CAMPEONATO DE MADRID
DE MARCHA NÓRDICA 2026

ORGANIZADO POR

EL CLUB EL GATTOPARDO Y

LA FEDERACION MADRILEÑA DE MONTAÑISMO

CON LA INDISPENSABLE COLABORACION DEL

AYUNTAMIENTO DE TRES CANTOS

FICHA TÉCNICA DEL EVENTO

Fecha: Domingo, 15 de noviembre de 2026.
Lugar: Centro Deportivo Gabriel Parellada y Parque Central de Tres Cantos.
Salida y meta: Pista de atletismo del Centro Deportivo Gabriel Parellada (acceso por la parte posterior del Polideportivo de La Luz, Avda. de La Luz, Tres Cantos).
Hora de salida: 10:00 h (salida escalonada por cajones de prueba).
Características del circuito: Trazado circular de 2,97 km (2,64 km de tierra compactada y 0,33 km de asfalto) con 24 metros de desnivel acumulado por vuelta, en un entorno de bosque mediterráneo y estanques.



DISTANCIAS Y CATEGORÍAS:

CAMPEONATO MADRILEÑO OFICIAL (PRUEBA FMM):

Categorías: Absoluta, Sénior y Veteranos/as A, B y C
(Imprescindible licencia FMM de competición vigente).
Distancia: 4 vueltas al circuito — 11,88 km en total.

Categorías en Edad Escolar (Infantil y Cadete):
Distancia: 2 vueltas al circuito — 5,94 km en total.

IX OPEN TRES CANTOS-26 (LARGA DISTANCIA / NO FEDERADOS):

Categorías: Absoluta (Masculina y Femenina).
Distancia: 4 vueltas al circuito — 11,88 km en total.

IX Open Tres Cantos-26 (Distancia corta / No federados):

Categorías: Absoluta (Masculina y Femenina).
Distancia: 2 vueltas al circuito — 5,94 km en total.

INSCRIPCIONES

Desde el día 15 de Octubre y hasta el día 11 de Noviembre.
Los registros pueden tramitarse directamente a través de las siguientes plataformas:
Plataforma de inscripciones YouEvent:
Inscripciones IX Marcha Nórdica Tres Cantos – YouEvent
ENLACE para Campeonato de Madrid de Marcha Nórdica 2026

Para optar al título y puntuar en la prueba oficial del Campeonato Madrileño FMM, es imprescindible que los deportistas cuenten con la licencia federativa de competición en vigor. Quienes no dispongan de ella podrán cambiar su modalidad de licencia en la app de la FMM y en la web sin ningún costo adicional) o sumarse y disfrutar de la jornada a través de las modalidades Open programadas.

La prueba constará con 4 arbitros de la Federación Madrileña de Montañismo.

Información y seguimiento en la FMM:
Sección Marcha Nórdica FMM

HORARIOS PREVISTOS PARA EL DIA DE LA PRUEBA:
8:30 h Comienzo reparto de dorsales.
10:00 h Finalización de entrega de Dorsales.
10:20 h Entrada en Cajones de competición.
10:30 h Comienzo de la prueba federada.
10:40 h Comienzo del resto de pruebas OPEN.
12:30 h Cierre de Meta.
12:40 h Sorteo de Regalos.
12:50 h Publicación Clasificaciones provisionales.
13:00 h Ceremonia de entrega de Trofeos.
13:30 h Clausura y Fin del Evento.

CONTROLES DE PASO Y CORTES HORARIOS.
En cada una de las vueltas se producirá el paso de los participantes por el arco de Salida/Meta, para mejor gestión del recorrido y participantes.

