



INFORMACIÓN PARA LA PRUEBA DE ACCESO AL BLOQUE COMÚN DE MARCHA NÓRDICA Y PRUEBA ESPECÍFICA DE MARCHA NÓRDICA CURSO MONITOR/A VOLUNTARIO/A FADMES (CONVOCATORIA 2º SEMESTRE 2025)

1

VILLANUEVA DEL TRABUCO (MÁLAGA)

PRUEBA DE ACCESO DE MARCHA NÓRDICA AL BLOQUE COMÚN

Fecha:

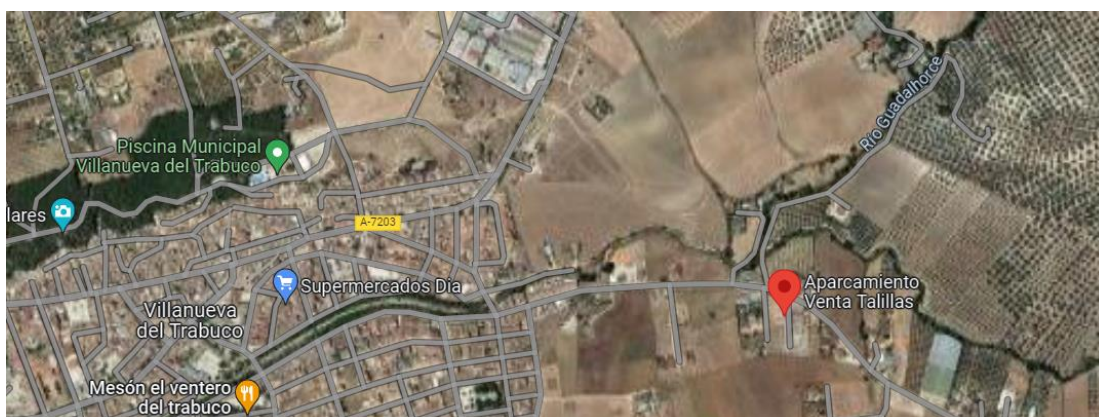
Domingo 5 de octubre de 2025.

Cómo llegar:

La prueba se desarrollará a dos minutos en coche desde Villanueva del Trabuco (Málaga). El entorno elegido para la prueba será la Sierra de San Jorge. Con salida desde el mismo aparcamiento del restaurante de La Venta Talillas, dirección el camino de Alfarnate.

El **punto de encuentro** será el APARCAMIENTO DEL RESTAURANTE VENTA TALILLAS, donde se podrán estacionar los vehículos.

[ENLACE GOOGLE MAPS](#)



Horario:

- 10:00h. - 10:15h.: Recepción de participantes y entrega de dorsales.
- 10:15h. - 10:30h.: Charla técnica y normas de participación.
- 10:30h: Salida escalonada de participantes.

Descripción de las pruebas:

Prueba de resistencia

La prueba consiste en recorrer un itinerario balizado de, alrededor de, 9 km. de distancia, y un desnivel positivo acumulado de, aproximadamente, 300m.

El itinerario se iniciará en el mismo aparcamiento del restaurante de Venta Talillas, con dirección al Camino Realenga de Alfarnate.

(*) El itinerario puede sufrir algún cambio según establezca el tribunal.

RECORRIDO A REALIZAR PRUEBA DE ACCESO BLOQUE COMÚN MONITOR/A VOLUNTARIO/A FADMES MARCHA NÓRDICA



[ENLACE RECORRIDO WIKILOC](#)



Para superar la prueba (obtener la calificación de APTO/A), es necesario cumplir el siguiente condicionante:

Finalizar el itinerario en el tiempo establecido por el tribunal evaluador, del que se informa previo comienzo de la prueba, tras la valoración in situ del estado de los senderos y caminos, así como las condiciones meteorológicas, entre otros factores.

