarjeta (tarjeta amarilla con penalización cronométrica);
  - C. Descalificación (tarjeta roja con exclusión inmediata de la carrera).
2. Las sanciones deben aplicarse de conformidad con el diagrama de flujo de toma de decisiones que se informa a continuación y según se describe mejor en las siguientes secciones.



# DECISIONES A TOMAR POR LOS JUECES DE NORDIC WALKING

## EL ATLETA LO ESTÁ HACIENDO BIEN



NOTA

ROJA: DESCALIFICACIÓN INMEDIATA

AMARILLA: PENALIZACIÓN 15" EN PUEBAS DE HASTA 10.000 m

AMARILLA: PENALIZACIÓN 10" EN PRUEBAS DE MÁS DE 10.000 m

ADVERTENCIA VERBAL: NO PENALIZABLE

Basado en regulaciones internacionales utilizado en:

Campeonato mundial 2008-2009-2010-2011-2013-2014-2018 - Campeonato Europeo 2015-2016-2017-2018-2019

Europa Cup 2015 - 2016 - 2017 - 2018 - 2019 - International Golden Cup 2019 2020

Version 2.1 - Este documento modifica y reemplaza completamente todas las versiones anteriores

Cualquier reproducción requiere el consentimiento previo por escrito del titular de los derechos de autor.

## *II Advertencia verbal*

1. La advertencia verbal se aplicará, en opinión incuestionable del juez de carrera, por infracciones menores, sin penalización alguna.
2. El advertencia verbal se aplicará en el idioma oficial del evento.
3. La cuarta advertencia verbal vale a un a tarjeta (tarjeta amarilla).

## *III. Tarjeta*

1. Se aplicará una tarjeta amarilla a la opinión incuestionable del juez de carrera en caso de:
  - A Cuarta advertencia verbal;
  - B. Errores técnicos y / o más significativos, con especial atención a los puntos D y E de este reglamento;
  - C. Salida en un cajón que no le corresponde
  - D. Enfrentamiento (palabra/hecho) con competidores o jueces;
  - E. Durante las carreras de relevos, los cambios entre atletas que no tuvieron lugar dentro de la línea de treinta metros.
2. Se aplicarán las siguientes sanciones:
  - a. Carreras de hasta 9.999 metros:
    - Primera tarjeta amarilla: 15 (quince) segundos;
    - Segunda tarjeta amarilla: 15 (quince) segundos;
    - Tercera tarjeta amarilla: 15 (quince) segundos.
  - B. Carreras de 10.000 metros y más:
    - Primera tarjeta amarilla: 30 (treinta) segundos;
    - Segunda tarjeta amarilla: 30 (treinta) segundos;
    - Tercera tarjeta amarilla: 30 (treinta) segundos.
3. Una cuarta tarjeta amarilla resultará en la exclusión inmediata de la carrera (tarjeta roja).
4. El competidor advertido debe confirmar al juez de carrera que entendió que había incurrido en una penalidad.

#### IV. Descalificación

1. La descalificación (tarjeta roja) se impondrá a la opinión incuestionable del juez de carrera en caso de:

A. correr:

I. Cualquier pérdida de contacto con el suelo, visible para el ojo humano, excluyendo aquellos que son obviamente accidentales (por ejemplo, tropiezos);

B. Pisada incorrecta:

I. Cualquier contacto del primer pie con el suelo con áreas diferentes al talón (dedos, bola, planta del pie). Flexiones excesivas y antinaturales de la rodilla delantera en el momento del contacto del talón con el suelo;

II Trotar: caminar con una frecuencia alta y pasos cortos y / o un balanceo vertical excesivo del cuerpo y / o una flexión excesiva de ambas piernas, sin evidencia de pérdida de contacto con el suelo.

Pie cambiado: caminar con balanceo simultáneo de brazo y pierna desde el mismo lado; (Es decir, brazo y pierna derechos juntos o brazo y pierna izquierdos juntos).

Las infracciones mencionadas anteriormente pueden ir precedidas, a discreción del juez de carrera, por un solo amonestación verbal.

C. Grandes irregularidades (menosprecio) hacia competidores, espectadores o jueces;

D. Actitudes peligrosas;

E. Cuarta tarjeta amarilla;

F. No realizar el circuito marcado;

G. Variación en la longitud del bastón, en el caso de bastones telescópicos;

H. Reemplazo con bastones de diferente longitud en caso de bastones de una sola pieza;

I. Avituallamiento no autorizados;

J. Cualquier otra forma de asistencia recibida fuera de las áreas de entrenamiento, con la exclusión de formas de asistencia atribuibles al "estrategia en equipo"

K. Durante las pruebas de relevos, el cambio se realizará sin ningún contacto físico entre el atleta entrante y saliente;

2. También se pondrá una tarjeta roja para el competidor que, de acuerdo con la opinión incuestionable del juez de carrera o del médico de la carrera, si está disponible, no parece ser físicamente capaz de continuar en el curso debido a:

A. Lesión

B. Enfermedad

C. Obvio estado de malestar(competidor con síntomas de agotamiento) que no permite que el atleta llegue con seguridad a la línea de meta.

