



3ª COPA ARGENTINA DE MARCHA NÓRDICA Modalidad Técnica-Sincrónica, Abril – Junio 2026

RUBRICA DE EVALUACIÓN – Copa Técnica Argentina de Marcha Nórdica

La **EJECUCIÓN INDIVIDUAL** de la **técnica alternada** en **Marcha Nórdica** se evalúa con la siguiente **RÚBRICA** (también conocida con el nombre de **MATRIZ**), que tiene como objetivo la valoración detallada del desempeño del participante en cada gesto que involucran los movimientos propios de la MN, y de esta manera contribuye con el perfeccionamiento de la práctica, ya que es una poderosa herramienta que permite la retroalimentación del proceso de aprendizaje de la técnica.

Está elaborada con la definición de los principales criterios que definen y caracterizan la MN, y muestra los diferentes niveles de ejecución que se van desarrollando hasta alcanzar un modelo ideal de ejecución del gesto propio de este deporte. A su vez facilita la asignación de puntajes cuya sumatoria arrojará una valoración que permitirá definir los **BASTONES** a los cuales se hará acreedor el participantes.

PUNTAJE

Se asignará de forma individual en cada ítem/criterio un puntaje de 1 a 4 dependiendo del siguiente detalle:

4 puntos: Ejecución óptima del movimiento – Excelente ejecución del movimiento o criterio evaluado.

3 puntos: Ejecución mejorada del movimiento – Buen desempeño en la ejecución del movimiento o criterio evaluado.

2 puntos: Ejecución aceptable del movimiento – Desempeño aceptable en la ejecución del movimiento o criterio evaluado. Debe mejorar.

1 punto: Ejecución con ciertas falencias. Debe trabajar para mejorar el desempeño en la ejecución del criterio evaluado.

PREMIACIÓN

Diploma por Bastones de Bronce. Puntaje entre 9 y 16 puntos, ambos inclusive.

Diploma por Bastones de Plata. Puntaje entre 17 y 25 puntos, ambos inclusive.


Diploma por Bastones de Oro. Puntaje entre 26 y 31 puntos, ambos inclusive.

Diploma por Bastones de Platino. Puntaje entre 32 y 36 puntos, ambos inclusive.

Nota: se considerará tanto el cometimiento de una falta (su existencia) como la cantidad de veces que esta se produzca (su frecuencia) para determinar el puntaje correspondiente a cada criterio








NIVEL DE EJECUCIÓN	1. Desempeño incipiente y/o inicial	2. Desempeño en desarrollo y/o a mejorar	3. Desempeño maduro y/o consistente	4. Desempeño ejemplar y/o perfeccionado
<p>1. Postura cabeza - tronco</p>	<p>Camina con la cabeza inclinada la mayor parte del tiempo, con la mirada dirigida al suelo o demasiado alta.</p>  <p>Y/o</p> <p>Su tronco se inclina excesivamente hacia adelante o hacia atrás</p> 	<p>Ocasionalmente camina con su cabeza/mirada inclinada respecto de la línea óptima.</p> <p>Y/o</p> <p>Se evidencia inclinación en el tren superior no acorde a su velocidad de marcha</p>	<p>Camina con una correcta posición de la cabeza, mirada y tronco buena parte del tiempo de marcha, pero en alguna ocasión aislada dirige su mirada hacia abajo/arriba de la línea óptima.</p>	<p>Mantiene la cabeza alta, en buena posición y sin tensión, con la mirada horizontal y presenta un erguimiento natural en su postura acorde a la velocidad de marcha que sostiene durante todo el recorrido.</p>
	1 Punto	2 Puntos	3 Puntos	4 Puntos










