

# I.A.A.F.

## FEDERACION INTERNACIONAL DE ATLETISMO AMATEUR

### REGLA 230 MARCHA ATLETICA

#### TEXTO VIGENTE

##### 1.- Definición de marcha atlética.

La Marcha Atlética es una progresión de pasos, de tal manera que el marchista se mantenga en contacto con el suelo, a fin de que no se produzca pérdida de contacto visible (a simple vista). La pierna que avanza tiene que estar recta, (es decir, no doblada por la rodilla) desde el momento del primer contacto con el suelo hasta que se halle en posición vertical.

##### 2.-Jueces

(a) Los Jueces de Marcha designados elegirán un Juez Jefe, si dicho Juez no ha sido nombrado con anterioridad. En competiciones a que se refiere el Artículo 12.1 (a), el Juez Jefe no actuará como Juez de Marcha, sino que actuará de Juez supervisor de la Competición.

(b) Todos los Jueces actuarán individualmente y sus juicios se basarán en observaciones hechas a simple vista.

#### PROPUESTA DE ACTUALIZACIÓN

##### 1.- Definición de Marcha Atlética

La Marcha atlética es una progresión de pasos de tal manera que el marchista, se mantenga en contacto con el suelo, **a fin de que no se produzca pérdida de contacto visible (a observación directa) al momento del doble apoyo.** La pierna que avanza tiene que estar recta (es decir, no doblada por la rodilla) **desde el momento del primer contacto con el suelo, pasando por la posición vertical y hasta concluir su fase de empuje.**

##### 2.-Jueces

(a) Los jueces de marcha designados, elegirán un Juez Jefe, si dicho juez no ha sido nombrado con anterioridad. En competiciones a que se refiere el artículo 12.1(a), el Juez Jefe no actuará como Juez de marcha, sino que actuará de Juez supervisor de la competición.

(b) Todos los Jueces actuarán individualmente y sus juicios se basarán en observaciones hechas a observación directa.

### **Sobre la definición: punto 1**

Me parece que la actual definición es incompleta, ya que, al iniciar el competidor su progresión con la pierna recta, sin doblar la rodilla desde el primer contacto hasta que se halle en posición vertical, no es garantía de que no perderá contacto con el piso; ya que con mucha frecuencia y con el propósito de incrementar la velocidad de marcha algunos atletas sacan anticipadamente la pierna de empuje, sin completar la segunda fase del paso, antes de que la pierna de ataque haga contacto con el piso.

Por eso se propone: que la pierna que avanza tiene que entrar recta, es decir; no doblada por la rodilla, desde el momento del primer contacto con el piso pasando por la posición vertical hasta concluir la fase del empuje.

Figura I ejecución correcta



Figura II ejecución incorrecta



### 3.- Avisos

Los competidores tienen que ser avisados cuando, por su modo de progresión corren el riesgo de incumplir el artículo 230.1 de la IAAF. No podrán ser objeto de un segundo aviso del mismo Juez por la misma infracción. Habiendo avisado a un competidor, el Juez tiene que informar de esta acción al Juez Jefe después de la competición.

### 4.-Advertencia y Descalificación

(a) Se llama advertencia a la propuesta de descalificación de cada Juez.

(b) Cuando en opinión de tres Jueces, la forma de progresión de un competidor deja de cumplir con el artículo 230.1, por pérdida de contacto o por doblar la rodilla durante tres advertencias será descalificado e informado de su descalificación por el Juez Jefe.

(c) En las competiciones, ya sean controladas directamente por la IAAF o se desarrollen con su autorización, en ninguna circunstancia dos Jueces de la misma nacionalidad tendrán la facultad de descalificar.

### Avisos

Los avisos se convierten en advertencias.

### 4.-Advertencias y Descalificación

a).- Se llama advertencia a la propuesta de descalificación de cada Juez.

b).-Los competidores tienen que ser advertidos cuando por su modo de progresión incumplan el Artículo 230.1 de la IAAF. No podrán ser objeto de una segunda advertencia del mismo Juez por la misma infracción. **Habiendo advertido a un competidor, el Juez debe informar inmediatamente de esta acción al Juez en Jefe.**

c).-Cuando en opinión de la mayoría de los Jueces(3 de 5; 4 de 6; 5 de 8; sin incluir al Juez Principal) la forma de progresión de un competidor deja de cumplir con el Artículo 230.1y 230.3, por pérdida de contacto o por doblar la rodilla durante el desarrollo de la competencia será descalificado e informado de su descalificación por el Juez Jefe.

