

**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, 2026

### § 1

#### Definición de marcha nórdica

El Nordic Walking (NW) es una marcha que mantiene el trabajo alterno de brazos y piernas y una técnica adecuada con el uso de bastones de Nordic Walking. En la marcha NW no puede haber fase de vuelo (falta de contacto de ambos pies con el suelo); al menos uno de los pies debe mantener el contacto con el suelo.

### § 2

#### Los aspectos más importantes de la técnica de la Marcha Nórdica

1. Trabajo natural de la parte inferior del cuerpo.
2. Trabajo alterno de brazos y piernas.
3. El movimiento del brazo debe realizarse desde el hombro.
4. Posición natural del hombro.
5. La mano termina el movimiento detrás de la línea de la cadera.
6. Los brazos trabajan de forma paralela entre sí.
7. En la parte delantera, la mano está cerrada sobre la empuñadura del bastón, y detrás de la cadera está abierta. El cierre y la apertura de la mano se producen a la altura de la línea de la cadera.
8. El clavado del bastón se produce en el momento del contacto del talón de la pierna delantera con el suelo y permite un impulso activo.

### § 3

#### Bastones de Nordic Walking

1. El competidor que participe en la prueba está obligado a utilizar bastones de Nordic Walking de la longitud adecuada.

2. Los bastones de Nordic Walking:
  - a) poseen la dragonera (guante) adecuada,
  - b) pueden tener longitud fija o ajustable.

#### § 4

#### Verificación de los bastones

1. La verificación de la longitud adecuada de los bastones se realiza con la postura erguida y el bastón colocado verticalmente apoyado en el suelo. El ángulo entre el brazo y el antebrazo debe ser de 90 grados +/- 5 grados (ángulo recto o ligeramente obtuso).
2. Se verifican todos los bastones utilizados por los competidores en una prueba determinada. Los bastones se marcan con una pegatina del organizador; en el caso de bastones ajustables, la pegatina se coloca en el punto de ajuste.
3. En la marcha NW en modalidad recreativa se permite el uso de bastones distintos a los especificados en el § 3 ap. 1 (p. ej., de trekking).
4. En caso de detectarse bastones inadecuados (p. ej., de trekking) en la línea de salida o durante la marcha, el competidor será reasignado a la marcha NW en modalidad recreativa.

#### § 5

#### 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 alternativo de brazos y piernas.	Movimiento natural del brazo	Sin trabajo alternativo	Movimiento antinatural del brazo

<p>Debe haber movimiento del brazo desde todo el hombro, hasta el codo en posición neutral (curva suave)</p>	<p>Activación de grandes grupos de músculos: espalda, brazos.</p> <p>Mediante el trabajo de grandes grupos de músculos generando importantes alivio para las articulaciones miembros inferiores y columna</p> <p>El movimiento oscilante del brazo relaja los músculos tensos del cuello.</p>	<p>Trabajando desde ti mismo codo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- carga en las articulaciones del codo</li> <li>- Exclusión de grandes grupos de músculos, es decir, músculos de la espalda y los hombros.</li> </ul>
		<p>Trabaja con el codo solo delante de ti y el hombro detrás de ti.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Generar empuje desde las articulaciones del codo y los músculos pequeños. brazos</li> <li>- elemento de relieve mucho más pequeño</li> <li>articulaciones de los miembros inferiores y columna vertebral</li> <li>- tensión excesiva músculos inmovilizados hombros y cuello</li> <li>- cuando se trabaja sólo desde la articulación del codo</li> <li>- no es posible cruzando la línea de la cadera</li> </ul>
		<p>Procesando rodando el palo</p>	<p>no funciona con palo, solo tirarlo sin generar alejar o poner a trabajar los músculos de la espalda</p>
		<p>Totalmente trabajando codos rectos</p>	<p>Excesivo, isométrico tensión muscular (continua) hombros y cuello, sin fase relajación</p>
<p>Poner el hombro en posición neutral.</p>	<p>Tensión muscular natural y equilibrio en la articulación del hombro.</p>	<p>Hombro extendido hacia adelante (en rotación)</p>	<p>Tensión y contracción excesiva de los músculos del pecho, la parte frontal de los hombros o el músculo MOS ( músculo esternocleidomastoideo)</p>
<p>La mano finaliza el movimiento detrás de la cadera.</p>	<p>Retracción de los hombros (mover los hombros hacia atrás): enderezamiento natural del cuerpo</p> <p>Abrir el pecho y estirar los músculos del pecho contraídos.</p> <p>Poner en marcha las cuchillas</p>	<p>Trabaja el brazo solo hasta la cadera.</p>	<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>