INSTALACIONES:
Se instalará como en años anteriores:
Reparto de Dorsales: 2 Mesas con 2 sillas, para el reparto de dorsales.
Salida Meta: Se instalará 1 arco inflable, en la Pista de Atletismo del Polideportivo.
Zona de cronometraje: 1 Carpa con 1 mesa y 1 silla al lado de la zona de Salida/Meta, para el control de participantes mediante Chip de competición.
Avituallamiento: 2 Mesas con vasos y platos, y comida para la mejor gestión de la zona da avituallamiento.
La zona de avituallamiento será balizada de inicio a fin, para que no interfiera con los espectadores.
Recorrido: Será balizado con cinta de balizar todo el recorrido por el parque Central de Tres Cantos. Estás balizas no serán en modo alguna invasivas con la vegetación.

SERVICIOS SANITARIOS:
Habrá una ambulancia a disposición durante todo el tiempo que dure la prueba.

SEGURO DE LA PRUEBA:
El seguro de la prueba será la cobertura de la Federación Madrileña de Montañismo con su póliza habitual para deportes de Montaña. Los deportistas Federados disponen a su vez de un seguro (de la FMM también) a disposición para la prueba.

REGLAMENTO DE COMPETICION

Para esta prueba se utilizará el Reglamento FMM en vigor, con excepción de los siguientes puntos que se reproducen a continuación en el ANEXO I, que se utilizará el Reglamento FEDME en sus puntos 5 al 9.

ANEXO I Reglamento de competición

La Marcha Nórdica competitiva debe ser ejecutada de modo que se garanticen los principios biomecánicos fundamentales de la marcha humana con el uso funcional del bastón, actuando como elemento que contribuye al desplazamiento del cuerpo.

Para ello:

- el gesto técnico de las extremidades superiores (EESS), opuesto y coordinado con el de las extremidades inferiores (EEII), ha de ser un balanceo desde los hombros, amplio y alternado, manteniendo la flexo-extensión “natural” del codo a su paso por delante y por detrás de la línea axilar media del tronco. (línea imaginaria que desciende verticalmente desde el centro de la axila).

- El bastón ha de clavarse siempre por detrás del pie adelantado y en diagonal, manteniéndolo en todo momento en posición activa (diagonal) y de empuje hacia abajo y atrás.

- En las extremidades inferiores, no deberá existir fase aérea (ambos pies en el aire) y la rodilla de la pierna atrasada deberá ir en extensión completa antes de que el pie pierda el contacto con el suelo, es decir sin bajar el centro de gravedad que se evidencia cuando se mantiene la flexión de ambas rodillas durante todo el paso.

- En la fase de apoyo de talón, esa rodilla (anterior) entra en semiflexión y la rodilla contraria

(posterior) ha de encontrarse en extensión completa.

<u>Descripción de los errores técnicos sancionables:</u>

ERRORES TÉCNICOS

1. Falta de balanceo alterno de las EESS desde los hombros.

2. Los codos o manos, no sobrepasan por delante o por detrás la línea axilar media, respectivamente.

3. El bastón entra en contacto con el suelo después del despegue del pie trasero.

4. Apoyo de bastón no diagonal o no mantiene bastón diagonal en todo momento.

5. No apoya bastón por detrás del pie adelantado.

6. Pérdida de contacto de los pies por fase aérea, o bajada del centro de gravedad.

7. No talona.

8. Entra de talón con rodilla en hiperextensión y la mantiene durante toda la fase de apoyo.

Utilización de la técnica de doble bastón

En casos excepcionales, el Comité de la prueba podrá determinar y delimitar tramos en los que podrá dejarse de utilizar la técnica diagonal, bien sea aplicando la técnica del doble bastón o simplemente caminando sin utilizar los bastones. Esto puede suceder por condiciones de pendiente excesiva del terreno, cruce de un puente o vado de rio, tramo estrecho o rocoso.

Técnica de doble bastón: En terrenos con fuerte inclinación de subida o bajada puede resultar conveniente apoyar la acción de una pierna con los dos bastones al mismo tiempo. Esta técnica de doble bastón requerirá la recuperación de los mismos para apoyar otro paso sin que se puedan arrastrar mientras tanto. En ningún caso los dos bastones permanecerán en el aire durante más de un paso para su recuperación.