(c) En pruebas en carretera, dependiendo de la longitud del circuito, normalmente deberá de haber un mínimo de seis hasta un máximo de nueve Jueces, incluyendo al Juez Jefe. En pruebas de pista, normalmente deberá de haber seis Jueces, incluyendo el Juez Jefe. En las competiciones a las que se refiere al artículo 12.1(a), todos los Jueces tienen que ser miembros del Panel de Jueces Internacionales de la IAAF.

c) En pruebas en carretera, dependiendo de la longitud del circuito, normalmente deberá de haber un mínimo de seis, hasta un máximo de nueve jueces, incluyendo al Juez Jefe. En pruebas de pista, normalmente deberá de haber seis jueces, incluyendo el Juez Jefe. En las competiciones a las que se refiere el Artículo 12.1(a), todos los jueces tienen que ser miembros del Panel de Jueces Internacionales de la IAAF.

### **3.-ELEMENTOS DE JUICIO PARA LA MARCHA**

a.- La pierna de avance debe estar recta al momento de hacer contacto con el suelo.

b.-La pierna de despegue debe estar en línea recta al momento del empuje hasta el momento de iniciar su fase de oscilación.

c.-El braceo debe hacerse con movimientos oscilatorios guardando que el ángulo entre el brazo y el antebrazo no sea menor a 90 grados.

d.-Los hombros deben mantener siempre una acción en correspondencia con el braceo tendiente a mantener el cuerpo en permanente contacto con el suelo.

e.-El tronco debe mantener una posición lo más vertical posible.

### **Sobre los elementos de Juicio: punto 3**

Es necesario introducir en la regla 230 de la IAAF, de manera precisa los elementos que se evaluarán y en los que sustentará el Juez su juicio.

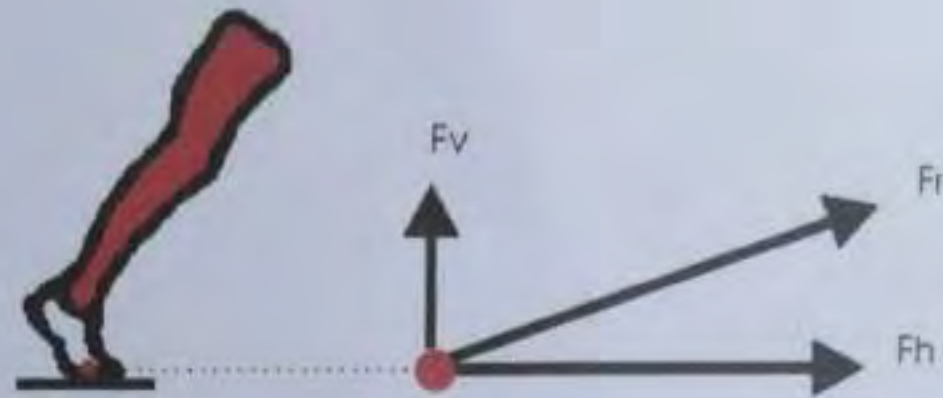
**Estos elementos son la base fundamental para garantizar la correcta progresión del marchador.**

### **Sobre el inciso a) y b) del punto 3**

Es algo en lo que todos estamos de acuerdo, sin embargo, si no se considera que el empuje se haga con la pierna extendida (inciso b del punto 3), sin flexión de la rodilla, la resultante de la fuerza de empuje será un impulso vertical más que horizontal, provocando una fase de vuelo que se incrementará con la velocidad.

### Figura III Ejecución correcta

Sobre el Inciso a): del punto 3



- Si:  $F_v$  es  $>$  que el peso del cuerpo se inicia una fase de vuelo.
- Para tener un desplazamiento horizontal  $F_h$  debe ser  $> F_v$ , y esto solo se da cuando la rodilla está extendida (recta) al momento del empuje.

### Figura IV Ejecución incorrecta



- Si: la rodilla está flexionada en el momento del empuje la fuerza vertical  $F_v$  (impulso) será mayor que el peso del cuerpo provocando una fase de vuelo.

