CATEGORÍA MARCHA NÓRDICA ADULTOS 5K

La prueba será competitiva y contará con árbitros que velarán por el cumplimiento de las normas de Marcha Nórdica por parte de marchadoras y marchadores, y de aplicar el Reglamento de Marcha Nórdica de la FEDME en vigor.

Según el Reglamento de Competiciones de Marcha Nórdica FEDME, la Marcha Nórdica consiste en andar con unos bastones especialmente diseñados para el desarrollo de esta actividad física, con el objetivo de optimizar el esfuerzo físico realizado en el movimiento biomecánico de nuestro cuerpo al andar. En la marcha nórdica no se puede correr, se debe mantener en todo momento al menos un pie y un bastón en contacto con el suelo utilizando los bastones activamente, sin arrastrarlos, efectuando la técnica diagonal que consiste en el apoyo en todo momento de cada bastón en acción con el pie contrario.

Material obligatorio: Par de bastones específicos de marcha nórdica.

CATEGORIAS		EDAD
Absoluta	MAS/FEM	CUALQUIERA
Categoría A	MAS/FEM	DE 10 A 55 AÑOS
Categoría B	MAS/FEM	DE 56 AÑOS EN ADELANTE

- Trofeo para los 3 primeros de la categoría absoluta masculina y femenina.
- Trofeo para los 3 primeros de las categorías A y B masculino y femenino.
- ***Los trofeos no serán acumulativos.***

La edad mínima para poder participar será 10 años.

Los marchadores deben facilitar el adelantamiento de los corredores cuando coincidan con estos, en la medida de lo posible, y siempre en condiciones de seguridad.

.