3

Normas para el correcto desarrollo de la prueba:

Normas de obligatorio cumplimiento durante la jornada:

- Llevar en todo momento el DNI/NIE/pasaporte, por si cualquier miembro de la organización lo solicita para comprobar la identidad.
- Pasar por los controles de la prueba para registrar el tiempo de paso.
- Hacer el recorrido preestablecido, respetando la señalización y evitando riesgos innecesarios.
- Llevar teléfono móvil con la batería cargada durante el recorrido.

En cualquier momento, **el tribunal puede descalificar a quien cometa, aparentemente de forma consciente, alguna de las siguientes irregularidades:**

- Perder el dorsal identificativo.
- Buscar atajos y/o saltarse los controles.
- Suplantar la personalidad de otra persona.
- Recibir ayuda o asistencia externa.
- Alterar, deteriorar o ensuciar el medio natural.
- Poner en peligro la propia integridad física o la de cualquier otra persona.

Observaciones:

- Antes del comienzo de la prueba, es obligatorio acreditarse y recoger el dorsal, mediante la presentación obligatoria del DNI/NIE/pasaporte.
- Por motivos de seguridad, en caso de abandono de la prueba es obligatorio avisar, cualquier miembro del tribunal o personal colaborador.
- Si las condiciones meteorológicas son adversas el día de la prueba y el tribunal decide aplazarla, se informa in situ a las personas participantes.
- Las personas participantes deben regresar a pie al punto de inicio de la prueba y entregar el dorsal para que la organización verifique su regreso, antes de la hora establecida a priori.



Adaptaciones y condiciones especiales en la prueba de acceso:

- Las mujeres dispondrán de un 10% más del tiempo concedido a los hombres.
- Los hombres mayores de 50 años dispondrán de un 10% más del tiempo concedido a los hombres menores de 50.
- Las mujeres mayores de 50 años dispondrán de un 15% más del tiempo concedido a los hombres menores de 50 años.

4

Equipamiento obligatorio y recomendaciones:

Obligatorio:

- Vestimenta y calzado adecuados para la práctica de la marcha nórdica en el medio natural y adaptados a las condiciones meteorológicas del día de la prueba.
- Mochila cómoda.
- Bastones específicos de marcha nórdica con pads o conteras.
- Medicación específica quienes la precisen.
- Gorra/gorro y protección solar.
- Agua (mínimo 1,5l.) y comida (barritas energéticas, fruta...).

Recomendable:

- Recambio de ropa seca.
- Botiquín.
- Gafas de sol.

Otros aspectos:

Restaurante VENTA TALILLAS
Av. de Antoñico Rosa, s/n
29313 – Villanueva del Trabuco
Málaga
Tlf.: 952 75 18 95

PRUEBA ESPECÍFICA DE MARCHA NÓRDICA

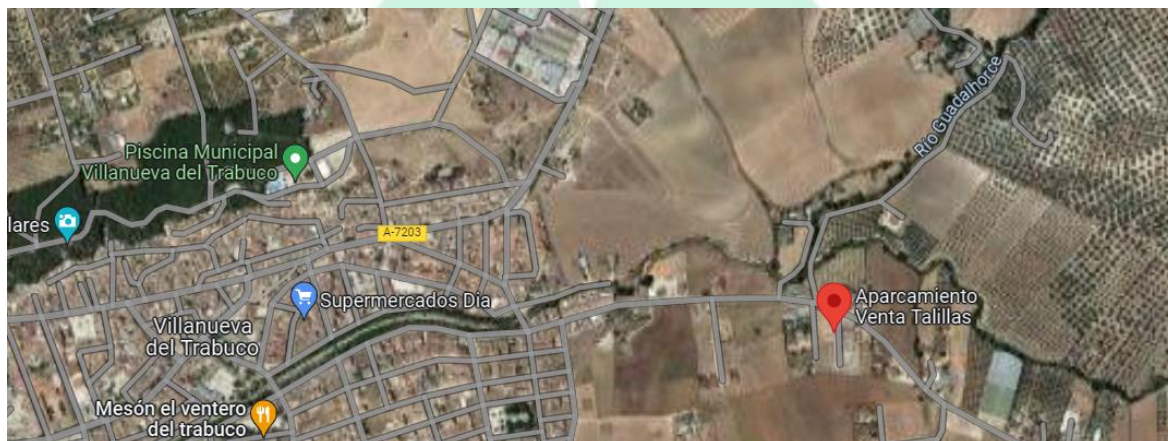
Fecha:

Domingo 5 de octubre de 2025.

