

Reglamento de arbitraje 2022

Definición

La marcha nórdica (NW) es una caminata con movimientos alternados de brazos y piernas y con una técnica adecuada y bastones para ayudar a impulsarse. En la marcha nórdica no debe haber una fase de vuelo (una falta de contacto momentánea con el suelo), al menos uno de los pies debe mantener un contacto constante con el suelo. Los elementos individuales más importantes de la técnica de marcha son, sobre todo, de importancia sanitaria

Los aspectos más importantes de la técnica de la marcha nórdica

1. Trabajo natural de la parte inferior del cuerpo
2. Trabajo alternado de brazos y piernas
3. El movimiento de los brazos debe ser desde el otro lado del hombro
4. La mano termina el movimiento detrás de la línea de la cadera
5. Los brazos trabajan en paralelo
6. Por delante, la mano está sujeta al bastón, por detrás de la cadera, está abierta. El cierre y la apertura de la mano tienen lugar a la altura de la línea de la cadera.
7. El empuje activo tiene lugar durante toda la gama de trabajo con el bastón

Los aspectos más importantes de unos correctos bastones de marcha nórdica

1. Tejido adecuado de las correas (el llamado guante) que permite que la mano trabaje activamente y genere empuje desde la palma abierta
2. Longitud adecuada de la pértiga: con el cuerpo recto y la pértiga vertical apoyada en el suelo, el codo doblado forma un ángulo de aproximadamente 90 grados (+/- 10 grados)

Errores derivados de una técnica de marcha incorrecta.

<i>Componentes correctos</i>	<i>Beneficios de un componente correctamente ejecutado</i>	<i>Errores comunes</i>	<i>Sobrecargas debidas a errores</i>
Trabajo natural de la parte inferior del cuerpo	Trabajo natural de los músculos y las articulaciones de la parte inferior del cuerpo	Bajar el centro de gravedad	Carga sobre las articulaciones de la rodilla
		Elementos de la técnica de la marcha deportiva	Sobrecarga de la columna lumbar Sobrecarga de la articulación de la cadera
Alternar el trabajo de brazos y piernas	Trabajo natural del brazo	No hay trabajo alternativo	Trabajo de brazos no natural

El movimiento del brazo debe ser de todo el hombro, con el codo en posición neutra (ligera flexión)	<ul style="list-style-type: none"> • Activación de los grandes grupos musculares: espalda, hombros • Gracias al trabajo de los grandes grupos musculares, se genera un alivio importante para las articulaciones de los miembros inferiores y la columna vertebral • El movimiento del brazo oscilante es un factor • relajación de los músculos tensos del cuello 	Trabajar sólo con el codo	<ul style="list-style-type: none"> • Tensión de la articulación del codo • Exclusión de grandes grupos musculares, es decir, los músculos de la espalda y los hombros • Generación de repulsión de las articulaciones del codo y de los músculos pequeños del brazo: un elemento de tensión mucho menor en las articulaciones de los miembros inferiores y la columna vertebral • Tensión excesiva de los músculos del hombro y del cuello inmovilizados • cuando se trabaja sólo desde la articulación del codo - no hay posibilidad de cruzar la línea de la cadera
		Trabaja desde el codo sólo por delante y desde el hombro por detrás	
		Trabajar haciendo rodar el palo	<ul style="list-style-type: none"> • no hay trabajo con el bastón, sólo se voltea el bastón sin generar ningún empuje o poner a trabajar los músculos de la espalda
		Trabajar con los codos completamente rectos	Contracción excesiva e isométrica (continua) de los músculos del hombro y del cuello, sin fase de relajación
Poner el hombro en posición neutra	Tensión natural y equilibrio muscular en la articulación del hombro	Hombro extendido hacia delante (en protracción)	Tensión y contracción excesiva de los músculos del pecho, la parte delantera de los hombros o el músculo MOS

