



REGLAMENTO OFICIAL DE LA PRUEBA

II CARTAGENA NÓRDICA



ÍNDICE

0) DATOS DE LA PRUEBA	3
1) PRESENTACIÓN DE LA PRUEBA.....	8
2) UBICACIONES CLAVE.....	9
3) PREMIOS.....	10
4) MATERIAL OBLIGATORIO.....	11
5) CONSIDERACIONES (salida, penalizaciones)	12
6) JURADO DE COMPETICIÓN, ORGANIZACIÓN Y SEGURIDAD.....	12
7) RECLAMACIONES.....	13
8) REDES SOCIALES.....	13
9) CONSENTIMIENTO INFORMADO Y OTROS.....	13
10) ANEXOS.....	14

0) DATOS DE LA PRUEBA:

CATEGORÍAS, HORARIOS Y DISTANCIAS

Salida	Hora	¹ Categorías / Subcategorías	² Edad	Distancia
1ª	18:30 h.	Promesa Masc. y Fem.	18 a 23 años	12.0K
		Senior Masc. y Fem.	24 a 39 años	
		Veteran@ A Mac. Y Fem.	40 a 49 años	
		Veteran@ B Mac. Y Fem.	50 a 59 años	
		Veteran@ C Mac. Y Fem.	60 a 69 años	
		Veteran@ D Mac. Y Fem.	70 o más	
		DV-B1 / DV-B2	> 16 años	
2ª	18:30 h.	General Mac. Y Fem.	> 16 años	6.0K
3ª	18:30 h.	Cadete Masc. y Fem.	14 y 15 años	6.0K
4ª	18:30 h.	Alevín Masc. y Fem.	10 y 11 años	3.0K
		Infantil Masc. y Fem.	12 y 13 años	

Sólo puntúan en la Liga Regional los participantes (españoles y extranjeros) que están **en posesión de la licencia de la FMRM del año en curso**, expedida con anterioridad a la fecha de inicio de la prueba que se pretende disputar. Sólo se admitirán seguros validados por la FMRM, de conformidad con el artículo 56.2 e de los estatutos FMRM.

¹ La clasificación de categoría absoluta que se premia en la liga de CXM de la FMRM corresponde a la obtenida entre las subcategorías Senior y Veteran@s.

² La **edad a tener en consideración** para toda la temporada será la que el participante tenga el día **31 de diciembre** del año de la competición, **excepto** para los **12 y los 16 años**, que se reconocerán oficialmente el día que se cumplan. Para todos los participantes menores de 18 años será obligatoria la autorización del padre, madre o tutor legal.

A efectos de la prueba **promocional** se establece una sola categoría **GENERAL** masculina y femenina.

PREMIACIÓN:

- Clasificación general: 3 primer@s de las distancias EXTREME y PROMO.
- 3 primer@s de cada una de las categorías/subcategorías del apartado anterior.
- 3 primer@s locales de las distancias EXTREME.

LA CATEGORÍA GENERAL (TRES PRIMEROS EN ENTRAR EN META) ES OPCIONAL PARA LA ORGANIZACIÓN, LA CATEGORÍA ABSOLUTA ES OBLIGATORIA (INCLUYE SUBCATEGORÍA SENIOR, VET-A, VET-B, VET-C Y VET-D)

INSCRIPCIONES:

Podrán realizarse en www.asuspuestos.com hasta el **1 de junio de 2024 a las 23:59 h.**

Durante los primeros 7 días desde la apertura de inscripciones únicamente será posible la misma para federad@s FEDME y/o federaciones de montaña territoriales.

Se entiende como participantes federad@s aquellos en posesión de licencias de la federación de montaña (no validas otras federaciones) con cobertura para la prueba en la que se inscriben (ya sea carrera por montaña o senderismo).

Se establece un máximo de 000 participantes a nivel de evento, guardando el organizador derecho de reserva o ampliación sobre este límite bajo su criterio, sin derecho a reclamación alguna sobre dichas modificaciones (si las hubiera).

La inscripción es personal y nominativa, por lo que NO ESTÁ PERMITIDA LA CESIÓN.

NO SE PROCEDERÁ A LA DEVOLUCIÓN del importe de la inscripción en caso de no participación, sea cual fuere el motivo, excepto a quienes hayan contratado el seguro de cancelación y pudiendo solicitar dicha anulación/devolución en www.alcanzatumeta.es/ticket.php hasta 1 semana previa a la celebración del evento.

LAS CUOTAS SERÁN:

- **15 EUR para 12K**
- **10 EUR para 6K**
- **8 EUR para 6k cadete**
- **5 EUR para infantil y cadete 3K**

Los **4 EUR adicionales para NO FEDERAD@S** son en concepto de **licencia de 1 día (seguro de accidente)** 5 EUR adicionales de SEGURO DE CANCELACIÓN.

