



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

TABLAS DE EVALUACIÓN PARA PAREJAS – Copa Técnica Argentina de Marcha Nórdica

La evaluación en parejas está conformada por dos aspectos fundamentales: la **EJECUCIÓN TÉCNICA INDIVIDUAL Y EN PAREJA** y la **SINCRONIZACIÓN DE LOS MOVIMIENTOS**.

Los criterios evaluados en términos de ejecución individual se recopilan en la primera tabla y aquellos relacionados con que los movimientos de los dos participantes coincidan en el tiempo se describen en la segunda planilla.

Al final, la sumatoria de los puntajes de las dos tablas, arrojarán una valoración que permitirá definir los **BASTONES** a los cuales se hará acreedora la pareja de participantes, según los siguientes rangos de puntaje:

- **Diploma por Bastones de Bronce** (Puntaje entre 35 y 42, ambos inclusive): Técnica con falencias. Desempeño incipiente o inicial.
- **Diploma por Bastones de Plata** (Puntaje entre 43 y 73 puntos, ambos inclusive): Técnica aceptable. Desempeño en desarrollo y/o a mejorar.
- **Diploma por Bastones de Oro** (Puntaje entre 74 y 89 puntos, ambos inclusive): Técnica buena. Desempeño maduro y/o consistente.
- **Diploma por Bastones de Platino** (entre 90 y 100 puntos): Técnica óptima. Desempeño ejemplar y/o perfeccionado.

PUNTAJE PARA EJECUCIÓN TÉCNICA INDIVIDUAL

Cada participante de la pareja será evaluado teniendo en cuenta los criterios descriptos en la siguiente tabla. La valoración va de 0 a 2 puntos dependiendo del siguiente detalle:

0 puntos: En caso de que el participante no cumpla con la ejecución correcta del movimiento en ninguna parte del recorrido

1 puntos: **Ejecución aceptable del movimiento** – Desempeño aceptable. Si el participante casi siempre logra la ejecución correcta del criterio. Debe trabajar para mejorar el desempeño en la ejecución del criterio evaluado.

2 puntos: **Ejecución óptima del movimiento** – Excelente desempeño. Alcanzado en la totalidad del recorrido.

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





CRITERIO	NIVEL DE EJECUCIÓN	DESCRIPCIÓN	PRIMER PARTICIPANTE (*)	SEGUNDO PARTICIPANTE (**)	SUMATORIA
1. Postura de cabeza y tronco		1A. Mantiene la cabeza alta, en buena posición y sin tensión, con la mirada horizontal.			
		1B. Presenta un erguimiento natural en su postura acorde a la velocidad de marcha que sostiene durante todo el recorrido.			
2. Coordinación entre brazos y piernas		2A. Ejecuta durante todo el recorrido el movimiento natural cruzado y coordinado entre brazos y piernas.			
		2B. La toma de contacto de los talones con el suelo sucede inmediatamente después del apoyo de los bastones o de manera simultánea			
3. Movimientos de brazos (vista desde plano sagital y frontal) (***)		3A. Mantiene una extensión natural de los brazos, con codos en posición neutra (ligera flexión).			
		3B. Mantiene movimiento pendular adecuado desde los hombros y amplitud óptima de brazada			
		3C. Consigue atrás la alineación correcta entre brazo, antebrazo, muñeca, mano y bastón			
4. Movimientos de las manos		4A. 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			
		4B. 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.			
5. Uso y ángulo de los bastones		5A. 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			
6. Movimientos de las piernas y los pies		6A. Consigue que las zancadas sean naturales y adecuadas, en armonía y sincronía con el movimiento de sus brazos			
		6B. Logra una rodada completa que se inicia con el apoyo de los talones hacia las puntas de los pies.			
7. Movimiento de contra rotación entre ejes de cintura escapular y cintura pélvica		Consigue un movimiento natural y armonioso de contra rotación entra la cintura escapular y la cintura pélvica			
1ª SUMATORIA: PUNTAJE PARA EJECUCIÓN TÉCNICA		Máximo puntaje 52			

* Primer participante: aquel que inicia el recorrido a la izquierda de la imagen

** Segundo participante: aquel que inicia el recorrido a la derecha de la imagen

*** Este criterio NO será evaluado en el momento del giro únicamente. Si el participante necesita flexionar hacia atrás hasta 90° el codo del brazo con el que maneja el bastón de apoyo, podrá hacerlo sin penalización alguna





PUNTAJE PARA SINCRONIZACIÓN

Para los criterios 1 a 5. Se asignará de forma individual en cada ítem evaluado, un puntaje de 0 a 2 dependiendo del siguiente detalle con su descripción adjunta:

2 puntos: Sincronización óptima del movimiento – Excelente desempeño. Alcanzada en la totalidad del recorrido.