		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	Trabaja los brazos estrechos por delante y anchos por detrás.  Trabaja los brazos, estrechando el movimiento por delante y por detrás.	No se combinan fuerzas de repulsión y alivio.
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	Control del funcionamiento del brazo en todo el rango de movimiento.	Marcha con las manos abiertas Marcho con cierre tardío mano - sólo cuando se coloca el palo	Falta de control sobre la acción del palo. - alto riesgo de que el palo caiga bajo nuestros pies o los de otros
		Marcha con las manos completamente cerradas	Incapacidad para trabajar cruzando la línea de la cadera hacia atrás.
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.	Participación de grandes grupos de músculos de la parte superior del cuerpo.  Aliviar las articulaciones de las extremidades inferiores y la columna.	Marcar el empujón: no se genera penetración ni empujón  cuando el talón de la pierna delantera entra en contacto con el suelo.	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.
		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)

## § 6

### 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?
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.)	Tarjeta roja, descalificación.	Descalificación por tarjeta roja de la marcha del NO
Corriendo (fase de vuelo)	Descalificación de la marcha del NO	Descalificación por tarjeta roja 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	error de inserción	Tarjeta amarilla/advertencia

delantera. Marcaje o falta de asientos del club. Palos de arrastre		
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)

## § 7.

### Sanciones – disposiciones generales

1. La asignación de una sanción al competidor consiste en mostrar el color de tarjeta correspondiente e informarle sobre el tipo de sanción y el error cometido. *Ejemplo: número 222, advertencia, error de codo.*
2. El juez que asigne una sanción por un error cometido no detendrá al competidor, a menos que la seguridad en el recorrido lo requiera.
3. En competiciones de rango internacional, la información al competidor sobre el tipo de sanción y error se realizará en inglés.
4. El hecho de que el competidor alegue no haber oído la información sobre la sanción no influye en la decisión del juez. En tal caso, el competidor tiene derecho a recibir información sobre la sanción por parte del juez que la asignó hasta el momento del anuncio de los resultados oficiales.
5. El juez puede eximir de la sanción en caso de documentarse una disfunción que impida la marcha con la técnica correcta de NW. A falta de documentación, el competidor puede participar y ser evaluado bajo las reglas generales o ser clasificado como "e-start".

## § 8.

### Educación

1. El juez puede educar al competidor con el fin de mejorar los elementos de la técnica de marcha NW.
2. La educación no conlleva sanción ni se anota en el acta arbitral.

## § 9.

### Advertencia (Tarjeta blanca)

1. La advertencia es asignada por el juez en caso de errores en la técnica de marcha NW indicados en el § 6 y en el caso mencionado en el § 18 ap. 3, primera frase.
2. Recibir varias advertencias conlleva la asignación de una tarjeta amarilla, según las distancias correspondientes:
  - aprox. 5 km – 2 advertencias,
  - aprox. 10 km – 3 advertencias,
  - aprox. 20 km y 42 km – 4 advertencias.

## § 10.

### Tarjeta amarilla

1. La tarjeta amarilla es asignada por el juez en caso de:
  - a) errores graves en la técnica de marcha NW mencionados en el § 6 y en los casos especificados en el § 18 ap. 3 segunda frase, ap. 4 y 6.
  - b) incumplimiento de las normas de seguridad que puedan provocar lesiones a otro competidor, p. ej.: ambas manos con bastones levantadas en una zona marcada como peligrosa, levantar ambas manos durante la marcha (también tras cruzar la meta), control de tiempo, pulso u otros parámetros en cronómetros. Fuera de la zona peligrosa, el competidor puede levantar una mano para controlar parámetros o realizar acciones necesarias (p. ej., secarse el sudor) manteniendo la seguridad.
2. Recibir varias tarjetas amarillas no conlleva la asignación de una tarjeta roja.
3. La tarjeta amarilla implica una penalización de tiempo por cada tarjeta según la distancia:
  - aprox. 5 km – 30 segundos,
  - aprox. 10 km – 1 min,
  - aprox. 20 km y 42 km – 2 min.

