É un pracer presentarvos o "**V Circuíto de carreiras saudables** ***CorreSAN***, un programa de carreiras a pé organizadas pola Federación Galega de Atletismo e patrocinadas polo Concello de Santiago de Compostela a través do seu departamento de deportes. Este circuíto entra dentro do labor de concienciación sobre os beneficios que a actividade física regular provoca na mellora da calidade de vida dos nosos cidadáns.

O circuito CorreSan representa unha iniciativa para Compostela que traslada o deporte ata os barrios onde normalmente xa se practican diferentes deportes, en especial o atletismo.

O circuíto estará aberto á participación de calquera deportista habitual ou eventual que desexe acceder á práctica libre do exercicio físico en diferentes contornos da cidade. Nas probas terán cabida atletas de case todas as idades (de benxamíns a veteranos) con distancias adaptadas a cada categoría que participen nas carreiras das que consta este circuíto, o cal integrará un aliciente de motivación como é a competición.

A continuación exporemos o regulamento xeral do circuíto, pero antes de rematar gustaríame animarvos a que tomedes parte deste proxecto que nace do noso interese por promover a práctica libre do deporte na cidade de Compostela.

O Concelleiro
Rafael Peña Santiago

REGULAMENTO XERAL

A quinta edición do circuíto de carreiras ***CorreSAN*** constará de 4 probas que se disputarán nos meses de xullo, setembro e outubro de 2016. No mes de decembro celebrarase a carreira San Silvestre que entrará dentro deste programa de carreiras saudables, pero non se rá proba puntuable para o circuito.

En cada proba haberá un percorrido para escolares das categorías benxamín e alevín, un percorrido para as categorías infantil e cadete e outro para adultos a partir da categoría xuvenil. As probas comezarán de xeito habitual polas probas de escolares e rematarán coa disputa da proba de adultos. Os horarios das carreiras serán comunicados na semana anterior á disputa das mesmas.

Todas as probas estarán baixo o control técnico do Comité de Xuíces da Federación Galega de Atletismo e empregarán o sistema de chip-dorsal que deberá conservarse durante o transcurso do circuito para os atletas que se inscriban nas 4 probas na modalidade de circuito. Os atletas INSCRITOS NA MODALIDADE DE CIRCUITO DEBERAN CONSERVAR O DORSAL ATE O REMATE DO MESMO.

Todos os atletas que perdan este elemento deberán aboar a cantidade de 3 € para adquirir un novo dorsal-chip.

CATEGORIAS DE PARTICIPACION INDIVIDUAIS

As categorías de participación individuais serán as seguintes:

BENXAMIN	anos 2007 e 2008
ALEVIN	anos 2005 e 2006
INFANTIL	anos 2003 e 2004
CADETE	anos 2001 e 2002
XUVENIL	anos 1999 e 2000
JUNIOR	anos 1997 e 1998
PROMESA	anos 1994, 1995 e 1996
SENIOR	entre 1982 e 1993
VETERANOS/AS A	entre 1971 e 1981
VETERANOS/AS B	entre 1961 e 1970
VETERANOS/AS C	en 1960 e anteriores

E= Escolares (benxamín, alevín, infantil, e cadete)
A= Adultos (dende xuvenil a veteranos)

MODALIDADES DE PARTICIPACION POR CLUBES

As categorías de participación por clubes serán as seguintes (non se pode duplicar a participación nun clube federado e equipo popular ou nun centro escolar e clube federado):

CLUBES FEDERADOS ADULTOS	Atletas con licencia federativa
EQUIPOS POPULARES ADULTOS	Corredores con ou sen licencia federativa
CENTROS ESCOLARES	Corredores pertencentes a centros escolares
CLUBES ESCOLARES	Corredores Escolares pertencentes a clubes federados