### **Sobre el inciso c) del punto 3**

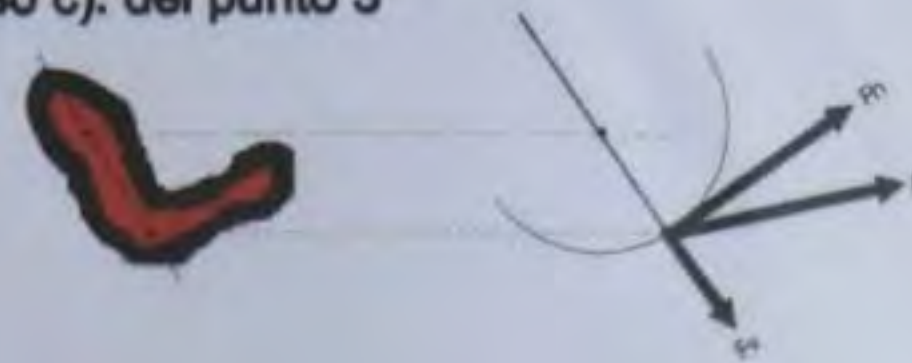
El braceo debe hacerse con la flexión del brazo en un ángulo no menor a los  $90^\circ$  entre el brazo y el antebrazo, de no ser así, cuanto menor sea el ángulo, mayor será la fuerza resultante que impulsa el cuerpo hacia arriba, y no hacia delante, provocando inevitablemente la fase de vuelo del marchador.





### Figura V Ejecución correcta

Sobre el inciso c): del punto 3

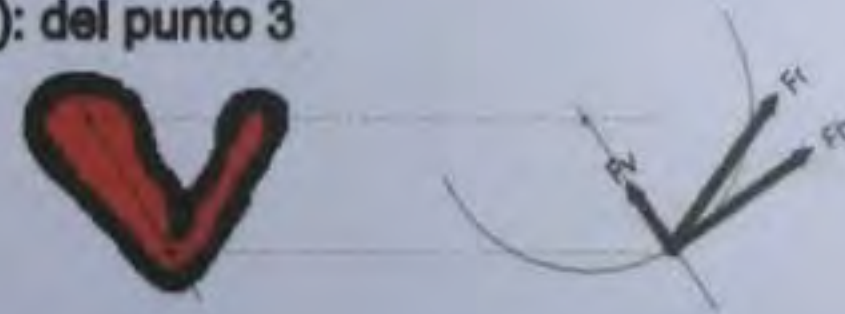


El braceo debe hacerse con la flexión del brazo en un ángulo no menor a los  $90^\circ$  entre el brazo y el ante brazo, de no ser así cuanto menor sea el ángulo, mayor será la fuerza resultante que impulse al cuerpo hacia arriba, y no hacia adelante, provocando inevitablemente la fase de vuelo del marchador.



### Figura VI Ejecución incorrecta

Sobre el inciso d): del punto 3



Los hombros juegan un papel muy importante en el desempeño de una buena técnica de la marcha, si el ángulo del brazo es menor a  $90^\circ$  seguramente ira acompañado de una elevación de la posición del hombro de tal manera que al sumarse a la fuerza vertical del empuje de la pierna de despegue, se producirá una fase de vuelo que se contrapone a la forma correcta de la marcha.

### **Sobre el inciso e) del punto 3**

Por ultimo para que los requisitos anteriores se cumplan de mejor manera y haya una buena ejecución de la marcha es necesario que el atleta mantenga el tronco erguido, relajado, dejando, que los demás grupos musculares complementen una buena marcha.

### **Sobre los Avisos: punto 4**

Con relación al proceso, avisos-advertencias-descalificación, mi opinión es que, es un proceso lento poco eficiente para el ritmo de competencia que se desarrolla en la actualidad, además de que es confuso para el competidor, **me parece incomprensible que un competidor que es avisado por un juez, este le informe al Juez Jefe hasta pasada la prueba, y además considero que no es correcto que las advertencias de un Juez se reporten al tablero de registros y al Juez Jefe sin que lo sepa el competidor.**

### **Sobre el inciso a) y b) del punto 4**

**El competidor debe estar informado al momento, de las infracciones que comete, sin confusiones que después se interpreten como injusticias para el atleta.**  
Mi propuesta es que **los avisos se conviertan en advertencias directas al atleta para su conocimiento, así como, el Juez debe informar inmediatamente de esta acción al Juez Jefe para su conocimiento y control.**

**Figura VII Ejecución correcta**  
**Sobre el inciso d): del punto 3**



La acción del hombro contrario a la pierna de avance debe basarse en un ligero movimiento hacia abajo y hacia delante en coordinación con el braceo de tal forma que ayude a mantener el cuerpo en contacto con el piso.