Para participar en la prueba es necesario realizar una inscripción y pagar la cuota establecida por la organización, en función de cada modalidad de participación.

Con la inscripción de esta prueba, los participantes autorizan a la organización y a cualquier persona autorizada por esta, a la grabación de filmaciones y realización de fotografías antes, durante y después de su participación en la prueba y dan su

consentimiento para la difusión de todas las imágenes y videos tomados, sin derecho alguno a compensación económica.

La organización no se hace responsable de cualquier publicación ajena a ella, que pudiera hacerse por particulares, acompañantes, clubes etc.

Aquellas personas que acompañen a los equipos o participantes que representen a clubes etc. Que tomen videos y fotografías, no estando autorizados por la organización e interfieran física o verbalmente en la ejecución de la prueba, molestando con su conducta a los participantes se les pedirá que abandonen la zona de competición y la organización se reserva el derecho de comunicar dicha conducta al equipo de árbitros y en su caso, si procede elevar una queja al comité de MN de la FMRM, para que tome las medidas que considere oportunas.

Todos los participantes deberán presentar DOI (Documento Oficial de Identidad) y tarjeta federativa 2024 (FMRM o FEDME). En el momento de la inscripción se marcará la casilla de **EXONERACIÓN DE RESPONSABILIDAD**, aceptando sus términos. las inscripciones deben cerrar **7 días previos** a la prueba.

RECORRIDOS:

El recorrido transcurrirá íntegramente por el Parque de los Exploradores de la Región de Murcia del Polígono de Santa Ana, Cartagena.



https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/poligono-sta-ana-mn-080620242-169360048?utm_medium=app&utm_campaign=share&utm_source=5685889

1. Recorrido Prueba Competitiva

Los competidores realizarán un recorrido de aproximadamente 12 km, es fundamentalmente tierra, completando 4 vueltas al circuito que es de 3.000 mts, manteniendo la técnica adecuada. Serán puntuados en función de puesto de entrada en meta y bajo los principios normativos recogidos en el reglamento de la FMRM.

Parte de este recorrido será también el itinerario de la prueba competitiva para las categorías cadete e infantil. Los/as participantes en la modalidad promocional realizarán 6 km sobre el mismo, completando 2 vueltas.

2. Prueba-Promocional

Parte de este recorrido será también el itinerario de la prueba promocional (open). Los/as participantes en la modalidad promocional realizarán 6 km sobre el mismo, completando 2 vueltas.

Las categorías ALEVÍN e INFANTIL, hará un recorrido de 3 kilómetros por el itinerario normal del recorrido.

Todos/as los/as marchadores/as de las categorías Cadete, Infantil y Alevín se posicionarán en la parte delantera del cajón de 6km

HORARIOS ENTREGA DORSALES Y BRIEFING:

16:30H–18:00H ENTREGA DE DORSALES – ZONA DE SALIDA. Parque de los Exploradores de la Región de Murcia, Polígono de Santa Ana, Cartagena.

17:45H –18:00H BRIEFING – ZONA DE SALIDA. Parque Exploradores.

18:15H ENTRADA A CAJONES DE SALIDA (revisión de material: recipiente, bastones.)

18:30H SALIDA DE LA COMPETICIÓN . Parque de los Exploradores de la Región de Murcia, Polígono de Santa Ana, Cartagena .

AVITUALLAMIENTOS:

La prueba competitiva tendrá un avituallamiento líquido situado en el recorrido que compartirán los participantes de todas las categorías y distancias. También habrá un avituallamiento final en post-meta, con sólido y líquido.

Como es habitual en las pruebas celebradas en nuestra región y apostando por la conservación del medio ambiente, **NO SE DISTRIBUIRÁN VASOS DE PLÁSTICO EN EL AVITUALLAMIENTO**, por lo que los participantes **deberán llevar** sistema propio de hidratación o **recipientes** para avituallarse (agua y/o isotónico).

La organización avituallará de líquido personalmente a cada marchador/a dentro del recipiente portado por él/ella.

1) PRESENTACIÓN DE LA PRUEBA

EL CLUB DEPORTIVO MANZANICOS ORGANIZA CON LA COLABORACIÓN DE LA FEDERACIÓN DE MONTAÑISMO DE LA REGIÓN DE MURCIA Y AYUNTAMIENTO DE CARTAGENA, la segunda edición de **CARTAGENA NÓRDICA-PARQUE DE LOS EXPLORADORES DE LA REGIÓN DE MURCIA**.

Tendrá lugar el próximo **08 de junio de 2024 en Cartagena**, a las 18:30 horas, en la siguiente ubicación: **Parque de los Exploradores de la Región de Murcia, Polígono de Santa Ana, Cartagena**.