CLASIFICACIONS

En cada proba establecerase unha clasificación individual por orde de chegada. Os participantes no circuito levarán un número de puntos igual ao posto obtido en cada carreira **SÓ TENDO EN CONTA OS PARTICIPANTES NA MODALIDADE DE CIRCUITO**, de xeito que o primeiro clasificado obterá 1 punto, o segundo clasificado 2 puntos e así sucesivamente ... **OS ATLETAS QUE NON PARTICIPEN NALGUNHA PROBA DARÁSELLE UN NÚMERO DE PUNTOS SIMILAR AO NÚMERO TOTAL DE PARTICIPANTES NA MODALIDADE DE CIRCUITO, DE XEITO QUE NON OBTEÑAN VANTAXE ALGUNHA DA NON PARTICIPACIÓN.**
Tamén se poderá participar inscribíndose soamente a calquera das catro probas do circuito sen participar como "inscrito en circuito" nin na súa clasificación.
Haberá unha clasificación de cada carreira e unha xeral do circuíto en cada categoría, que será modificada despois de cada carreira. A clasificación do circuito realizarase en orde inverso, segundo se teña un menor número de puntos.
NA CLASIFICACION FINAL INDIVIDUAL DO CIRCUITO ELIMINARASE O PEOR RESULTADO OBTIDO NAS 4 PROBAS DO CIRCUITO. PARA A CLASIFICACIÓN FINAL DE CLUBES E EQUIPOS POPULARES APLICARASE A SUMA DOS 4 MELLORES RESULTADOS DOS ATLETAS QUE OS COMPOÑAN.

Tamén estableceranse dous tipos de clasificacións:

- Clubes federados, sumando os puntos obtidos polos 4 mellores compoñentes do clube en cada xornada (deberán realizarse previamente a inscrición como clube). Imprescindible realizar a inscrición reflexando o nome do equipo no formulario habilitado.
- Equipos populares, nos cales poderán entrar atletas federados e non federados formando equipos. Imprescindible realizar a inscrición reflexando o nome do equipo no formulario habilitado.
- Os equipos poderán ser masculinos ou femeninos. Os equipos tamén poderán masculinos ou femeninos. Non se admitirán equipos mixtos nestas clasificacións.

PARA A PUNTUACION DOS CLUBES E EQUIPOS POPULARES TOMARASE COMO REFERENCIA OS 4 PRIMEIROS ATLETAS DE CADA PROBA DO CLUBE OU EQUIPO POPULAR EN CUESTIÓN.

As clasificacións dos clubes federados escolares e centros escolares será únicamente por criterios de participación.

CALENDARIO DE PROBAS E CIRCUÍTOS

As probas celebraranse nas datas que se expoñen a continuación. Os circuítos serán expostos nos días previos á celebración da carreira nas páxinas web **www.corresan.com**, **www.carreirasgalegas.com**, **www.fgatletismo.es/santiago** e **www.atletismogalego.org**.

DATA	PROBA	DISTANCIAS APROX.
30 de xullo	***CORRESAN RUTA DA PRATA-ANGROIS***	**1205 m (E1)** **2310 m (E2)** **5210 m (A)**
3 de setembro	***CORRESAN NOCTURNA CIDADE VELLA***	**1010 m (E1)** **1750 m (E2)** **5300 m (A)**
18 de setembro	***CORRESAN MONTE PEDROSO***	**1145 m (E1)** **2165 m (E2)** **4630 m (A)**
15 de outubro	***CORRESAN RUTA DOS PARQUES***	**1645 m (E1)** **2520 m (E2)** **5400 m (A)**
31 de decembro	***SAN SILVESTRE***	**PROBA NON PUNTUABLE**

E1= ESCOLARES Ben - Alev **A= ADULTOS**
E2= ESCOLARES Inf - Cad

INSCRICIONS

INSCRICION INDIVIDUAL: A inscrición nas 4 probas do circuíto (opción recomendable), tanto para escolares como para adultos, poderán realizala a través das seguintes vías:

- PRESENCIAIS

Deberán rellenar o formulario de inscrición no lugar e presentar a copia do xustificante de ingreso da cota de inscrición na conta da Federación Galega de Atletismo de **A BANCA Nº ES82 2080 0068 7830 4001 9194** indicando no concepto o nome e apelidos do atleta participante.