1 puntos: Sincronización parcial del movimiento – Buen desempeño. Alcanzada en la mayoría del recorrido.

0 puntos: Sincronización no alcanzada – Desempeño incipiente o inicial. Alcanzada en una mínima parte del recorrido o en ningún momento del mismo

Para los criterios 6 y 7. Se asignará de forma individual en cada ítem evaluado, un puntaje de 0, 2 o 5 dependiendo del siguiente detalle con su descripción adjunta:

5 puntos: Logrado en la totalidad del 100%

2 puntos: Logrado parcialmente

0 puntos: No logrado

CRITERIO	NIVEL DE EJECUCIÓN	DESCRIPCIÓN	Sincronización no alcanzada	Sincronización parcial	Sincronización óptima
1. Sincronización: movimientos en paralelo		1A. Todos los movimientos son simultáneos y con igual ritmo			
		1B. Mantienen posiciones corporales iguales durante todo el recorrido (misma mano y pie)			
		1C. Abren y cierran la mano, en el momento que corresponde (según descripción del movimiento individual) y al mismo tiempo			
		1D. Las puntas de los bastones se apoyan al mismo tiempo			
		1E. Las puntas de los bastones se levantan al mismo tiempo			
		1F. Mantienen constante la distancia entre el uno y el otro			
2. Sincronización: seguimiento de los movimientos del otro		2A. Todos los movimientos son simultáneos y con igual ritmo			
		2B. Mantienen posiciones corporales iguales durante todo el recorrido (misma mano y pie)			
		2C. Abren y cierran la mano, en el momento que corresponde (según descripción del movimiento individual) y al mismo tiempo			
		2D. Las puntas de los bastones se apoyan al mismo tiempo			
		2E. Las puntas de los bastones se levantan al mismo tiempo			
		2F. Hacen el recorrido manteniendo una línea recta el uno tras el otro			
3. Sincronización: giros		3A. Todos los movimientos son simultáneos hasta que se encuentran completamente paralelos			





	3B. Todos los movimientos son simultáneos hasta que se encuentran uno completamente detrás del otro			
	3C. No se detiene el movimiento de avance con las dos manos/brazos (*)			
	3D. No se detiene el movimiento de avance con los dos pies/piernas			
	3E. El pie del pivot y el bastón contrario deben permanecer en contacto con el suelo hasta completar el giro (**)			
4. Coordinación en la posición de salida	La salida para realizar el circuito es controlada, armoniosa, equilibrada y potente, y sucede luego de que se verifica que la distancia entre los dos participantes corresponde a la longitud de un bastón			
5. Coordinación en la posición de llegada	Mantienen la sincronía hasta salir de la zona del circuito, sin romper la postura natural que les indique el ritmo con el que venían realizando la marcha y verifican que la distancia entre los dos participantes corresponde a la longitud de un bastón			
6. Fluidez de movimientos	Logran fluidez y soltura durante la marcha, a un ritmo que permite ejecutar una técnica óptima.			
7. Cumplimiento de código de vestimenta	Su vestimenta y el uso de implementos cumplen con los parámetros definidos al momento de la inscripción			
2ª SUMATORIA: PUNTAJE PARA SINCRONIZACIÓN	Máximo puntaje 48			

* Si el un participante necesita flexionar hacia atrás hasta 90° el codo del brazo con el que maneja el bastón de apoyo, podrá hacerlo sin penalización alguna y sin que afecte su valoración individual

** Es condición indispensable que en el momento del giro se mantengan apoyados en el piso un pie y el bastón manejado por el brazo contrario

CRITERIO	VALORACIÓN
Total de 1ª SUMATORIA: PUNTAJE PARA EJECUCIÓN TÉCNICA	
Total de 2ª SUMATORIA: PUNTAJE PARA SINCRONIZACIÓN	
RESULTADO FINAL	
BASTONES	

OBSERVACIONES:

