



## **REGLAMENTO DE CAMINATA CAPÍTULO I DE LAS COMISIONES**

ARTÍCULO 1. Tendrá dos clases de comisiones: organizadora y técnica.

## **CAPÍTULO II DE LOS PARTICIPANTES E INSCRIPCIONES**

ARTÍCULO 2. En la caminata podrán tomar parte todos los inscritos desde los 50 años en adelante.

ARTÍCULO 3. Se realizará en las categorías estipuladas en el reglamento general en damas y varones. Según la edad se conforman categorías.

ARTÍCULO 4. La inscripción al torneo será individual.

## **CAPÍTULO III SISTEMA DE COMPETENCIAS**

ARTÍCULO 5. El sistema de competencia del torneo será por series de hasta máximo seis deportistas con una fase clasificatoria con finales, llegado el caso que no se tenga el número para hacer clasificatorio se competirá directo final.

ARTÍCULO 6. El número de vueltas se define según la edad. Las categorías de 50 a 54 años y 55 a 59 de ambas ramas darán dos vueltas. El resto de categorías darán una sola vuelta.

## **CAPÍTULO IV DISPOSICIONES VARIAS**

ARTÍCULO 7. En caso que un caminante no se presente a tiempo a su prueba, perderá la competencia.

ARTÍCULO 8. Las competencias se desarrollarán en la cancha de Fútbol de Betania, ubicada en el



Centro Recreacional La Rochela.

ARTÍCULO 9. Se realizarán en un solo día las series clasificatorias masculinas y en otro día las femeninas. Para programar las finales y semifinales el último día.

ARTÍCULO 10. La organización se reserva el derecho de ubicación de los participantes en las diferentes series y carriles de cada una de las pruebas.

ARTÍCULO 11. Las penas que sean impuestas por la Comisión Técnica a los deportistas, delegados, entrenadores y demás acompañantes serán las mismas establecidas en el reglamento general.

ARTÍCULO 12: Las competencias de caminata se realizarán conforme con las reglas vigentes específicas elaboradas por la organización de los Juegos Deportivos Nacionales e Internacionales para Adultos Mayores.

ARTÍCULO 13. Los aspectos no contemplados en el presente reglamento serán resueltos en última instancia por el Comité Organizador o Técnico según corresponda el caso.

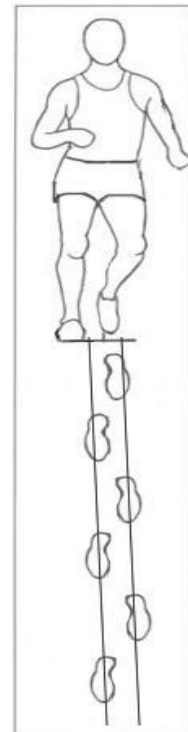
## **REGLAMENTO TÉCNICO DE CAMINATA GENERALIDADES**



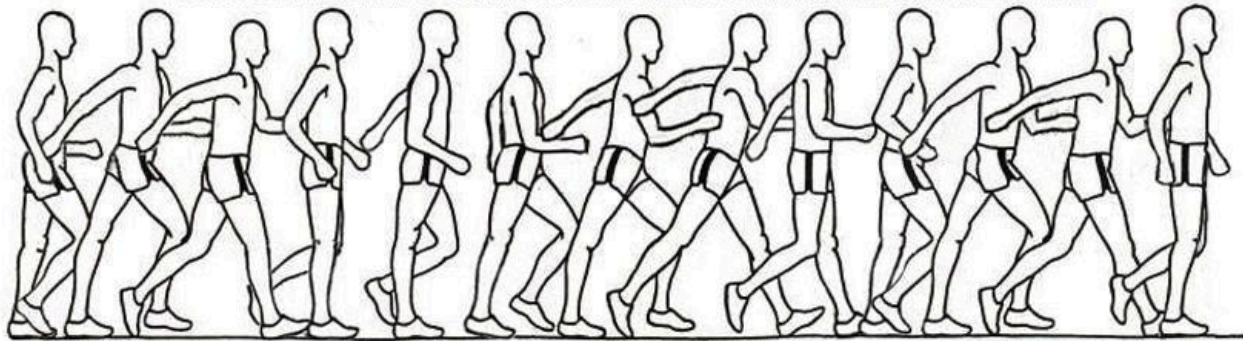
◆ Después de la fase de caída central del centro de gravedad (equivalente a la fase de doble apoyo para los marchistas) en donde la punta del pie y el talón están en pleno contacto con el suelo.