A inscrición presencial poderase realizar nos seguintes lugares:

- ✓ **Departamento de Deportes (Planta baixa) de El Corte Inglés Santiago** de luns a sábados de 10 a 22 horas.
- ✓ **Multiusos Fontes do Sar** de luns a sábados de 09:00 a 20.00 horas.
- ✓ **Complexo Deportivo de Santa Isabel** e luns a sábados de 09:00 a 20.00 horas.

- ONLINE:

A través das páxinas **web** **www.corresan.com** (páxina oficial do circuito) e **www.carreirasgalegas.com** .

INSCRICION POR CLUBES FEDERADOS, EQUIPOS POPULARES E CENTROS ESCOLARES

Todos os **clubes federados**, tanto de adultos (de xuvenil en adiante) como de **atletas escolares**, **equipos populares de adultos** e **centros escolares** (categorías benxamín, alevín, infantil e cadete) **que desexen entrar nos premios outorgados a eles deberán remitir un correo electrónico á dirección info@corresan.com indicando a súa intención de tomar parte nestas clasificacións e adxuntando o listado dos atletas que comporán o clube federado, equipo popular ou centro escolar. Ditos atletas deberán estar inscritos individualmente e de xeito previo o inicio das probas indicando claramente o nome do clube, equipo popular ou centro escolar. É moi importante que os atletas poñan correctamente o nome do clube, equipo ou centro escolar.**

PREZOS DA INSCRICION

- **ESCOLARES** (de benxamín a cadete)	**GRATUITA**
- **ADULTOS** (de xuvenil a veteráns):	
▪ Xeral nas 4 probas do circuíto	**16 €**
▪ Inscrición individual por proba:	**5 €**

Coa inscrición xeral no circuíto recibirán unha camiseta técnica, un dorsal-chip e unha bolsa de corredor coa que poderán participar nas 4 probas e que poderán recoller no lugar indicado na páxina web **www.corresan.com**. Os atletas que se inscriban individualmente en cada proba **NON PERCIBIRAN CAMISETA POLA SUA PARTICIPACION**.

O dorsal empregarase para as 4 probas e deberá conservarse axeitadamente en todas as probas do circuito.

Os participantes de cada proba individual que non se inscribiran no circuito só recollerán o dorsal na zona de saída de cada proba, agás na 1ª que se recollerá no mesmo lugar que os participantes no circuito.

CALENDARIO DE INSCRICIONS

A inscrición xeral no circuito CorreSan (4 probas) abrirá o xoves 14 de xullo e pechará o xoves 28 de xullo ás 14 horas. Abrirase un 2º prazo antes da carreira CorreSan Nocturna Cidade Vella

A inscrición individual en cada proba do circuito terá o seguinte calendario de inscricións:

CorreSan Ruta da Prata-Angrois -	Inscrición do 19 ao 28 de xullo
CorreSan Nocturna Cidade Vella -	Inscrición do 15 de agosto ao 1 de setembro
CorreSan Monte Pedroso -	Inscrición do 01 ao 15 de setembro
CorreSan Ruta dos Parques -	Inscrición do 27 de setembro ao 12 de outubro

PREMIOS

Os premios ó circuíto serán entregados nas semanas posteriores á conclusión da derradeira proba.

Outorgaranse premio aos 3 primeiros clasificados de cada categoría establecida no presente regulamento.

Tamén se entregarán premios especiais aos 3 primeiros clasificados das clasificacións xerais de escolares e de adultos.

Os 3 centros escolares e clubes federados que acheguen máis participantes á categoría de escolares percibirán premio especial.

Os 3 clubs federados MASCULINOS e FEMENINOS e os 3 equipos populares MASCULINOS e FEMENINOS que obteñan menos puntos na clasificación das probas do circuito (sumando os puntos dos seus compoñentes)

Para poder tomar parte nestas clasificación é imprescindible inscribirse indicando o nome do clube ou equipo ou centro escolar no formulario e remitir ao correo **info@corresan.com** o listado cos compoñentes dos mesmos.

TODA A INFORMACIÓN RELATIVA A CIRCUITOS, LUGARES DE RECOLLIDA DE DORSAIS, ... PODERA CONSULTARSE NA WEB **www.corresan.com**