

NORMATIVA MARCHA NÓRDICA JUEGOS MÁSTER 2026

1. JORNADA

- 1.1. La modalidad de **Marcha Nórdica en los Juegos Máster 2026** constará de 1 jornada.
- 1.2. Podrán inscribirse en estas jornadas las personas residentes en Tenerife con **edad igual o superior a los 30 años** y que garanticen estar en condiciones físicas óptimas para realizar el itinerario propuesto para la jornada, con su correspondiente dificultad especificada.
- 1.3. No es necesario estar en posesión de una ficha federativa para poder inscribirse en estas jornadas.
- 1.4. La modalidad es individual.
- 1.5. **Descripción:** 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.

2. ORGANIZACIÓN

- 2.1. La presente normativa es de aplicación a las jornadas de **Marcha Nórdica** dentro del programa de los Juegos Máster, organizada por el Cabildo de Tenerife, a través de su Área de Deportes, conjuntamente con la **Federación Canaria de Montañismo**.
- 2.2. Todas las personas participantes **aceptan íntegramente la presente normativa** al formalizar su inscripción. En caso de duda en su interpretación prevalecerá la opinión y decisión de la Organización.

3. INSCRIPCIONES

- 3.1. Las inscripciones se realizarán a través de la página web del Área de Deportes del Cabildo de Tenerife, en su apartado de los Juegos Máster <https://www.deportes-tenerife.es/programas/juegos-master/> seleccionando la modalidad de **Marcha Nórdica** y pulsando en el icono correspondiente **Inscripción** que lleva directamente a la plataforma de inscripciones.



- 3.2.** Las plazas son limitadas. Se establece un límite de plazas máximo por jornada de 50 personas participantes.
- 3.3.** El plazo de inscripción para cada jornada **se abrirá el lunes a las 8:00 horas de la semana anterior al desarrollo de las mismas y se cerrará el miércoles de la semana de la jornada a las 14:00 horas**.
- 3.4.** Si alguien cancela su inscripción dentro del plazo de inscripción, la plaza podrá quedar disponible nuevamente.
- 3.5. GESTIÓN DE LISTA DE ESPERA:** Una vez cubierto el cupo máximo y finalizado el plazo de inscripción, se abrirá una lista de espera para cubrir posibles vacantes por cancelación. Esta lista de espera estará habilitada desde el miércoles después de las 14:00 h hasta el jueves después de las 23:59 horas.
- 3.1. IMPORTANTE:** Las personas inscritas en una prueba que, por la razón que sea, no puedan acudir a la actividad, **deberán anular su inscripción antes del viernes a las 12:00 horas** de la misma semana de la celebración de la jornada accediendo a la plataforma con su registro y pinchando en el apartado “mis reservas de actividades”. En caso contrario, no podrán participar en las demás pruebas previstas para los Juegos Máster. Esta medida se toma con el fin de garantizar la ocupación de las plazas y la gestión de una posible lista de espera. En caso de duda, pueden ponerse en contacto por correo: juegosmastertenerife@gmail.com o por Whatsapp: 665393911 (únicamente a través de mensaje).
- 3.6.** La inscripción a esta modalidad incluye:
- ✓ Participación en la jornada.
 - ✓ Bastones para todas las personas inscritas.
 - ✓ Camiseta técnica de Juegos Máster.
 - ✓ Avituallamiento líquido y sólido a base de frutas y/o frutos secos (se recomienda llevar su propio bidón de agua).

4. CALENDARIO

- 4.1.** Se celebrará una jornada en las fecha y lugar siguiente:

FECHA	HORA	MUNICIPIO	RUTA	UBICACIÓN
Sábado 25/04/2026	9:30	Municipio de Santa Cruz de Tenerife	Avenida de la Constitución (entre el Parque Marítimo y el Recinto Ferial de Tenerife)	https://maps.app.goo.gl/wJ7jRKZhkZW Mv43W6
<u>Ver ficha del recorrido y punto de encuentro</u>				

- 4.2. Horario:** La jornada darán comienzo a las **09:00 h de la mañana** con la apertura e





inicio de registro de personas inscritas para comenzar sobre las 9:30 horas, recomendando a las personas inscritas que acudan con la antelación suficiente para que el horario de comienzo se vea alterado.

4.3. La jornada tendrá una duración aproximada de 3 horas.

4.4. La hora estimada de **finalización es a las 13:00 horas**.

5. NORMAS Y RECOMENDACIONES

5.1. Las personas participantes deberán presentarse en el control de identificación, donde será imprescindible presentar DNI o documento oficial que les acredite, para contrastar la inscripción y los datos requeridos por la Organización.