NIVEL DE EJECUCIÓN	1. Desempeño incipiente y/o inicial	2. Desempeño en desarrollo y/o a mejorar	3. Desempeño maduro y/o consistente	4. Desempeño ejemplar y/o perfeccionado
<p>2. Coordinación entre brazos y piernas</p>	<p>Realiza uno o más pasos tipo “robot”, llevando brazo y pierna del mismo lado hacia adelante y hacia atrás en el mismo momento.</p> 	<p>Ejecuta pasos inadecuados/descoordinados respecto del movimiento de brazos</p>  <p>Y/o</p> <p>Con frecuencia se observa apoyo/clavado del bastón a destiempo del talón correspondiente.</p> 	<p>Coordina de forma adecuada brazos y piernas, aunque en alguna ocasión aislada el bastón toma contacto con el suelo apenas después de haber apoyado el talón.</p>	<p>Ejecuta durante todo el recorrido el movimiento natural cruzado y coordinado entre brazos y piernas. La toma de contacto de los talones con el suelo sucede inmediatamente después del apoyo de los bastones o de manera simultánea</p>
	<p>1 Punto</p>	<p>2 Puntos</p>	<p>3 Puntos</p>	<p>4 Puntos</p>

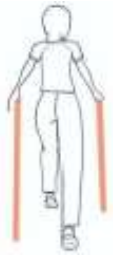





NIVEL DE EJECUCIÓN	1. Desempeño incipiente y/o inicial	2. Desempeño en desarrollo y/o a mejorar	3. Desempeño maduro y/o consistente	4. Desempeño ejemplar y/o perfeccionado
<p>3. MOVIMIENTOS DE BRAZOS (vista desde plano sagital)</p>	<p>El movimiento de uno o ambos brazos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Se muestra muy escaso o es nulo.  <p>Y/o</p> <ul style="list-style-type: none"> Es ejecutado desde los codos, con excesiva flexión.  <p>Y/o</p> <ul style="list-style-type: none"> Se evidencia demasiado rígido, sin flexionar los codos con la cadencia natural de la articulación 	<p>Desarrolla un movimiento pendular desde la articulación del hombro, pero mostrando:</p> <ul style="list-style-type: none"> Escasa/exagerada amplitud de movimiento de brazos hacia delante y/o hacia atrás (considerando el paso de la cadera)  <p>Y/o</p> <ul style="list-style-type: none"> Flexiona uno o ambos codos, hacia adelante o hacia atrás 	<p>Consigue un movimiento pendular desde el hombro con una adecuada amplitud de movimientos de brazos hacia adelante, pero hacia atrás no logra una alineación correcta entre brazos, antebrazos, muñecas, manos y bastones.</p>	<p>Mantiene una extensión natural de los brazos, con codos en posición neutra (ligera flexión), movimiento pendular adecuado desde los hombros y amplitud óptima de brazada (aproximadamente desde la línea de su ombligo hasta conseguir atrás la alineación correcta entre brazo, antebrazo, muñeca, mano y bastón).</p>
	1 Punto	2 Puntos	3 Puntos	4 Puntos

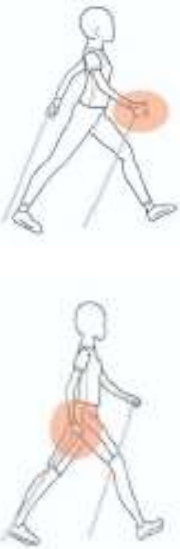





NIVEL DE EJECUCIÓN	1. Desempeño incipiente y/o inicial	2. Desempeño en desarrollo y/o a mejorar	3. Desempeño maduro y/o consistente	4. Desempeño ejemplar y/o perfeccionado
<p>4. MOVIMIENTOS DE BRAZOS (vista desde plano frontal)</p>	<p>Camina con uno o ambos brazos separados del cuerpo.</p> 	<p>Aunque el movimiento de uno o ambos brazos es cercano al cuerpo, frecuentemente sus bastones no guardan paralelismo entre sí: están dirigidos hacia el exterior al realizar el impulso y/o en el momento del recobro las manos se dirigen hacia la línea media del cuerpo.</p> 	<p>En alguna ocasión aislada sus bastones no guardan paralelismo entre sí: están dirigidos hacia el exterior al realizar el impulso y/o en el momento del recobro las manos se dirigen hacia la línea media del cuerpo.</p>	<p>Camina manteniendo tanto brazos como bastones cercanos al cuerpo y, durante el empuje y el recobro, los brazos y los bastones se mantienen formando dos líneas paralelas</p>
	1 Punto	2 Puntos	3 Puntos	4 Puntos