Esta segunda edición pretende que los participantes disfruten de un evento deportivo, al atardecer, y que discurrirá por un parque arbolado que permite un buen desempeño de la marcha nórdica. Esperamos que sean muchos los/as marchadores/ as que vengan a disfrutar del fantástico ambiente de competición, compañerismo y en un lugar agradable y tranquilo.

El inicio de la prueba será a las 18:30 h y finalizará a las 20:30 h.

Desde la organización queremos dar las gracias a COLABORADORES, VOLUNTARIOS Y SOBRE TODO A LOS MARCHADORES

2) UBICACIONES CLAVE

RECOGIDA DE DORSALES, APARCAMIENTO Y SALIDA PRUEBA

<https://maps.app.goo.gl/m7cnJAQx9fGhtk5Y7>



3) MATERIAL OBLIGATORIO

Todo deportista que participe en la prueba oficial deberá **llevar BASTONES DE MARCHA NÓRDICA** específicos, no podrá competir con otro tipo de bastón (senderismo, trail...).

Todos los deportistas deberán llevar los **DOS DORSALES** proporcionados por la organización, uno **delante y otro detrás**. El dorsal que lleva el chip deberá ir siempre delante.

Será obligatorio el **calzado deportivo** acorde a la prueba, no se podrá competir con calzado abierto de ningún tipo.

Todo marchador deberá llevar, en prueba oficial, un **recipiente de líquido** para recargar en los avituallamientos.

RECOMENDABLE: Protección contra el sol, gafas o gorra, ropa deportiva corta.

4) CONSIDERACIONES PARA EL/LA DEPORTISTA

Las penalizaciones o sanciones impuestas por el equipo arbitral se transformarán, en el caso que corresponda y así así lo estipule el reglamento, en penalización por tiempo final. Tres tarjetas blancas implican una tarjeta amarilla por acumulación (2' a restar del tiempo total). Dos tarjetas amarillas implican la suma de 4' más a ese tiempo, por lo que se sumarán a los 2' de la primera y se procederá a penalizar con 6' del total del tiempo en meta del marchador/a. La siguiente tarjeta después de la doble amarilla pasa a ser automáticamente ROJA, siendo descalificación directa del marchador/a por el árbitro principal de la prueba. EN LA PRUEBA PROMOCIONAL NO SE SANCIONARÁ AL MARCHADOR/A.

➤ **Descripción de los errores sancionables:**

ERRORES	PLANO
1- Falta de movimiento pendular y paralelo con espacio entre el brazo (delante), la mano (detrás) y el cuerpo. No clava bastón con agarre completo. En el momento de clavar el codo no se encuentra por delante del torso. (ERROR TREN SUPERIOR)	Sagital y frontal
2- No clava bastón entre el pie trasero, que realiza el despegue sobre los dedos, y el pie delantero, que realiza la entrada con el talón. (ERROR TREN INFERIOR)	Sagital
3- Pérdida de contacto por fase aérea.	Sagital
4- Marcha nórdica con posturas no propias de la biomecánica natural de caminar: flexiones u oscilaciones de hombro, cadera o rodilla y bajar el centro de gravedad.	Frontal y sagital

Para obtener toda la información relacionada con las posibles sanciones técnicas durante la marcha, puedes visitar el reglamento oficial FMRM de Marcha Nórdica, apartado de sanciones y penalizaciones:

[PINCHA AQUÍ PARA VER EL REGLAMENTO FMRM](#)

CAJONES DE SALIDA

Cajón 1:

- Los 15 primeros deportistas, femeninas y masculinos, según el ranking FMRM 2022.
- Los 15 primeros deportistas femeninas y masculinos rankings FEDME 2022.
- Categoría DV

Cajón 2:

- Resto de participantes prueba competitiva.

Cajón 3:

- Participantes prueba promocional y competidores/as **Alevines, Infantiles, y Cadetes. Estos se posicionarán en la parte delantera del cajón.**

5) JURADO DE COMPETICIÓN, ORGANIZACIÓN Y SEGURIDAD

El Jurado de Competición será el establecido por las directrices que marca el Reglamento Oficial FMRM 2024. Puedes pinchar aquí:

[PINCHA AQUÍ PARA VER EL REGLAMENTO FMRM](#)

6) RECLAMACIONES

Las reclamaciones en día de prueba o posteriores se harán conforme al Reglamento Oficial FMRM 2023:

[PINCHA AQUÍ PARA VER EL REGLAMENTO FMRM](#)

Se depositarán 60 € por reclamación que se devolverán si ésta prospera. Ver modelo en Anexo 1 del reglamento Oficial FMRM.

