



FEDME
FEDERACIÓN ESPAÑOLA
DE DEPORTES DE MONTAÑA Y ESCALADA



Explicación técnica de la sanción con tarjetas en competiciones de Marcha Nórdica

A punto de iniciarse la Copa de España de Marcha Nórdica refrescamos los conceptos por los que un marchador puede ser sancionado con tarjetas.

Tal y como dice el punto 10 del Reglamento de Competiciones de Marcha Nórdica de la FEDME, serán motivo de sanción con "**Tarjeta Blanca**" o Falta leve los siguientes motivos:

1. No ejecutar correctamente la técnica de Marcha Nórdica **
2. No llevar el dorsal visible.
3. Desenganchar las dragoneras fuera de las zonas delimitadas para ello.
4. No detenerse para efectuar alguna acción (ajustar dragoneras, avituallarse, mirar el reloj,,,,)

** Descripción de los errores sancionables derivados de la técnica incorrecta:

- Error 1: Pérdida de contacto (Referente al punto 5.1)
- Error 2: Falta Coordinación (Referente al punto 5.1)
- Error 3: Bastón vertical (Referente al punto 5.2)
- Error 4: No agarra el bastón (Referente al punto 5.3)
- Error 5: Clava bastón delante/detrás (Referente al punto 5.3)
- Error 6: No pasa mano (Referente al punto 5.4)
- Error 7: No pasa codo (Referente al punto 5.5)
- Error 8: No talona (Referente al punto 5.6)
- Error 9: Pierna Flexionada (Referente al punto 5.7 y 5.8)
- Error 10: Oscilación cadera (Referente al punto 5.10)

El marchador podrá ser sancionado hasta con 2 "**Tarjetas Blancas**" sin que esto sea motivo de penalización, ahora bien: Una tercera "**Tarjeta Blanca**", sea cual sea el motivo, equivale a una **TARJETA AMARILLA**

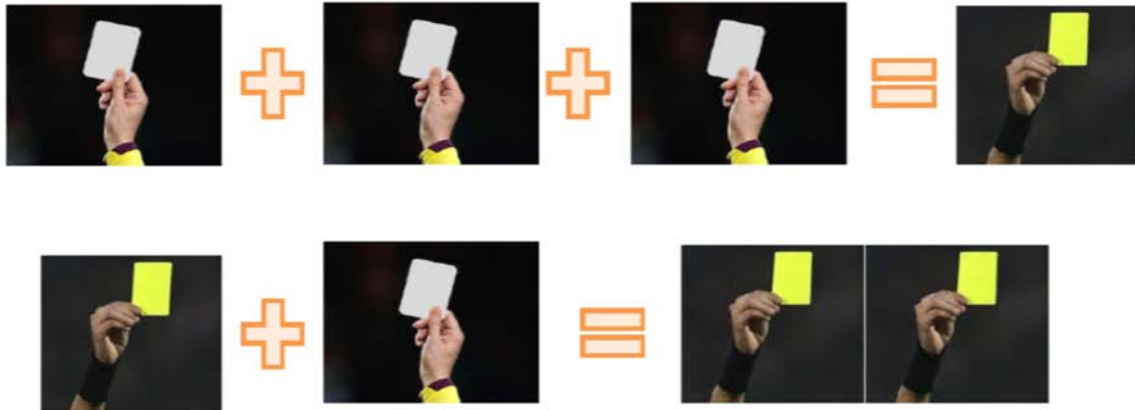
Esta **TARJETA AMARILLA** equivale a 2 minutos de penalización.

Si el marchador que previamente ha sido penalizado con **TARJETA AMARILLA** incurre de nuevo en una falta penalizada con "**Tarjeta Blanca**", esta supondrá que de forma automática se le aplique una segunda **TARJETA AMARILLA**.

Esta segunda **TARJETA AMARILLA** equivale a 4 minutos de penalización, que serán sumados a los 2 anteriores, de modo que el marchador acumula 6 minutos de penalización.

CAMBIOS REGLAMENTO 2019

• TARJETA



Si el marchador que previamente ha sido penalizado con 2 **TARJETAS AMARILLAS** incurre de nuevo en una falta penalizada con "**Tarjeta Blanca**", esta supondrá que de forma automática se le aplique la **TARJETA ROJA** y la consiguiente descalificación.

Situación de **TARJETA AMARILLA** directa (Falta Grave)

Los motivos por los que un marchador puede ser sancionado con **TARJETA AMARILLA** directa son:

1. Anticiparse a la señal de salida
2. Saltar, Deslizarse, Bajar el centro de gravedad flexionando las piernas, Arrastrar los bastones.
3. Impedir ser adelantado o obstaculizar el paso a otros participantes.
4. Recortar itinerario aunque sea de forma involuntaria
5. Rellenar los elementos de hidratación fuera de las zonas determinadas por la organización.
6. Protestar al árbitro
7. Cualquier falta efectuada en el último kilómetro
8. Incumplir la normativa en cuanto a la utilización obligatoria de tacos de goma (pads).

Esta **TARJETA AMARILLA** equivale a 2 minutos de penalización.

Situación de **TARJETA ROJA** directa (Falta muy Grave)

Un marchador puede ser sancionado con **TARJETA ROJA** directa, y por consiguiente la descalificación de la competición, por los siguientes motivos (Resumen):

- Tercera **TARJETA AMARILLA**
- Correr, Llevar auriculares puestos durante la competición
- No llevar el material obligatorio, modificar las dimensiones del dorsal, o rehusar a llevarlo
- No hacer caso a las indicaciones de la organización y árbitros
- No pasar el control de salida, por un control de paso
- Retrasar voluntariamente la hora de salida de la competición.
- Utilizar cualquier medio de transporte en cualquier momento de la competición.
- Recibir cualquier tipo de ayuda externa fuera de las zonas determinadas por la organización.
- Quitar o cambiar las marcas del recorrido ubicadas por la organización
- No guardar respeto absoluto a las normas deportivas, ni respeto a la naturaleza.
- Tomar alcohol o fumar durante la competición.
- Tirar basura, aun de forma involuntaria, fuera de los contenedores previstos por la organización.
- No prestar ayuda a un competidor accidentado
- No detenerse si rompe un bastón.



Notas finales:

Si fuera prácticamente imposible informar al competidor de su penalización o descalificación durante la prueba, dicha amonestación se notificará tan pronto como sea posible después de que el competidor haya finalizado.

Aun habiendo finalizado la prueba, y durante el periodo anterior a la entrega de trofeos, todo marchador del que se obtenga prueba gráfica (vídeo o fotografía) de violación de alguna de las reglas por parte de algún miembro del equipo arbitral, será amonestado/descalificado aunque no haya recibido advertencia previa alguna.

También se considera **TARJETA ROJA** Falta Muy Grave subir al podio en la entrega de premios con una bandera o símbolo que no sean los oficiales de la Comunidad Autónoma o Club que se representan.

Por problemas de comunicación o de cobertura, podría darse el caso que el árbitro que muestra una "Tarjeta Blanca" no supiera que ya es **TARJETA AMARILLA** por acumulación, esto no exime de la sanción que conlleva.

Igualmente ocurre con la **TARJETA ROJA** por acumulación. Así que pudiera ocurrir que un marchador tuviera 4 "Tarjeta Blanca" lo que equivaldría a dos **TARJETA AMARILLA** y por tanto a 6 minutos de penalización o incluso 5 blancas lo que equivaldría a una **TARJETA ROJA** por acumulación y descalificación de la prueba.