◆ En la caminata la sucesión de pasos van en línea paralela, es decir, los pies van cayendo de manera sucesiva en dos líneas imaginarias ya que el movimiento de la cadera no es prolongado y va en una oscilación de unos 35° aproximadamente de balanceo.

- ◆ La caminata tiene tres fases: 1- La fase de empuje  
2- La fase de caída central  
3- la fase de arrastre.



### TECNICA LEGAL Y CORRECTA DE LA CAMINATA COMPETITIVA



-Fase de Empuje -

-Fase de Arrastre-

-Fase de Caída Central-

-Fase de Caída Central-

Los brazos van recto en pendulo sin flexionar los codos exepualdo el angulo recto cuando va el puño adelante, se flexiona ligeramente la rodilla sin despegar los dos pies del suelo (talon -punta)



## REGLAMENTO REGLAS DE COMPETENCIA

### **Distancias**

Las distancias de la pista de caminata son de 195 metros, cada prueba tendrá que dar las vueltas que estén estipuladas en el reglamento de los juegos.

### **Terreno**

El terreno es en grama.

### **Orientación del competidor**

Al momento de dar la partida el recorrido estará marcando una forma ovalada en donde, dependiendo la cantidad de caminantes inscritos, se conformarán series de hasta seis competidores y se tendrá en cuenta para clasificación el orden de llegada.

### **Desvío de ruta**

Es responsabilidad del caminante el incumplimiento de recorrido si no acata la ruta dispuesta por el Comité Organizador.

## EQUIPAMIENTO

### **Uniforme reglamentario**

Los competidores podrán vestir prendas ligeras de su gusto (shorts, licras, franelillas, franelas, monos), siempre y cuando no atente contra la buena moral. El Comité Organizador y los jueces no podrán descalificar a ningún atleta por no utilizar el uniforme oficial de la competencia o evento al menos que este haya sido informado y advertido previamente por escrito al momento de formalizar su inscripción.

## PARTICIPANTES

### **Clasificación**

La competición se dividirá según el sexo en dos grupos: masculino y femenino.



## OFICIALES

### Número de jueces requerido

En cada caminata habrá jueces con libretas de anotación, un juez principal de mesa ubicado en la zona de clasificación de llegada, seis jueces de ruta distribuidos a lo largo de la ruta. Un juez móvil auxiliar que irá caminando en todo el recorrido verificando las posibles descalificaciones.

### Obligaciones del oficial de ruta

1. Informar a los caminantes el reglamento y los motivos de descalificación como mínimo 20 minutos antes de dar la partida.
2. Retirar, anotar a todo aquel atleta que corra, trote y golpee intencionalmente a otro competidor.
3. Descalificar a todo atleta que corra o trote.
4. Comunicarle y hacerle saber primero al atleta infractor la descalificación en el momento que comete la falta y comunicárselo vía radio u otro medio al juez principal.
5. El juez o árbitro tiene un lapso de 30 segundos después de una infracción o falta cometida por un atleta para comunicárselo, dentro de este tiempo podrá consultar con un juez o árbitro auxiliar, después de este tiempo la falta no vale.
6. Cuando a juicio de un juez de caminata un atleta comete infracción, se le informa que es descalificado.
7. Las decisiones de los jueces son inapelables y no se aceptan reclamos con videos.
8. Cuando un atleta es descalificado y termina la carrera, no contará como deportista calificado.
9. La descalificación debe ser notificada al atleta primero dentro de los 30 segundos siguientes a haber cometido la falta y ser notificada al juez principal, si es posible antes de que el atleta cruce la meta.
10. El juez principal de la caminata tiene potestad para descalificar a un caminante en los últimos metros de la prueba o después de haber cruzado la meta, informando al atleta luego de cruzar la meta.