6. Penalizaciones y/o descalificación

Nota: Las tarjetas son acumulativas

• Tarjeta BLANCA (Advertencia / Falta Leve):

- Amonestación a participantes de que incumplen alguna norma. El equipo arbitral enseñará la TARJETA BLANCA al o a la deportista objeto de sanción y, siempre que la situación lo permita, verbalmente le comunicará la sanción y el motivo.

- La persona miembro del equipo arbitral anotará el número del o de la deportista.

- No tiene sanción en tiempo

Causas:

1. Errores técnicos 1,2,3,4 y 5.

2. Anticiparse a la señal de salida.

3. No llevar el dorsal visible.

4. Desenganchar las dragoneras fuera de las zonas delimitadas para ello.

5. No detenerse para efectuar alguna acción descrita en los puntos 8.5 y 8.6

6. Una tercera advertencia, sea cual sea el motivo, equivale a una TARJETA AMARILLA.

• TARJETA AMARILLA (Falta Grave):

- El equipo arbitral enseñará la TARJETA AMARILLA al o a la deportista objeto de sanción y, siempre que la situación lo permita, verbalmente le comunicará la sanción y el motivo.

- Anotará el número de la persona sancionada y lo comunicará a la Presidencia del Jurado.

- **Primera TARJETA AMARILLA** = +2 minutos de penalización

- **Segunda TARJETA AMARILLA** = +4 minutos de penalización (total +6 minutos)

- **Una tercera TARJETA AMARILLA** será equivalente a TARJETA ROJA

• Causas:

1. Errores técnicos 6,7 y 8.

2. Impedir ser adelantado o adelantada u obstaculizar el paso al resto de deportistas.

3. Rellenar los elementos de hidratación fuera de las zonas determinadas por la organización.

4. Protestar al equipo arbitral.

5. Incumplir la normativa en cuanto a la utilización obligatoria de tacos de goma (pads).

• TARJETA ROJA (Falta Muy Grave):

- Descalificación

- La Presidencia del Jurado o un o una miembro del equipo arbitral, con la información disponible y la inmediata recibida, enseñará la TARJETA ROJA a la persona participante sancionada, y verbalmente le comunicará la sanción y el motivo.

- El o la deportista deberá abandonar la competición en ese momento.

• Causas:

1. Tercera TARJETA AMARILLA

2. Correr.

3. Recortar itinerario aunque sea de forma involuntaria.

4. Llevar auriculares puestos durante la competición (impiden escuchar las indicaciones del equipo arbitral o personal de la organización).

5. No llevar el material obligatorio por reglamento, o el requerido de forma expresa por la organización.

6. No hacer caso a las indicaciones de la organización y equipo arbitral.

7. Manipular o modificar las dimensiones del dorsal, o rehusar a llevarlo.

8. No pasar el control de salida, por un control de paso o no entrar en la zona de penalización cuando se le indique.

9. Retrasar voluntariamente la hora de salida de la competición.

10. Utilizar cualquier medio de transporte en cualquier momento de la competición.

11. Recibir cualquier tipo de ayuda externa fuera de las zonas determinadas por la organización.

12. Quitar o cambiar las marcas del recorrido ubicadas por la organización

13. No guardar respeto absoluto a las normas deportivas, ni respeto a la naturaleza.

14. Cualquier desconsideración y violencia verbal o física contra cualquier persona, participantes, Organización, Equipo arbitral, Público, Autoridades etc.

15. Provocar un accidente de forma voluntaria.

16. Tomar alcohol o fumar durante la competición.

17. Tirar basura, aun de forma involuntaria, fuera de los contenedores previstos por la organización.

18. No prestar ayuda a alguna otra persona participante que esté accidentada.

19. No detenerse si rompe un bastón.

20. Subir al podio en la entrega de premios con cualquier bandera o símbolo.

6.1 - Será responsabilidad del Comité de Prueba establecer las penalizaciones. Este las notificará a las personas afectadas antes del inicio de la entrega de trofeos mediante la publicación de los resultados en el espacio especialmente destinado a ello.