Cómo llegar:

El **punto de encuentro** será el APARCAMIENTO DEL RESTAURANTE VENTA TALILLAS, donde se podrán estacionar los vehículos.

[ENLACE GOOGLE MAPS](#)



Horario:

- 16:30h. - 16:45h.: Recepción de participantes y entrega de dorsales.
- 16:45h. - 17:00h.: Charla técnica y normas de participación.
- 17:00h.: Prueba específica de marcha nórdica.

(*) La hora de finalización dependerá del número de inscripciones.

Descripción de la prueba:

Caminar realizando marcha nórdica a ritmo medio en un circuito de unos 200 metros aproximadamente. Se realizarán dos vueltas (ida y vuelta), por dos repeticiones. Se valorará cierto conocimiento y control técnico, ajustado al reglamento actual.

Se valorarán 10 aspectos técnicos:

1. Entrada simultánea de talón y bastón. (1 punto)
2. Movimiento pendular y alterno de brazos. (1 punto)
3. Movimiento paralelo de los bastones. (1 punto)
4. Clavada del bastón diagonal con la mano cerrada. (1 punto)
5. Clavada con el codo delante del torso (con espacio entre la mano y el torso). (1 punto)
6. Clavada en el espacio comprendido entre el talón del pie delantero y la punta del pie trasero. (1 punto)
7. Impulso evidente con los bastones. (1 punto)
8. Espacio entre la mano y el cuerpo en la fase final del impulso. (1 punto)
9. No se hará excesiva oscilación de caderas ni se bajará en centro de gravedad. (1 punto)
10. No se arrastrará el bastón en el recobro. (1 punto)

Para superar la prueba (obtener la calificación de APTO/A), será necesario obtener la calificación mínima de (5) puntos o superior.

Normas para el correcto desarrollo de la prueba:

Normas de obligatorio cumplimiento durante la jornada:

- Es obligatorio llevar en todo momento el DNI/NIE/pasaporte, por si cualquier miembro de la organización lo solicita para comprobar la identidad.
- Es obligatorio hacer el recorrido preestablecido, respetando las indicaciones y evitando riesgos innecesarios.
- Llevar teléfono móvil con la batería cargada durante el recorrido.
- En cualquier momento, **el tribunal puede descalificar** a quien cometa, aparentemente de forma consciente, **alguna de las siguientes irregularidades**:
 - o No respetar el recorrido.
 - o Perder el dorsal identificativo.
 - o Suplantar la identidad.
 - o Recibir ayuda o asistencia externa.
 - o Alterar, deteriorar o ensuciar el medio natural.
 - o Poner en peligro la propia integridad física o la de cualquier otra persona.



(*) Para conseguir el resultado de APTO/A en las pruebas de acceso, las personas aspirantes, deben obtener la calificación de APTO/A en ambas.

Equipamiento obligatorio y recomendaciones:

Obligatorio:

- Vestimenta y calzado adecuados para la práctica de la marcha nórdica en el medio natural y adaptados a las condiciones meteorológicas del día de la prueba.
- Mochila cómoda.
- Bastones específicos de marcha nórdica con pads o conteras.
- Medicación específica quienes la precisen.
- Gorra/gorro y protección solar.
- Agua (mínimo 1,5l.) y comida (barritas energéticas, fruta...).

Recomendable:

- Recambio de ropa seca.
- Botiquín.
- Gafas de sol.

Otros aspectos:

Restaurante VENTA TALILLAS
Av. de Antoñico Rosa, s/n
29313 – Villanueva del Trabuco
Málaga
Tlf.: 952 75 18 95