## § 11.

### Tarjeta roja

1. La tarjeta roja se asigna por:
  - a) comportamientos contrarios al fair play,
  - b) conducta antideportiva hacia competidores o jueces (p. ej., comportamiento vulgar o agresivo),
  - c) no seguir las instrucciones del juez,
  - d) impedir el adelantamiento,
  - e) correr (fase de vuelo),
  - f) recortar el recorrido,
  - g) desplazarse fuera del recorrido, salvo los casos del § 19,
  - h) comportamiento que ponga en peligro la seguridad con resultado de daño o lesión.
2. El competidor puede recibir tarjeta roja antes de la salida y durante la marcha.
3. El competidor que reciba tarjeta roja antes de la salida tiene derecho a participar y ser evaluado, pero no será clasificado a menos que presente una protesta que sea resuelta positivamente.
4. **El competidor que reciba tarjeta roja durante la marcha tiene derecho a continuarla, pero no será clasificado salvo resolución positiva de una protesta.**
5. **La tarjeta roja conlleva la descalificación si no se presenta protesta o si esta es rechazada.**

## § 12.

### Descalificación del competidor

1. El competidor que tras finalizar la marcha se comporte de forma antideportiva será descalificado y no tendrá derecho a protestar.
2. Es posible la descalificación por comportamiento antideportivo en el recorrido si se aporta material de vídeo antes de los resultados oficiales.
3. El Juez Principal se reserva el derecho de descalificar a un competidor tras revisar vídeos en un plazo máximo de 48 horas tras la prueba.

### § 13.

#### Tarjeta verde

1. Se otorga por una técnica de marcha NW destacada.
2. El juez puede asignar un punto para la tarjeta verde e informará al competidor.
3. Un solo juez no otorga la tarjeta; es la suma de puntos según la distancia:
  - 5 km – 2 puntos,
  - 10 km – 3 puntos,
  - 20/42 km – 4 puntos.
4. **Una advertencia anula un punto de tarjeta verde (1:1).**
5. **Una tarjeta amarilla anula todos los puntos de tarjeta verde.**

### § 14.

#### Competidores con discapacidad

1. Se rigen por las normas generales de este reglamento.

### § 15.

#### Competidores – niños hasta 9 años

1. El juez evalúa la técnica solo de forma educativa.
2. Se pueden otorgar puntos para tarjeta verde según el § 13.
3. Solo se sancionará por conducta antideportiva o correr.

### § 16.

#### Adelantamiento

1. Está permitido adelantar.
2. El que adelanta debe avisar por seguridad: "atención: izquierda/derecha adelanto".  
El adelantado no debe cambiar su trayectoria.
3. Especial precaución al adelantar a niños o personas con discapacidad.

### **§ 17.**

#### **Auriculares**

1. Prohibidos los auriculares de diadema o intrauditivos. Se permite uno intrauditivo solo con permiso previo del Juez Principal.
2. Su uso conlleva la detención del atleta para retirarlos; si no obedece, tarjeta roja.
3. Se permiten auriculares de conducción ósea (avisando previamente) y audífonos.

### **§ 18.**

#### **Hidratación y nutrición**

1. En zona peligrosa. Se debe desenganchar el bastón de la mano que coge la bebida. Quien no beba, debe ir por el carril más alejado.
2. Puede haber carriles separados.
3. No desenganchar el bastón = advertencia. Si hay peligro real = tarjeta amarilla.
4. Si hay peligro pese a desengancharlo = tarjeta amarilla.
5. No se evalúa la técnica en esta zona.
6. Fuera de zona: debe detenerse en lugar seguro y desenganchar el bastón. Si no = tarjeta amarilla.
7. Se permiten sistemas tipo "camelbag" sin necesidad de detenerse.
8. Puestos de apoyo externos ("support") solo en zonas designadas y con permiso.

### **§ 19.**

#### **Abandono del recorrido**

1. Permitido en casos justificados. Se debe volver por el mismo punto donde se salió.
2. Si se equivoca de ruta, puede volver al punto del error y continuar.

### **§ 20.**

#### **El juez como competidor**

1. Si tiene licencia pero compite como atleta, se le trata como a cualquier otro competidor.

**§ 21.**

**Presentación de protestas**

1. Previo pago de fianza.
2. Hasta el anuncio de resultados oficiales.
3. Si se rechaza, no se devuelve la fianza.

**§ 22.**

**Disposiciones adicionales**

1. Solo competidores, guías y acompañantes autorizados en el recorrido.
2. Público fuera del recorrido sin obstaculizar.
3. Lesionados (p. ej., brazo roto) compiten como "e-start".
4. Aplicable a relevos salvo que su reglamento específico diga lo contrario.

**§ 23. Vigencia**

Este reglamento rige para todas las pruebas de ONWF en el año 2026.