6.2 - Incurrir en lo siguiente supondrá la descalificación inmediata de deportistas y podría suponer una sanción disciplinaria para la persona en cuestión:

- No participar, sin causa justificada, en la ceremonia oficial de entrega de premios de la prueba, habiendo estado presente en la prueba deportiva. En caso de justificar la ausencia por algún motivo importante, se deberá realizar delante de la/del árbitra/o principal o presidenta/e del jurado y/o la/el Delegada/o FMM en la prueba.

- Exhibir en la misma banderas o símbolos de cualquier contenido, ajenos a la indumentaria del deportista.

- Provocar un incidente deportivo (agresión o insulto) a otra persona competidora, miembro de la organización, del equipo arbitral o del público, tanto si se produce antes, durante o después de la competición.

- Provocar un accidente de forma voluntaria.

- Participar bajo una identidad falsa o suplantando a otra persona.

6.3- Si fuera prácticamente imposible informar a la persona infractora de su penalización o descalificación durante la prueba, dicha amonestación se notificará tan pronto como sea posible después de que la misma haya finalizado la prueba.

6.4- Aun habiendo finalizado la prueba, y durante el tiempo establecido para las reclamaciones contra las clasificaciones provisionales, aquellos y aquellas deportistas de quienes se obtenga prueba gráfica evidente (vídeo o fotografía) de violación de alguna de las reglas no técnicas, valorada por el equipo arbitral, será objeto de amonestación/descalificación aunque no haya recibido advertencia previa alguna

8 Material y Equipamiento de cada marchador o marchadora

Para la competición, cada deportista deberá llevar consigo el equipo deportivo necesario y adecuado para la prueba, y todo aquél que sea anunciado como tal por la organización de cada evento. Según la meteorología del día de la competición, el Jurado de competición podrá determinar si el uso del material “recomendable” pasa a ser sólo “obligatorio”.

8.1 - Será obligatorio el uso de 2 bastones de Marcha Nórdica. Es el material claramente diferenciador de la actividad, los bastones para la práctica de la Marcha Nórdica y deben permitir aplicar la técnica de marcha nórdica.

8.2 - Sus partes primordiales son: cuerpo o caña, empuñadura ergonómica, dragonera especial para la Marcha Nórdica que se ajusta a la muñeca, puntera rígida, y tacos de goma extraíblebespeciales para la Marcha Nórdica.

8.3 - Será obligatorio el uso de calzado deportivo adecuado al itinerario.

8.4– La equipación y ropa deportiva debe ser acorde a la climatología reinante y al decoro propio de este tipo de competiciones.

8.5 - Está permitido el uso de elementos de hidratación del tipo riñonera o mochila, sujeto a las normas de avituallamiento.

8.6 - En el caso que la organización o el comité de prueba lo crean oportuno, las y los deportistas tendrán la obligación de llevar otro equipo y material que se especifique, en especial chaqueta cortavientos con capucha y manga larga de la talla correspondiente a cada deportista.

Nota: En el momento de efectuar la retirada del dorsal, el o la deportista podrá consultar al equipo arbitral de inscripciones si el material que presenta se ajusta al reglamento.

9. Supervisión, control de material y ayudas

Nota inicial: las instrucciones verbales o escritas están autorizadas, no se considerarán ayudas anti reglamentarias.

9.1 - Antes de entrar en el recinto de salida se procederá al control del dorsal y del material. Se le impedirá la participación en la prueba a quienes no cumplan con los requisitos referidos al material y expuestos en el apartado 8.

9.2 - En todos los controles podrá ser supervisado el material autorizado por la organización, será motivo de descalificación inmediata la manipulación o cesión del dorsal.