<p>La mano termina el movimiento detrás de la cadera</p>	<p>Retracción de los hombros (tirar de los hombros hacia atrás) - enderezamiento natural de la figura</p> <p>Apertura del pecho y estiramiento de los músculos pectorales contraídos</p> <p>Activación de los omóplatos</p>	<p>Trabajo de brazos sólo hasta la cadera</p> <hr/> <p>Trabajo de los brazos que termina delante de la cadera, lo que a menudo da lugar a una postura inclinada</p>	<p>Protracción de los hombros (protrusión de los hombros hacia delante) - fortalecimiento de una postura desplomada resultante de un estilo de vida sedentario.</p> <p>Trabajar con los brazos sólo por delante e intentar enderezar la postura supone sobrecargar la columna lumbar.</p>
<p>Los brazos trabajan en paralelo entre sí</p>	<p>Generar repulsión y alivio en la misma dirección - fusión</p>	<p>Trabajo de los hombros estrechando el movimiento por delante y ampliando por detrás</p> <hr/> <p>Trabajo de hombros estrechando el movimiento por delante y por detrás</p>	<p>No hay combinación de fuerzas de empuje y tracción</p>
<p>Por delante la mano está cerrada sobre el bastón, por detrás de la cadera está abierta. La mano se cierra y se abre a la altura de la cadera.</p>	<p>Control del funcionamiento del brazo en todo el rango de movimiento</p>	<p>Caminar con las manos abiertas</p> <hr/> <p>Caminata de cierre tardío</p> <p>mano - sólo en el punto de inserción del bastón</p> <hr/> <p>caminar con las manos completamente cerradas</p>	<p>Falta de control de la pértiga - alto riesgo de que la pértiga caiga bajo nuestros pies o los de otros</p> <hr/> <p>No hay posibilidad de trabajar cruzando la línea de la cadera hacia atrás</p>

Generar un empuje activo en todo el rango de trabajo del bastón, con el empuje del bastón cuando la pierna infractora hace contacto con el suelo	Implicación de grandes grupos musculares de la parte superior del cuerpo Alivio de la tensión de las articulaciones de los miembros inferiores y de la columna vertebral	Marcar un empuje - no se inicia el empuje cuando el talón de la pierna infractora hace contacto con el suelo	Falta de implicación de los grandes grupos musculares de la parte superior del cuerpo Falta de alivio de las articulaciones de los miembros inferiores y de la columna vertebral
		No hay generación de fuerza (por ejemplo, dos golpes o múltiples golpes cuando se mueve hacia atrás - el palo se desliza)	

Estándar de advertencias que puede escuchar de los árbitros sobre errores específicos

Nombre de los errores	El mensaje que escuchará del árbitro	Cuál es el riesgo de error
Adelantarse, acortar el recorrido, comportamiento de juego desleal, conducta antideportiva (pisar los postes, impedir el adelantamiento, llamar a un competidor, a los árbitros, etc.).	descalificación	Tarjeta roja - descalificación
No hay trabajo alternativo	Error en la operación de alternancia	Educación
Bajar el centro de gravedad	Error de posición bajo	Tarjeta amarilla/aviso

Elementos de rotación de la cadera resultantes de la técnica de la marcha deportiva	Error de rotación de la cadera	Tarjeta amarilla/aviso
Trabajar sólo con el codo	Error de codo	Tarjeta amarilla/aviso
Trabaja desde el codo sólo por delante y desde el hombro por detrás		
Rodar sobre el palo		
Trabajar el brazo sólo hasta la cadera	Error de rango de movimiento	Tarjeta amarilla/aviso
Trabajar el brazo por delante de la cadera, lo que suele provocar una postura inclinada		
Trabajo de los hombros estrechando el movimiento por delante y ampliando por detrás	Error de funcionamiento en paralelo	Tarjeta amarilla/aviso
Trabajo de hombros estrechando el movimiento por delante y por detrás		
Falta de respuesta	Error de retroceso	Tarjeta amarilla/aviso
Caminar con las manos abiertas	Error de manos abiertas	aviso/Educación
No hay rotación del tronco (a través de la protracción del hombro, no de la región lumbar)	Error en los hombros	Educación
Hombro en protracción		
Auriculares en los oídos	(retención del jugador)	Tarjeta amarilla