**Figura VIII Ejecución incorrecta**  
**Sobre el inciso d): del punto 3**



Cuando la acción del hombro es hacia arriba y adelante en coordinación con un braceo. En un ángulo menor de  $90^\circ$  entre el brazo y el antebrazo, el resultado es una acción incorrecta que garantiza la pérdida de contacto con el piso.

(d) Si fuera prácticamente imposible informar al competidor de su descalificación durante la prueba, dicha descalificación tiene que ser dada inmediatamente después de que el competidor haya finalizado la prueba.

(e) Un indicador blanco con el símbolo de la infracción a cada lado, tiene que mostrarse al competidor cuando se da un aviso. Un indicador rojo simboliza la descalificación del competidor. Este último sólo puede ser usado por el Juez Jefe.

(f) En las pruebas en pista, un competidor que es descalificado tiene que abandonar la pista automáticamente y, en las pruebas en carretera, el marchista inmediatamente después de ser descalificado, se quitará los números de identificación que lleve y saldrá del circuito (ruta).

(g) Se deberá usar un tablero de anuncios y de advertencias, para mantener a los competidores informados sobre el número de advertencias que se han entregado al Juez Jefe para cada competidor.

d).-En las competiciones Internacionales, ya sea controladas directamente por la IAAF, o se desarrollen con su autorización, en ninguna circunstancia dos Jueces de la misma nacionalidad, tendrán la facultad de aplicar más de una advertencia al mismo competidor.

**e).-A el competidor solo se le podrá descalificar durante la prueba.**

**f).-Un indicador (paleta) blanco con el símbolo de la infracción a cada lado, tiene que mostrarse al competidor cuando se da una advertencia. Un indicador rojo simboliza la descalificación de competidor, este ultimo solo puede ser usado por el juez jefe.**

g).-En las pruebas de pista, un competidor que es descalificado tiene que abandonar la pista automáticamente y en las pruebas de ruta(carretera) el marchista, inmediatamente después de ser descalificado se quitara los números de identificación que lleve y saldrá del circuito(ruta).

**h).- Se deberá usar un tablero de advertencias para mantener a los competidores informados sobre el número de advertencias que se han entregado al Juez Jefe para cada competidor.**

## 6.- Puestos de esponjas/ bebidas y avituallamiento

(a) En la salida y la llegada de todas las carreras habrá agua y otros refrescos apropiados.

(b) Para todas las pruebas en pista o carretera hasta 20 Km inclusive, se pondrán puestos de esponjas/bebidas con intervalos apropiados en función de las condiciones climatológicas.

(c) Para todas las pruebas de más de 20Km, se pondrán puestos de avituallamiento aproximadamente a 5Km de la salida y, después, aproximadamente cada 5Km, o cada vuelta. Además se instalarán puestos de esponjas/bebidas, donde se facilitará únicamente agua, aproximadamente a mitad de camino entre los puestos de avituallamiento, o con más frecuencia, en función de las condiciones climatológicas. El avituallamiento, que pueden suministrarse bien sea por los Organizadores o por los atletas, deberán estar disponibles en los puestos fijados. Estarán situados de tal manera que los competidores tengan fácil acceso a ellos, o puedan ser entregados en sus manos por personas autorizadas. Un competidor que tome avituallamiento en cualquier otro lugar distinto de los puntos designados, puede ser descalificado. En competiciones internacionales, un máximo de dos representantes oficiales de cada país pueden situarse detrás de la mesa de avituallamiento.

Bajo ninguna circunstancia puede un representante oficial correr al lado del atleta mientras éste esté tomando su avituallamiento. Las vituallas entregadas por los atletas quedarán bajo control de los Oficiales designados desde el momento en que sean depositados por los atletas o sus representantes.

## 6.- Puestos de esponjas/ bebidas y avituallamiento

(a) En la salida y la llegada de todas las carreras habrá agua y otros refrescos apropiados.

