

---

# 4x4 Elburgo 2018

## Reglamento

### Tabla de contenidos

|   |          |
|---|----------|
| <b>Ficha de la prueba</b>                                 | <b>2</b> |
| <b>Modalidades de participación</b>                       | <b>2</b> |
| Prueba por relevos  | 2        |
| Participación individual                                  | 2        |
| Responsabilidad del participante                          | 3        |
| Menores de edad   | 3        |
| <b>Control de la prueba</b>                               | <b>3</b> |
| Jueces de Meta  | 3        |
| Jueces de Recorrido                                       | 3        |
| <b>Desarrollo de la prueba</b>                            | <b>4</b> |
| Circuito  | 4        |
| Desarrollo de la prueba de relevos                        | 4        |
| Organización de los equipos                               | 4        |
| Inicio de la prueba de relevos                            | 4        |
| Realización de los relevos                                | 4        |
| Aspectos técnicos   | 5        |
| Avituallamientos  | 5        |
| Sanciones   | 5        |
| <b>Finalización de la prueba, clasificación y premios</b> | <b>5</b> |
| Duración y finalización                                   | 5        |
| Clasificación   | 5        |
| Premios   | 6        |
| <b>Consideración final</b>                                | <b>6</b> |

## Ficha de la prueba

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| Modalidad deportiva             | Marcha Nórdica Competición   |
| Fecha de celebración:           | 17 de noviembre de 2019  |
| Lugar de celebración            | Elburgo-Burgelu  |
| Fechas de inscripción           | Hasta el 10 de noviembre de 2019 o hasta completarse el cupo de inscripciones. |
| Hora de inicio                  | 10:00  |
| Horario de retirada de dorsales | De 8:30 a 9:30   |
| Charla previa                   | 9:40   |
| Duración                        | 4 horas más tiempo de completar vuelta   |
| Recorrido                       | Circuito de 1,6 kilómetros   |
| Recorrido alternativo           | Circuito de 2,6 km   |

## Modalidades de participación

Se establecen dos modalidades de participación: por relevos e individual.

### Prueba por relevos

La modalidad por relevos se disputará por **equipos formados por 4 personas, 2 hombres y 2 mujeres**, salvo las excepciones que se indicarán más adelante en este reglamento.

A la hora de realizar la inscripción, se podrán inscribir equipos completos de 4 integrantes, o participantes de manera individual que deseen integrarse en algún equipo. Con estos últimos, la Organización de la prueba elaborará equipos de cuatro participantes o, excepcionalmente, de tres participantes si no fuese posible completar equipos de cuatro.

De manera excepcional, y para facilitar la participación de grupos de características especiales, la organización de la prueba podrá aceptar composiciones de equipos diferentes a las de dos hombres y dos mujeres.

### Participación individual

Si bien la prueba está prevista como una prueba por relevos, los atletas interesados podrán inscribirse para realizar la prueba de manera individual.

## **Responsabilidad del participante**

La organización de la prueba contará con un servicio médico básico durante la misma, y contratará un seguro de accidentes para los participantes en la prueba.

En cualquier caso, cada participante es responsable de acudir físicamente bien preparado para la competición, y de acudir a la misma con buena salud general, y sin padecer enfermedad, defecto físico o lesión que pueda agravarse con la participación en esta prueba.

Para confirmar la inscripción, cada participante cumplimentará un documento de descargo de responsabilidad hacia la organización por su participación en la prueba. Este documento será facilitado a los participantes una vez inscritos y podrá descargarse desde el sitio web de la prueba.

## **Menores de edad**

Los participantes menores de edad deberán de presentar una autorización paterna a la hora de retirar el dorsal. La Organización aportará modelo de esta autorización previa petición de la misma, y lo pondrá a disposición del público a través de su sitio web y otros medios telemáticos.

## **Control de la prueba**

Los Jueces de Meta y los jueces de Recorrido se encargarán de controlar diversos aspectos de la prueba.

### **Jueces de Meta**

El control de la prueba estará a cargo de los Jueces de Meta. Estos se encargarán de contar las vueltas dadas al circuito y cronometrar el tiempo final por cada equipo o participante individual. Se encargarán también de comprobar los integrantes de cada equipo en la salida de la prueba y de anotar los relevos que se vayan produciendo.

### **Jueces de Recorrido**

Los Jueces de Recorrido se situarán durante el recorrido de la prueba para controlar el desarrollo de la misma y la técnica de los participantes.

## Desarrollo de la prueba

### Circuito

La prueba se desarrollará en un circuito, al que los participantes darán tantas vueltas como puedan en el plazo de 4 horas.

Se ha previsto un circuito de 1,6 kilómetros, con 400 metros sobre asfalto, 300 de zona boscosa y 900 de camino rural.

