



## I Yincana de Marcha Nórdica por Equipos Aranjuez-Sotos Históricos

**Yincana** es el nombre genérico que se da actualmente a los juegos en los que se realizan numerosas pruebas de competición, adaptado gráficamente al español de la palabra *gymkhana* (del término hindi *khana*, "lugar de reunión", y de *gend*, 'pelota'). El significado actual designa un lugar en el que se celebran concursos de habilidad, así como el propio concurso.

El próximo 11 de marzo, sábado, de 10.00 a 12.00 de la mañana, tendrá lugar en la Calle y Plaza de Coroneles, frente a la fachada principal del Palacio Real, la **I Yincana de Marcha Nórdica por Equipos Aranjuez-Sotos Históricos**, organizada por el Club Marcha Nórdica Aranjuez, con la colaboración de Nordiccartagena/CexCartagena y el Comité de Marcha Nórdica de la Federación de Montañismo de la Región de Murcia.

La finalidad de esta iniciativa es fomentar la práctica de la marcha nórdica por grupos familiares y despertar la afición de los más jóvenes hacia un deporte sano y equilibrado, ideal para su desarrollo armónico y completo, de una forma lúdica y divertida. Un segundo objetivo de esta primera edición consiste en desarrollar y experimentar las bases para la instauración y generalización de este tipo de eventos, con la finalidad ya expuesta.

Esta yincana consiste en un recorrido cronometrado de regularidad de 6 km, que cada equipo deberá completar reunido, en un tiempo de 66 minutos, para conseguir 100 puntos, siendo penalizado en un punto por cada minuto o fracción en exceso o defecto del tiempo asignado.

Los equipos deben tener un mínimo de 4 y un máximo de 6 componentes, entre los que al menos debe haber un hombre, una mujer y un niño/a (menor de 15 años). Por cada componente por encima de 4, el equipo tendrá una bonificación de cinco puntos.

A lo largo del citado recorrido, los equipos pasarán por diversos tramos que deberán superar, sin detenerse, con las siguientes peculiaridades:

1. Tramo de marcha a ritmo: durante 1 km, todo el equipo deberá marchar al paso del jefe del mismo. Se penalizará con un punto por miembro del equipo que no lleve el paso.
2. Tramo de colocación/remoción de conteras: todo el equipo deberá poner conteras sobre la marcha, utilizando la suelta rápida, manteniendo los bastones paralelos y verticales delante del cuerpo, caminar con ellas durante 50m, y quitarlas, utilizando la misma técnica. Se penalizará con un punto por miembro del equipo que no realice correctamente la operación completa en un espacio de 200m.
3. Tramo de doble bastón 2ppd: durante 200m, todo el equipo deberá marchar a doble bastón, con apoyo de bastones cada dos pasos, sobre el pie derecho. Se penalizará con un punto por miembro del equipo que no lo ejecute correctamente.
4. Tramo de doble bastón 2ppi: durante 200m, todo el equipo deberá marchar a doble bastón, con apoyo de bastones cada dos pasos, sobre el pie izquierdo. Se penalizará con un punto por miembro del equipo que no lo ejecute correctamente.
5. Tramo de doble bastón 3p a ritmo: durante 200m, todo el equipo deberá marchar a doble bastón, con apoyo de bastones cada tres pasos, coincidiendo con el jefe del

- equipo. Se penalizará con un punto por miembro del equipo que no lo ejecute correctamente.
6. Tramo de “trote” a ritmo: durante 200m, todo el equipo deberá “trota” (debe haber un tiempo de suspensión – los dos pies en el aire) al paso del jefe del mismo. Se penalizará un punto por miembro del equipo que no lleve el paso o no ejecute la técnica correctamente.
  7. Tramo de “trenecito”: durante 200m, tres miembros del equipo deberán formar un trenecito y marchar acompasadamente. Un miembro del equipo llevará los bastones sobrantes durante ese tramo. Se penalizará con un punto cada falta de coordinación de los miembros del trenecito.
  8. Tramo de paso “Heidi”: durante 100m, todo el equipo deberá marchar con paso Heidi. Se penalizará con un punto por miembro del equipo que no lo ejecute correctamente.

Se penalizará con un punto cada detención del equipo a lo largo del recorrido. Las instrucciones e intercambio de material serán controladas por el jefe de equipo, sin detenerse, ni dejar de realizar la técnica correcta.

Los equipos podrán marchar en hilera, doble hilera, dos filas, o en la formación que decida el jefe de equipo. La perfección de la formación podrá traducirse en puntos de bonificación, hasta un máximo de seis, pero nunca se penalizará.

Los miembros de los equipos llevarán ropa deportiva, adecuada para la actividad a desarrollar, y bastones de marcha nórdica. No es obligatorio que todos los miembros de cada equipo vayan uniformados, pero se bonificará la homogeneidad en la equipación de todos los miembros de un equipo, hasta un máximo de 5 puntos.

Se observará la perfección técnica de la marcha de los miembros de los equipos a lo largo de todo el recorrido, recibiendo un punto de penalización por cada infracción de la técnica básica de la marcha nórdica diagonal que se observe en los miembros del equipo.

Cada equipo realizará el recorrido completo supervisado por un árbitro que le recordará las peculiaridades del siguiente tramo y observará y puntuará la ejecución del equipo.