NIVEL DE EJECUCIÓN	1. Desempeño incipiente y/o inicial	2. Desempeño en desarrollo y/o a mejorar	3. Desempeño maduro y/o consistente	4. Desempeño ejemplar y/o perfeccionado
<p>5.</p> <p>MOVIMIENTOS DE LAS MANOS</p>	<p>Utiliza los bastones con las manos permanentemente abiertas o cerradas.</p>  <p>Y/o</p> <p>Hace el movimiento inverso: cierra las manos atrás y/o las abre adelante</p>	<p>Con una o ambas manos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Realiza toma incompleta de la empuñadura (no cierra completamente la mano) <p>Y/o</p> <ul style="list-style-type: none"> Libera la empuñadura antes de superar la línea de la cadera o lo hace de forma brusca y sin control, impidiendo el empuje. <p>Y/o</p> <ul style="list-style-type: none"> En la suelta del bastón, aunque sus dedos se ven estirados, sujeta el bastón entre el pulgar y la palma de la mano (haciendo una pinza) 	<p>Ejecuta toma/suelta de la empuñadura de forma completa y a tiempo, pero:</p> <ul style="list-style-type: none"> Lleva los dedos separados o en tensión al abrir la mano.  <p>Y/o</p> <ul style="list-style-type: none"> Sus dedos permanecen recogidos, no se estiran 	<p>Consigue abrir gradualmente las manos soltando los bastones justo antes que el brazo llegue a la cadera, logrando despegar todos los dedos de la empuñadura en relajación completa</p> <p>Y</p> <p>Logra cerrar la mano completamente en el recobro envolviendo la empuñadura con todos los dedos antes de que la mano se adelante a la cadera – pierna.</p>
	1 Punto	2 Puntos	3 Puntos	4 Puntos











NIVEL DE EJECUCIÓN	1. Desempeño incipiente y/o inicial	2. Desempeño en desarrollo y/o a mejorar	3. Desempeño maduro y/o consistente	4. Desempeño ejemplar y/o perfeccionado
<p>6.</p> <p>USO Y ÁNGULO DE LOS BASTONES</p> <p>Zona Óptima: dentro del área comprendida entre la proyección del centro de gravedad y de la rodilla de la pierna atrasada</p>	<p>Frecuentemente lleva ambos bastones arrastrando o sin contacto con el suelo.</p>  <p>Y/o</p> <p>Apoya los bastones con un ángulo inapropiado respecto de la superficie de apoyo.</p>  <p>Y/o</p> <p>La puntera se apoya por fuera de la zona óptima.</p> <p>Y/o</p> <p>Utiliza los bastones sin lograr impulsos evidentes.</p> <p style="text-align: center;">1 Punto</p>	<p>Se evidencia escaso control de los bastones ocasionando rebotes durante el recobro o al apoyar.</p> <p>Y/o</p> <p>La puntera se apoya ocasionalmente por fuera de la zona óptima</p> <p style="text-align: center;">2 Puntos</p>	<p>Consigue llevar los bastones en diagonal, con buen punto de apoyo de las punteras y sin rebotes, siempre dentro de la zona óptima, aunque con frecuente diferencia de ángulos entre ellos (no paralelos) en el máximo de la amplitud.</p>  <p style="text-align: center;">3 Puntos</p>	<p>Logra que los bastones se mantengan en posición diagonal en ángulos de entre 55 y 65 grados, paralelos entre sí, consiguiendo que el apoyo de las punteras sea en la zona óptima</p> <p style="text-align: center;">4 Puntos</p>