5.2. En función del criterio de la Organización, quienes no cumplan el requisito anterior podrán no ser incluidos en los listados de participación y, si llegaran a participar, sus actuaciones se podrían considerar como fuera de concurso.

5.3. **UNIFORMIDAD.** La Organización entregará a cada participante una camiseta conmemorativa de los Juegos Máster y **su uso será requisito indispensable para realizar la jornada, garantizando la visibilidad del grupo en el recorrido.**

6. TÉCNICA:

6.1. El patrón motor base de la Marcha Nórdica es la caminata libre sin bastones (caminar normal y natural).

6.2. Los bastones siempre estarán en posición diagonal hacia atrás, de esta manera se añaden a la forma natural de caminar, no se emplean apoyados en vertical delante del cuerpo.

6.3. Las correas de los bastones permiten no perder los bastones y transmitir fuerza a través de los mismos.

6.4. Los brazos deben estar relajados durante el braceo hacia delante, mientras que en el braceo hacia atrás empujarán hacia abajo y hacia atrás con el fin de impulsar el cuerpo hacia delante.

6.5. Los hombros deben estar relajados en todo momento.

6.6. Las muñecas deben permanecer neutras (mano, muñeca y antebrazo en la misma línea) sin quiebros ni posturas forzadas.

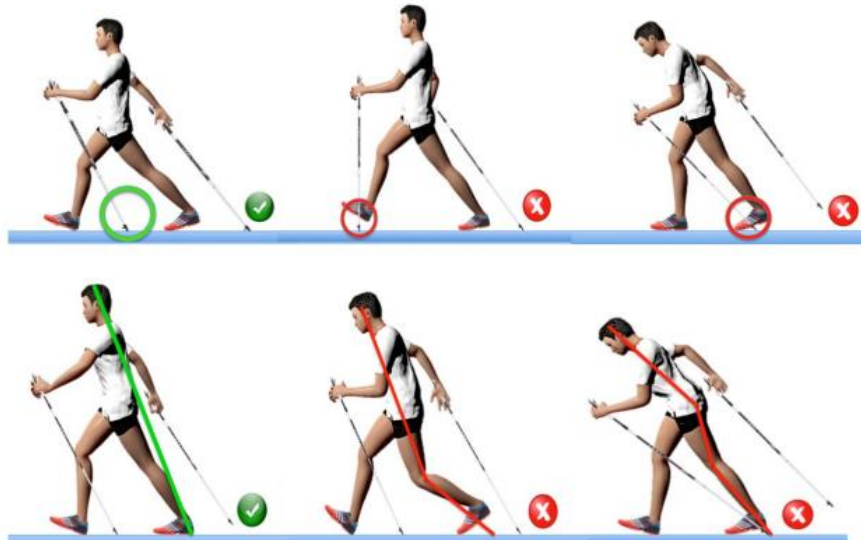
6.7. En Marcha Nórdica no está permitido correr (tener los dos pies en el aire al mismo tiempo).

6.8. La Marcha Nórdica es una modalidad deportiva muy transversal ya que se puede



adaptar a las características individuales, por lo tanto, aunque la técnica base es común, la tecnificación o perfeccionamiento dependerá de la persona concreta.

- 6.9. Para evitar lesiones, la Marcha Nórdica debe practicarse manteniendo la naturalidad propia de la caminata humana, con una correcta alineación articular (sin gestos forzados o extraños).
- 6.10. Los bastones de Marcha Nórdica están amarrados a las muñecas, por lo que es necesario tener precaución al mover los brazos para no impactar con nadie ni con nada.



Imágenes cedidas por la Federació Balear de Muntanyisme i Escalada (FBME)

7. MATERIAL:

- 7.1. Será obligatorio el uso de 2 bastones específicos 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 correcta. **Si no dispone de este material la Federación proporcionará los bastones a quien no lleve.**
- 7.2. 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 extraíble especiales para la Marcha Nórdica.
- 7.3. Será obligatorio el uso de calzado deportivo adecuado al itinerario.
- 7.4. Está permitido el uso de elementos de hidratación del tipo riñonera o mochila, sujeto a las normas de avituallamiento.

8. SEGUROS



- 8.1.** La Organización dispondrá de una póliza de seguros de Responsabilidad Civil, en cumplimiento de la legislación vigente.
- 8.2.** En caso de accidente, las personas participantes están cubiertos/as por un seguro de accidentes.