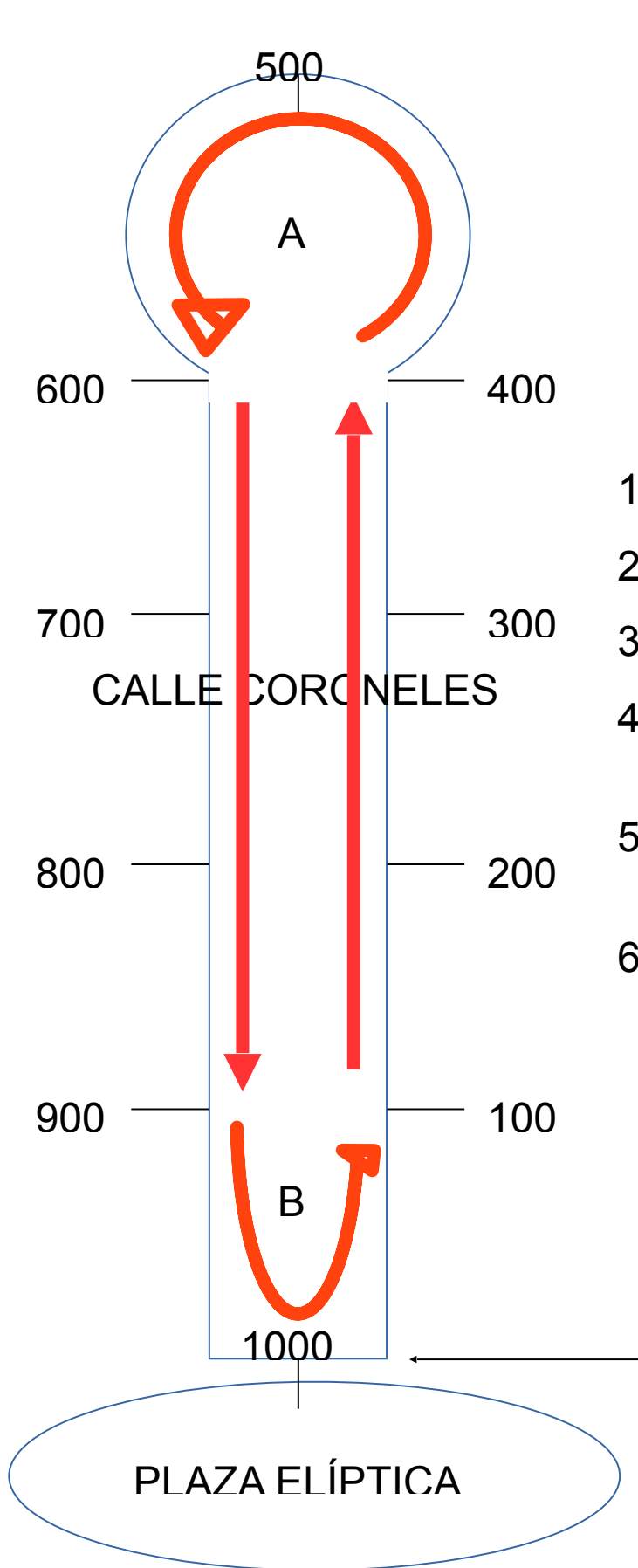
Habrà una clasificación final por equipos. Aunque no habrá trofeos, todos los participantes en esta primera edición recibirán un recuerdo conmemorativo de su participación.

La **inscripción de los equipos** deberá realizarse antes del 1 de marzo del 2017, enviando un correo electrónico a [nordiccartagena@outlook.com](mailto:nordiccartagena@outlook.com), con asunto **YINCANA**, en el que se hará constar el nombre del equipo, nombre, apellidos y edad de todos los miembros del mismo, indicando quién será el jefe y su número de teléfono. Los jefes de los equipos en los que haya menores de edad cuyos padres o tutores no formen parte de dicho equipo, deberán remitir para la inscripción una autorización parental, con fotocopia del DNI de alguno de sus padres o tutores. Todas las inscripciones realizadas correctamente recibirán confirmación de la misma.

La inscripción será gratuita. La yincana es una actividad lúdica, de baja intensidad física, apta para todos los nordimarchadores que tengan unas mínimas condiciones físicas. Por el acto de la inscripción, todos los participantes entienden y aceptan que es su responsabilidad acudir a la yincana en condiciones de completarla, conscientes de que durante esta actividad no habrá presentes servicios médicos ni de evacuación.

Todos los equipos deberán encontrarse en la Plaza Elíptica de la fachada principal del Palacio Real el día 11 de marzo de 2016, a las 10.00 para la reunión previa, en la que recibirán instrucciones aclaratorias sobre el desarrollo de la yincana.

La prueba comenzará a las 11.00, desarrollándose a lo largo de seis vueltas a la Calle y Plaza de Coroneles, de acuerdo con el orden establecido en la figura adjunta. Los equipos saldrán, acompañados de su árbitro, por intervalos de 2 minutos, a la orden del juez cronometrador de la prueba.



- 1ª VUELTA NORMAL
- 2ª VUELTA A RITMO
- 3ª ZONA A-CONTERAS
- 4º A-DOBLE BASTÓN 2PPD  
B-DOBLE BASTÓN 2PPI
- 5ª A-DOBLE BASTÓN 3P  
B-TROTE
- 6ª 200-400 TRENECITO  
700-800 HEIDI