(b) Para todas las pruebas en pista o carretera hasta 20 Km inclusive, se pondrán puestos de esponjas/bebidas con intervalos apropiados en función de las condiciones climatológicas.

(c) Para todas las pruebas de más de 20Km, se pondrán puestos de avituallamiento aproximadamente a 5Km de la salida y, después, aproximadamente cada 5Km, o cada vuelta. Además se instalarán puestos de esponjas/bebidas, donde se facilitará únicamente agua, aproximadamente a mitad de camino entre los puestos de avituallamiento, o con más frecuencia, en función de las condiciones climatológicas. El avituallamiento, que pueden suministrarse bien sea por los Organizadores o por los atletas, deberán estar disponibles en los puestos fijados. Estarán situados de tal manera que los competidores tengan fácil acceso a ellos, o puedan ser entregados en sus manos por personas autorizadas. Un competidor que tome avituallamiento en cualquier otro lugar distinto de los puntos designados, puede ser descalificado. En competiciones internacionales, un máximo de dos representantes oficiales de cada país pueden situarse detrás de la mesa de avituallamiento.

Bajo ninguna circunstancia puede un representante oficial correr al lado del atleta mientras éste esté tomando su avituallamiento. Las vituallas entregadas por los atletas quedarán bajo control de los Oficiales designados desde el momento en que sean depositados por los atletas o sus representantes.

### **7.- Circuitos en carretera**

En las competiciones a que se refiere el Artículo 12.1 (a), (b) y (c) el circuito para 20Km marcha deberá tener, si es posible, 2.5Km con un máximo de 5Km si tiene lugar en un recorrido de "ida y vuelta". El circuito para los 10Km marcha deberá tener, si es posible, un máximo de 1.5 Km. Los circuitos en carretera serán medidos de acuerdo al Artículo 240.3.

### **7.- Circuitos en carretera**

En las competiciones a que se refiere el Artículo 12.1 (a), (b) y (c) el circuito para 20Km marcha deberá tener, si es posible, 2.5Km con un máximo de 5Km si tiene lugar en un recorrido de "ida y vuelta". El circuito para los 10Km marcha deberá tener, si es posible, un máximo de 1.5 Km. Los circuitos en carretera serán medidos de acuerdo al Artículo 240.3.

## 5.- Seguridad

I. Los organizadores de marchas que se celebren en carretera tienen que garantizar la seguridad de los competidores. En las competiciones de marcha a que se refiere el Artículo 12.1(a),(b) y (c) los organizadores tienen que dar seguridad de que las carreteras que han de utilizarse para la competición serán cerradas en ambos sentidos, es decir, que no estarán abiertas al tránsito motorizado.

II. En las competiciones a que se refiere el Artículo 12.1(a),(b) y (c) las competiciones de marcha en carretera se organizarán de tal modo que se asegure que los marchadores finalicen con la luz del día.

### (b) Condiciones Médicas

I. Un exámen médico sobre el terreno durante el desarrollo de una prueba, realizado por personal médico designado y claramente identificado por el Comité Organizador, no será considerado como ayuda.

II. Un competidor tiene que retirarse inmediatamente de la prueba si así lo ordenara un miembro del equipo médico oficial, provisto de una identificación clara del Comité Organizador (brazalete, peto, u otra indumentaria similar que le distinga).

## 5.- Seguridad

I. Los organizadores de marchas que se celebren en carretera tienen que garantizar la seguridad de los competidores. En las competiciones de marcha a que se refiere el Artículo 12.1(a),(b) y(c) los organizadores tienen que dar seguridad de que las carreteras que han de utilizarse para la competición serán cerradas en ambos sentidos, es decir, que no estarán abiertas al tránsito motorizado.

II. En las competiciones a que se refiere el Artículo 12.1(a),(b) y (c) las competiciones de marcha en carretera se organizarán de tal modo que se asegure que los marchadores finalicen con la luz del día.

### (b) Condiciones Médicas

I. Un exámen médico sobre el terreno durante el desarrollo de una prueba, realizado por personal médico designado y claramente identificado por el Comité Organizador, no será considerado como ayuda.

II. Un competidor tiene que retirarse inmediatamente de la prueba si así lo ordenara un miembro del equipo médico oficial, provisto de una identificación clara del Comité Organizador (brazalete, peto, u otra indumentaria similar que le distinga).