NIVEL DE EJECUCIÓN	1. Desempeño incipiente y/o inicial	2. Desempeño en desarrollo y/o a mejorar	3. Desempeño maduro y/o consistente	4. Desempeño ejemplar y/o perfeccionado
<p>7. MOVIMIENTOS DE LAS PIERNAS Y LOS PIES</p>	<p>Realiza pasos muy cortos o exageradamente largos.</p>  <p>Y/o</p> <p>No flexiona la rodilla o lo hace en exceso cuando su talón entra en contacto con el suelo.</p>  <p>Y/o</p> <p>Durante la zancada se evidencia fase de vuelo (ningún pie en contacto con la superficie de apoyo).</p>  <p>Y/o</p> <p>Camina con una o ambas rodillas flexionadas.</p> 	<p>Se evidencia falta de naturalidad en sus zancadas</p> <p>Y/o</p> <p>Realiza frecuentemente pisadas sin entrar completamente con los talones</p>  <p>Y/o</p> <p>Realiza pasos con notables elevaciones sobre los dedos (haciendo fluctuar marcadamente su centro de gravedad).</p> 	<p>Sus zancadas son naturales y adecuadas, pero en alguna ocasión aislada realiza pisadas sin entrar completamente con los talones (presenta una rodada incompleta del pie).</p>	<p>Consigue que las zancadas sean naturales y adecuadas, en armonía y sincronía con el movimiento de sus brazos</p> <p>Y</p> <p>Logra una rodada completa que se inicia con el apoyo de los talones hacia las puntas de los pies.</p>
	1 Punto	2 Puntos	3 Puntos	4 Puntos





NIVEL DE EJECUCIÓN	1. Desempeño incipiente y/o inicial	2. Desempeño en desarrollo y/o a mejorar	3. Desempeño maduro y/o consistente	4. Desempeño ejemplar y/o perfeccionado
<p>8. MOVIMIENTO DE CONTRA ROTACIÓN ENTRE EJES DE CINTURA ESCAPULAR Y CINTURA PÉLVICA</p>	<p>Presenta oscilación del tronco elevando alternadamente los hombros</p> <p>Y/o</p> <p>Balanea lateralmente la cadera</p>  <p>Y/o</p> <p>Lleva los hombros adelantados.</p> 	<p>Realiza movimientos de contra rotación de manera exagerada.</p>  <p>O</p> <p>No realiza movimientos de contra rotación o son casi imperceptibles.</p> 	<p>Se evidencian movimientos de contra rotación con cierta rigidez.</p>	<p>Consigue un movimiento natural y armonioso de contra rotación entra la cintura escapular y la cintura pélvica.</p>
	1 Punto	2 Puntos	3 Puntos	4 Puntos





NIVEL DE EJECUCIÓN	1. Desempeño incipiente y/o inicial	2. Desempeño en desarrollo y/o a mejorar	3. Desempeño maduro y/o consistente	4. Desempeño ejemplar y/o perfeccionado
9. ARMONÍA Y FLUIDEZ DE MOVIMIENTOS	Realiza movimientos con notable rigidez. Y/o Tropezamiento con los bastones. Y/o Marcha con evidente inestabilidad y/o descoordinación.	Realiza algunos movimientos con cierta rigidez y ocasionalmente marcha con cierta inestabilidad y/o descoordinación.	Evidencia cierta pérdida de armonía y fluidez	Logra armonía, fluidez y soltura durante la marcha, a un ritmo que le permite ejecutar una técnica óptima.
	1 Punto	2 Puntos	3 Puntos	4 Puntos

OBSERVACIONES:

PUNTUACIÓN TOTAL OBTENIDA: _____

BASTONES: _____

