

XXXI CARRERA POPULAR "SAN SILVESTRE" CHIPIONERA

***Circuito urbano
16:30h infantil
18:00h Absoluta***

***28 DIC 2024
Plaza de abastos
Chipiona (Cádiz)***



**gescon
chip**

***Inscripciones en Gesconchip
Hasta las 14:00h del 26 de diciembre***





REGLAMENTO III MARCHA NÓRDICA “SAN SILVESTRE CHIPIONA”

Sábado 28 de diciembre 2024, desde las 18:00 horas

1. Es una prueba abierta a la participación de hombres y mujeres, mayores de 16 años de edad.
2. Esta prueba discurrirá por el mismo circuito de y se dará salida en el mismo lugar que la XXXI CARRERA POPULAR SAN SILVESTRE, inmediatamente después. Colocándose los marchadores inmediatamente detrás de los corredores, con la separación adecuada que permita una salida fluida, sin obstaculizar ni la marcha de otros marchadores, ni la carrera de los corredores más lentos.
3. La inscripción será en la misma página que la XXXI CARRERA POPULAR SAN SILVESTRE, especificando los datos del marchador o marchadora, abonando los 10 euros de inscripción con derecho a camiseta, dorsal y chip de control para clasificación.
4. La inscripción se realizará dentro de los plazos establecidos a través de la página www.gesconchip.es No podrán usarse los chips de carrera en la marcha y viceversa, serán automáticamente descalificados en ambas clasificaciones.
5. Por ser una prueba no competitiva no se exigirá la normativa técnica de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME), órgano regulador de las competiciones oficiales en España, no obstante, sí se deben seguir las siguientes pautas;
 - Uso obligatorio de los Bastones de Marcha Nórdica.
 - No se permite la carrera. Se debe mantener en todo momento al menos un pie y un bastón en contacto con el suelo.
 - Los bastones deben ser utilizados activamente, sin arrastrarlos y empleando la técnica diagonal (consistente en el apoyo en todo momento de cada bastón en acción con el pie contrario).
 - No se debe de obstaculizar el paso a otros marchadores.
 - La salida se realizará mediante el sistema de cajones, ocupando las primeras posiciones aquellos marchadores que tengan el ritmo de marcha más rápido.
 - Se intentará realizar lo más adecuadamente el gesto técnico en las fases de impulso y recobro, aunque no sea una prueba competitiva.
 - La organización podrá aplicar sanciones de tiempo a aquellos marchadores que por incumplimiento de la técnica se vean favorecidos en la clasificación final.

- Se realizará una clasificación final en la que se otorgarán trofeos recuerdo al vencedor absoluto y vencedora absoluta y al primer clasificado local, así como medalla a los tres primeros y primeras de cada una de las categorías convocadas, no serán acumulables.

CATEGORÍAS DE LA PRUEBA MARCHA NÓRDICA	
SUB 40 masc y fem	1985 a 2006 (con 16 años cumplidos)
Màster 40 masc y fem	1975 a 1984
Màster 50 masc y fem	1974 y anteriores

Se invita a los participantes y público asistente a hacer alguna fotografía y enlazarlas al Facebook del Club Atletismo Chipiona @atletismo.chipiona