9.3 - Está prohibido el avituallamiento y la ayuda durante el desarrollo de la competición de cualquier persona, sea marchador o marchadora o no, exceptuando los servidos por la organización y/o los autorizados por el Comité de Prueba en las zonas previstas.

9.4 - Podrá ser recibida ayuda, según el punto anterior y en un radio de más o menos 50 metros antes y después del punto dispuesto por la organización.

9.5 - Ante cualquier eventualidad fuera del punto de avituallamiento oficial, las y los deportistas deberán detenerse hasta que el problema haya sido solventado.

9.6 - Si un o una deportista, durante la competición, tiene la necesidad de ajustar los bastones, substituir los tacos de goma

(pads) o tuviera la necesidad de hidratarse o tomar alimentos, necesariamente deberá detenerse haciéndose a un lado del circuito sin obstaculizar al resto y tener mucho cuidado cuando trabaje con los bastones, nunca dejarlos en el suelo en el trazado de la prueba.

Sustitución de Bastones Rotos. El cambio de bastones rotos se podrá efectuar en las siguientes situaciones y siempre respetando el punto 9.5 (detenerse):

- En la zona de avituallamiento.

- En un punto del recorrido que se determine previamente, y que será abierto a la totalidad de participantes.

- En cualquier punto del recorrido, siempre y cuando sea efectuado por un miembro de su equipo.

10. Comportamiento general de marchadoras y marchadores

10.1- Cualquier deportista a quien se haya solicitado ayuda tiene que prestar socorro a otra persona participante que esté en peligro o accidentada, debiendo además comunicarlo al control más cercano inmediatamente de forma obligatoria. La privación de auxilio será penalizado con la descalificación inmediata.

- Nota: Caso de que un o una deportista se detenga a prestar ayuda a otra persona accidentada, el equipo arbitral podrá tener en consideración el posible tiempo empleado por quien presta la ayuda, y, si se da el caso, este será rebajado del tiempo final, siempre y cuando sea posible mesurarlo.

10.2- Es obligación de cada deportista respetar el medio ambiente por donde se desarrolla la prueba y asimismo deberán llevarse sus desperdicios hasta la llegada o lugares señalados por la organización.

10.3– La totalidad de deportistas deberá realizar el recorrido marcado por la organización, no respetarlo o no pasar por alguno de los controles establecidos, será causa de penalización o descalificación.

10.4– La totalidad de participantes, durante el recorrido, deberán

seguir en todo momento las instrucciones de los miembros de los controles.

10.5– Las y los participantes deberán someterse obligatoriamente a los controles del dopaje que se

les solicite.

10.6- Los y las deportistas deben comportarse deportivamente en todo momento y mostrar respeto para con el resto de deportistas, equipo arbitral, equipo de supervisión, controles, público y miembros de la organización. Cualquier desconsideración y violencia verbal o física, incluido en redes sociales, contra cualquier persona, participantes, Organización, Equipo Arbitral, Público, Autoridades, será motivo de descalificación, o ser sancionado con tiempo en la clasificación de la prueba, tanto si se produce antes, durante o después de la competición.

10.7– La totalidad de participantes debe conocer y respetar el REGLAMENTO DE COMPETICIÓN aceptando las modificaciones que pueda adoptar el Comité de Prueba por causas excepcionales, o ajenas a la organización, antes y/o durante la competición.

10.8– Cualquier deportista podrá retirarse de la prueba siempre que lo desee, pero lo deberá realizar de acuerdo con los puntos siguientes:

- Se retirará en un control y entregará el dorsal.

- El o la deportista asume toda su responsabilidad desde que abandona voluntariamente la prueba o es objeto de descalificación.

10.9- Durante el transcurso de la prueba, las y los deportistas que viniendo de atrás pretendan pasar a otra persona competidora, deberán alertar pidiendo paso. El o la deportista de delante se lo facilitará.