Esta decisión no es apelable y, por lo tanto, no estará sujeta a una posible queja.

3. Un competidor descalificado debe detenerse de inmediato, salir de la pista de carreras y quitarse el dorsal; el servicio de recuperación volverá al inicio por sí mismo, si está disponible.

## V. Varios

1. El juez de carrera debe aplicar cualquier penalización mostrando la tarjeta correspondiente (amarilla o roja).
2. El juez de carrera debe aplicar cualquier penalización deteniendo al competidor y haciendo explícitos los siguientes puntos, en el idioma oficial del evento:
  - A. Infracción detectada
  - B. Tipo de sanción a aplicar
  - C. Identificación del juez de carrera
  - D. Anotación de penalización en el número del dorsal
  - E. Solicitud de comprensión de la sanción.Ç
3. Ejemplo de cómo aplicar una sanción:
  - A. ¡Detener!
  - B. Motivar la sanción (es decir, técnica alternativa interrumpida).
  - C. ¡Tarjeta amarilla!
  - D. Muestre la tarjeta amarilla y observe la penalización en el número del dorsal
  - E. Indicar la placa. ¿De acuerdo? (Levanta el pulgar y pide confirmación)
  - F. ¡VAMOS!
4. El cumplimiento de los pasos enumerados anteriormente le permite al atleta presentar una queja.
5. Ninguna otra forma de informar las infracciones (paletas, carteles, imágenes, etc.) es adecuada, excepto la comunicación verbal en el idioma oficial del evento, a fin de permitir la máxima discreción del juez de carrera y evitar poca y restrictiva comunicación. Opciones.
6. El atleta, al registrarse en el evento, certifica su conocimiento del idioma oficial del evento, al menos en un nivel elemental, lo que le permite entender cualquier comunicación simple de Jueces de Carrera; Los jueces de carrera, si pueden, pueden hablar en el idioma de la competencia, para facilitar la comprensión.
7. Los atletas con problemas de audición pueden acordar con el Director de Carrera cualquier señal gestual adicional para hacer posible la comunicación.
8. No está permitido reemplazar las penalizaciones cronométricas por otro tipo de penalización (es decir, extensión del curso en "anillos de penalización") para:
  - A. hacer que el impacto de la penalización sea homogéneo entre todos los atletas, evitando que la penalización sea mayor para un atleta más lento, dado el mayor tiempo para caminar un circuito de de penalización en comparación con un atleta más rápido;
  - B. permitir que las sanciones aplicadas se eliminen del tiempo total,
  - C el atleta presenta una queja y se acepta la misma;
9. El hecho de que el competidor no se detenga cuando el juez de carrera lo solicite, o reinicie antes de que la señal de "IR" del juez de carrera, así como cualquier tipo de disputa verbal o gestual, se considere como una gran irregularidad hacia el juez de carrera y puede ser responsable ante un tarjeta roja.
10. Los jueces de carrera anotarán en el número de dorsal del competidor el tipo de penalización impuesta (primer amarillo, segundo amarillo, tercer amarillo, descalificación).

11. Los jueces de carrera comunicarán de inmediato al Director de Carrera los números de atletas retirados, advertidos y / o descalificados.
12. Los números de dorsal de atletas advertidos y / o descalificados se informarán en un marcador especial ubicado cerca de la línea de meta, para permitir la presentación de una queja.
13. Cualquier queja por advertencia y / o descalificación debe presentarse dentro de los 10 (diez) minutos posteriores a la llegada del último competidor, o después de la expiración del tiempo máximo.

## H. DERECHO Y DEBERES DEL COMPETIDOR

### *I. Derechos*

1. Al pagar la inscripción, el competidor adquiere el derecho de:
  - A. Participa en la carrera;
  - B. Uso las infraestructuras y los servicios reservados de otros competidores;
  - C. Servicio de cronometraje;
  - D. Renovaciones provistas en la pista;
  - E. El servicio de recuperación, donde se proporciona;
  - F. Ejercer su derecho de reclamación en caso de sanciones.

### *II Deberes*

1. Al pagar la inscripción, el competidor:
  - A. Declara estar en buen estado de salud y apto físicamente capaz de participar en la carrera; (el organizador o el Director de Carrera puede solicitar un certificado médico válido, ya sea general o competición, de acuerdo con las leyes nacionales).
  - B. Declara poder recorrer toda la ruta y terminarla en un tiempo razonable;
  - C. Declara disfrutar de un seguro de salud adecuado;
  - D. Exime a la organización de cualquier responsabilidad en caso de accidentes, enfermedades, robo de material y de cualquier derecho de recurso por cualquier evento ocurrido durante la carrera;
  - E. Declara ser conocedor del reglamento
  - F. Declara que es capaz de comprender, al menos a nivel elemental, el idioma oficial del evento;
  - G. Se compromete a respetar este reglamento;
  - H. Se compromete a competir con el juego limpio, con respecto a los otros competidores, jueces de carrera y cualquier decisión que tomen, de acuerdo con el espíritu olímpico.
  - I. Consiente el procesamiento de datos personales e imágenes por parte de la organización.