### Obligaciones del oficial principal

1. Informar a los caminantes el reglamento y los motivos de descalificación como mínimo 20 minutos antes de dar la partida.
2. Informar a los demás jueces y árbitros de ruta las normativas y reglamento de la misma.



3. Es responsabilidad del árbitro o juez principal la información de reglamento por parte de los jueces subalternos de ruta y/o las técnicas correctas de la caminata competitiva, la marcha atlética, la carrera y el trote.
4. Es obligación cumplir y hacer cumplir las leyes y normativas expuestas por parte del Comité Organizador, junto a los reglamentos de la caminata.
5. Descalificar a todo atleta caminante que cometa una falta.
6. Entregar todos los resultados al Comité Organizador, el informe de hechos y atletas descalificados.
7. Entregar al público y atletas los resultados preliminares y darlos a conocer antes del momento de la premiación final para cualquier reclamo o sugerencia a tiempo.

### **ATLETAS CAMINANTES**

#### **Obligaciones del caminante**

1. Técnica ilegal de caminata no permitida: Correr, trotar.
2. No obstaculizar el paso del otro.
3. No ofender de palabra o de hecho a una autoridad, juez, árbitro, directivo, organizador, personal técnico u otro atleta.
4. Cumplir con el recorrido completo respetando las señalizaciones y las indicaciones.
5. Cumplir con los reglamentos e indicaciones del Comité Organizador y jueces o árbitros de la competencia.
6. Respetar la decisión del juez o árbitro después de haber cometido una falta o infracción.
7. Un atleta deberá retirarse si así se lo indica el personal médico oficial.
8. La regla fundamental de la caminata competitiva exige el contacto permanente con el suelo, solo se permitirá la flexión de la rodilla en la fase de arrastre y en la fase de empuje siempre y cuando esta no sea exagerada mayor en una apertura no menor de 165°, con caídas de pies en línea paralela y no en línea recta, sin que el caminante diese la impresión de ir corriendo o trotando.
9. Todo deportista debe usar su número en el pecho asegurado con mínimo 4 ganchos, este número será su distintivo para la fase clasificatoria, semifinales y finales, en caso de clasificar.



### TECNICA ILEGAL E INCORRECTA DE LA CAMINATA COMPETITIVA



### INFRACCIONES

#### Correr

Si un caminante corre levantando los pies del piso en sucesión de pasos saltados.

#### Trotar

Si el caminante trota brincando en pasos saltados con exagerada flexión de rodillas con ángulos de 150°.

#### Golpes

Si un atleta golpea a otro intencionalmente, esto es considerado conducta antideportiva y será motivo de descalificación.

#### Obstaculización de paso

Obstaculizar el paso a otro competidor es motivo de descalificación.

### AUTORIDAD ARBITRAL

En todas las cuestiones relativas a seguridad, reglas y procedimientos, la decisión final será del juez principal.



### **Comunicación**

Es obligación por parte del Comité de Jueces, Comité Organizador, personal médico, medios de comunicación y atletas caminantes mantener una comunicación abierta, informativa y oportuna en todo momento, respetándose entre sí el derecho de palabra y el derecho a recibir y dar información, respuestas a preguntas, noticias y comunicación en todo momento de manera, rápida, oportuna y concisa, antes, durante y después de dicho evento deportivo.

### **Disputas**

En caso de disputa entre un atleta y un oficial, solo el Delegado titular de este podrá acercarse a los árbitros y jueces principales. En caso de Delegado del atleta afectado no esté presente, podrá recurrir a un delegado del Comité Organizador. La discusión se llevará a cabo únicamente durante la competencia y antes de entregar los resultados oficiales de la misma, el juez y/o árbitro principal está en la obligación de reconocer la petición del Delegado o delegado del Comité Organizador por parte del atleta en cuestión para resolver el conflicto en sana paz.