Si las circunstancias climatológicas en los días previos a la prueba desaconsejasen el uso de este circuito, se dispondrá de un circuito alternativo, de 2,6 kilómetros, con 600 metros sobre asfalto y 2 km de camino rural.

En ambos circuitos, la salida y llegada se efectuará en el entorno del polideportivo Landederra, de Elburgo, donde se dispondrá de servicio de vestuario y duchas.

### Desarrollo de la prueba de relevos

En la modalidad de relevos, cada equipo participante dispondrá en cada momento de un atleta en el circuito, salvo en el momento de efectuar el relevo. El resto de integrantes de cada equipo deberán de mantenerse fuera del circuito.

### Organización de los equipos

Cada equipo organizará la estrategia de relevos de la manera que estime oportuna. La única limitación es que cada participante deberá de completar, al menos, **tres** vueltas al circuito.

### Inicio de la prueba de relevos

Cada equipo comunicará antes del inicio de la prueba al Juez de Meta el integrante del mismo que iniciará la prueba.

### Organización de los pasos por meta

La zona de meta estará dividida en dos zonas separadas convenientemente por vallas o elementos similares. Una de las zonas, la **Zona de Control**, que se señalará el día de la prueba por parte de los Jueces de Meta, será por la que deberán pasar los participantes que completen vuelta, tanto en la modalidad individual como en la modalidad por relevos. Los Jueces de Meta controlarán y anotarán cada paso de los atletas por la Zona de Control. La otra zona, **Zona de Relevo**, está prevista para la salida de cada nuevo relevista una vez

que el participante en carrera supere la meta por la Zona de Control, en los pasos por meta en que cada cuarteto decida realizar relevo.

## **Realización de los relevos**

Una vez que el atleta que esté disputando en ese momento la prueba, y que va a ser relevado, cruce la meta, siempre por la Zona de Control, el atleta que toma el relevo podrá salir desde detrás de la línea de meta por la Zona de Relevo de meta.

## **Aspectos técnicos**

La competición 4x4 Nordic Walking Elburgo se basa en la predisposición de todos los participantes para que la prueba se desarrolle dentro de los límites reglamentarios. Los participantes en la prueba deberán utilizar bastones específicos de Marcha Nórdica. No será obligatorio el uso de tacos en los bastones. No está permitido correr, trotar o flexionar las piernas. En todo momento deberá haber un pie y un bastón en contacto con el suelo. Durante la marcha, las manos habrán de sobrepasar claramente la línea del cuerpo. No está permitido andar con los dos bastones en paralelo por delante del cuerpo.

## **Avituallamientos**

La organización dispondrá de avituallamiento líquido en la zona cercana a la salida de la prueba. Los equipos podrán disponer de sus propios elementos de avituallamiento en esta zona, si así lo desean.

## **Sanciones**

La organización se reserva el derecho a excluir de los premios a participantes individuales o equipos que, a instancias de los Jueces de Meta o Jueces de Recorrido, hayan cometido irregularidades técnicas graves o se hayan comportado de manera contraria a los cánones de deportividad y respeto que han de regir una competición deportiva.

## **Finalización de la prueba, clasificación y premios**

### **Duración y finalización**

La prueba durará cuatro horas más el tiempo que los participantes individuales o los equipos necesiten para llegar a meta tras las cuatro horas.

Se establecerá un mecanismo para avisar a los equipos participantes de la finalización de las cuatro horas. Una vez transcurridas las cuatro horas, el participante de cada equipo que

esté en carrera completará la vuelta y se anotará tanto el número de vueltas realizado por el equipo como el tiempo realizado en completarlas.

## **Clasificación**

A efectos de clasificación, se tendrá en cuenta en primer lugar el número de vueltas completadas -cuantas más vueltas completadas, mejor clasificación- y, entre aquellos participantes y equipos que hayan realizado el mismo número de vueltas, el orden se establecerá por el tiempo efectuado para completar las vueltas: cuanto menos tiempo, mejor clasificación.

Caso de que un equipo o un participante individual abandone, su puesto en la clasificación vendrá marcado por las vueltas completadas, por detrás de los participantes que hayan terminado la prueba o completado más vueltas.

## **Premios**

Se concederán los siguientes premios:

### **Prueba por relevos:**

1er premio

2º premio

3er premio.

### **Prueba individual:**

1er premio categorías Femenina y Masculina

2º premio categorías Femenina y Masculina

3er premio categorías Femenina y Masculina

La organización de la prueba se reserva el derecho de establecer algún premio más si considera que se dan las circunstancias para ello.

## **Consideración final**

Todos aquellos aspectos sobre la prueba no contemplados en el presente Reglamento se resolverán por parte del Comité Organizador de la prueba de acuerdo a su leal saber y entender.

Elburgo, junio de 2019