Advertencias, sanciones y premios

- Un competidor recibe una advertencia, una penalización o una recompensa verbalmente por parte del juez, sin necesidad de detener al competidor, a menos que la seguridad del recorrido lo requiera. Un ejemplo de anuncio de un juez es el siguiente "Número 222, advertencia, falta de codo"
- El hecho de no escuchar el mensaje del juez no implica que no se reciba una advertencia de penalización. La lista completa de advertencias puede obtenerse en la carpa de los jueces después de la competición
- el árbitro tiene la posibilidad de educar al competidor en el recorrido, el mensaje en este caso no contiene la información "advertencia, tarjeta amarilla, tarjeta roja". Dicha información no da lugar a ninguna sanción.

Educación - recordatorio verbal de un error, con el fin de corregir un elemento de la técnica NW. Esta información no da lugar a ninguna sanción, ni se registra en el acta del árbitro

Una advertencia - pueden ser dadas por el juez en caso de violaciones menores en la técnica de marcha (las advertencias múltiples pueden dar lugar a una tarjeta amarilla. 5 km - 2 advertencias, 10 km - 3 advertencias, 21 km - 4 advertencias. Esta información se registra en el protocolo del árbitro

Tarjeta amarilla - La tarjeta amarilla es otorgada por un juez en caso de errores graves en la técnica de la marcha NW, lo que resulta en la violación de las reglas de la competencia o puede conducir a una sobrecarga grave y problemas de salud (recibir una tarjeta amarilla más de una vez no da lugar a una tarjeta roja). Recibir una tarjeta amarilla supone una penalización de tiempo para el competidor (en la distancia de 5km - 30 segundos, 10km - 1 minuto, 21 km - 2 minutos)

Tarjeta roja - Comportamiento antideportivo hacia otros participantes y árbitros; obstrucción deliberada de la ruta para otros participantes al adelantar, correr deliberadamente por la ruta con una fase de vuelo evidente, acortar la distancia, salirse de la ruta, otros errores graves y deficiencias en la técnica de la marcha nórdica que violen la seguridad en la ruta, por ejemplo, comportamiento vulgar, insultar a los competidores o árbitros. En el caso de cámaras ocultas en el recorrido de la competición, existe la posibilidad de descalificar a un competidor, tras revisar el material de vídeo, hasta 48h después de la competición.

Punto de la carta verde - se concede en caso de una técnica de marcha extremadamente buena

Tarjeta verde - el árbitro no puede conceder una tarjeta verde. La tarjeta verde es un componente de los puntos recibidos de los jueces a la tarjeta verde. El número total de puntos otorgados es 5km - dos puntos, 10km - tres puntos, 21km - cuatro puntos

Otros puntos del reglamento

Adelantar: es posible adelantar a un competidor por la derecha o por la izquierda. Por razones de seguridad, la persona que adelanta debe llamar la atención de la persona adelantada anunciando "Atención izquierda/derecha, estoy adelantando" desde qué lado va a adelantar a la persona. Adelantar a un competidor no debe suponer un cambio/obstrucción en su trayectoria. La persona adelantada, después de escuchar el anuncio de seguridad "precaución izquierda/derecha estoy adelantando", no debe cambiar su trayectoria de marcha.

Auriculares - por razones de seguridad, está prohibido el uso de auriculares para la comunicación entre competidores, árbitros y otros comisarios (excepto para las personas con audífonos). El uso de auriculares durante la competición supondrá la detención del competidor en el recorrido y una tarjeta amarilla.

La hidratación - es posible sólo en un área especialmente designada. Si es posible, el comienzo y el final de la zona de hidratación se marcará con una señal horizontal o vertical. En caso de necesitar rehidratarse en otro lugar, el atleta está obligado a detenerse en un lugar seguro y a no obstruir a nadie y a retirar los postes.

Descalificación de un competidor sobre la base de un informe de otros participantes en la competición: sólo existe la posibilidad de descalificación si se proporciona una grabación de vídeo que muestre una violación de las normas que justifique una tarjeta roja.