Las reclamaciones se harán por escrito debiendo cumplir un tipo de formato mínimo, donde constará lo siguiente:

- - Nombre de la persona que la realiza.
- - Número del DNI.
- - Club o Federación Autonómica que representa.
- - Nombre del/los deportistas afectados.
- - Club o Federación Autonómica que representan.
- - Número de dorsal
- - Hechos que se alegan.
- Las reclamaciones serán entregadas al Jurado de Competición, quién extenderá una copia al reclamante.
- Se podrán presentar reclamaciones relativas a clasificaciones e incidencias

referentes al desarrollo de la prueba desde el momento de la llegada hasta 10 minutos después de la publicación de la clasificación provisional.

- Las decisiones de los árbitros serán vinculantes, no pudiéndose presentar reclamación alguna en los aspectos relacionados con las tarjetas mostradas a los participantes.

7) REDES SOCIALES



[Club Deportivo Manzanicos - Facebook](#)



<https://www.facebook.com/fmrm.montanismomurcia>



clubdeportivomanzanicos@gmail.com

8) CONSENTIMIENTO INFORMADO Y OTROS

AL REALIZAR LA INSCRIPCIÓN, PINCHARÁ UNA CASILLA PARA ACEPTAR Y DAR SU CONSENTIMIENTO INFORMADO.

LA INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA Y ACTUALIZACIÓN DE TODOS LOS ASPECTOS REFERIDOS A LA PRUEBA SE REALIZARÁ EN LA WEB, FACEBOOK E INSTAGRAM DE LA F.M.R.M (FEDERACIÓN DE MONTAÑISMO DE LA REGIÓN DE MURCIA).

Todos los participantes deberán presentar DOI (Documento Oficial de Identidad) y tarjeta federativa 2024 (FMRM o FEDME) y entregar la carta de EXONERACIÓN DE RESPONSABILIDAD firmada, en el momento de retirar su dorsal.

CUALQUIER ASPECTO NO REFLEJADO EN ESTE DOCUMENTO, SE TRATARÁ CONFORME AL REGLAMENTO OFICIAL DE LA F.M.R.M.

[PINCHA AQUÍ PARA VER EL REGLAMENTO FMRM](#)

9) ANEXOS

ANEXO II: AUTORIZACIÓN PATERNA O DEL TUTOR PARA MENORES DE EDAD

D./Dña:con DNI.....
como padre/madre/tutor del menor:

.....con DNI:(si tiene)
con fecha de nacimiento:/...../..... autorizo bajo mi responsabilidad por medio del presente escrito a participar en el evento deportivo **“II CARTAGENA NÓRDICA 2024”** que se celebrará el próximo **SÁBADO 8 de junio de 2024**, aceptando la normativa y condiciones de esta, reconociendo expresamente que se encuentra en condiciones físicas adecuadas para la práctica del ejercicio físico y eximiendo de toda responsabilidad a los organizadores, colaboradores y voluntarios en cuanto al desarrollo de sus funciones se refiere.

Así mismo DECLARO que:

1. Que conozco y acepto íntegramente el Reglamento de la Prueba y las Reglas, Normas y Circulares de los Organismos/Entidades implicados.
2. Que me encuentro, o mis representados/as se encuentran, en condiciones físicas adecuadas y suficientemente entrenado/a, entrenados/as para participar voluntariamente en esta actividad.
3. Que no padezco, o mis representados/as, no padecen, enfermedad, defecto físico o lesión que pueda agravarse y perjudicar gravemente la salud al participar en esta actividad.
4. Que, si padeciera o mis representados/as padecieran, algún tipo de lesión, defecto físico o cualquier otra circunstancia que pudiera agravarse o perjudicar gravemente la salud, al participar en esta actividad, lo pondré en conocimiento de la Organización, aceptando las decisiones que al respecto se adopten por los/as responsables de la prueba.
5. Autorizo a la Organización del Evento para usar cualquier fotografía, filmación, grabación o cualquier otra forma de archivo de mi participación o la de mis representados/as, en este evento, sin derecho a contraprestación económica.

He leído y acepto el aviso legal y el pliego de descargo.

En a..... de..... de 2024.

Firma padre/madre y/o tutor/a legal.

AVISO LEGAL

Según lo establecido en la LGPD (GDPR), le informamos que sus datos personales obtenidos mediante la cumplimentación de este documento/impreso/formulario serán objeto de tratamiento en nuestros ficheros con la única finalidad de organizar y gestionar su participación en dicha actividad, en función de la solicitud por usted aportada. Igualmente, le informamos que en aquellas actividades deportivas especiales en cuya inscripción deba indicarse información referente a datos especialmente protegidos para adaptar las condiciones de participación a la categoría correspondiente, dicha información únicamente será tratada para gestionar su participación en las actividades deportivas, conservándose sobre los mismos la más estricta confidencialidad. Podrá, en cualquier momento, revocar el consentimiento anteriormente otorgado, así como ejercer sus derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición en los términos legalmente establecidos, dirigiéndose al responsable del fichero.