

# XXI CARREIRA PEDESTRE POPULAR CONCELLO DE AMES CAMPIONATO DE GALICIA DE 10 KM EN RUTA 2022

**DATA:** 23 de outubro de 2022

**LUGAR:** Rúa Alcalde Lorenzo de Bertamiráns (Inmediacións da Casa do Concello)

## **REGULAMENTO DA PROBA**

1. O Concello de Ames organiza co control técnico do Comité de Xuíces da Federación Galega de Atletismo, o domingo 23 de outubro a **XXI CARREIRA PEDESTRE POPULAR** que será a súa vez **CAMPIONATO DE GALICIA DAS CATEGORÍAS SUB 20, SUB 23, ABSOLUTA E MÁSTER DE 10 KM EN RUTA DA TEMPADA 2022/2023**. Esta proba pertence ao **VIII CIRCUITO PROVINCIAL DE CARREIRAS POPULARES DA DEPUTACIÓN**.

2. As probas disputaranse o domingo, 23 de outubro, na localidade de Bertamiráns. A saída e chegada de cada proba farase na Rúa Alcalde Lorenzo de Bertamiráns (inmediacións da Casa do Concello). O circuíto será urbano e homologado pola RFEA e estará debidamente sinalizado e contará con indicacións en cada quilómetro.

3. Na carreira popular poderán participar todas aquelas persoas que o desexen, con ou sen licenza federativa. Para o Campionato de Galicia de 10 km en ruta deberase estar en posesión de licenza federativa en vigor da tempada 2022. O control da carreira estará a cargo do Comité de Xuíces da Federación Galega de Atletismo.

4. As inscricións realizaranse a través de dous medios:

- Inscrición popular: a través da páxina web [www.carreirasgalegas.com](http://www.carreirasgalegas.com); presencialmente tamén podera facerse en:

- **Deportes Amesport:** Avenida da Maía 83 Baixo (Bertamiráns- Ames)

- Inscricións para o Campionato de Galicia: a través do sistema online na web da RFEA

*-O prazo de inscrición para a carreira popular rematará o mércores 19 de outubro ás 23:59 horas.*

### **PREZOS DA INSCRICION POPULAR**

- Categorías escolares (de pitufo a xuvenil):
- Proba absoluta (de sub 20 a máster):

GRATUÍTA

7 €

\* Poderase formalizar o pagamento a través da pasarela de pago na propia web.

\*\* Non se admitirán inscricións fóra do prazo establecido, nin o día da carreira.

**NO MOMENTO DA INSCRICIÓN DEBERÁ ACREDITARSE A MARCA NA DISTANCIA DE 10 KM EN RUTA (SÓ EN PROBAS HOMOLOGADAS).**

5. As inscricións para o Campionato de Galicia de 10 km en ruta realizaranse a través da plataforma da rfea e será GRATUITA. O prazo de inscrición rematará ás 20:00 horas do luns 17 de outubro do 2022.

**NOTA IMPORTANTE: OS ATLETAS QUE SE INSCRIBAN NO CAMPIONATO DE GALICIA DE 10 KM EN RUTA QUE DESEXEN OPTAR AOS PREMIOS DA CARREIRA POPULAR (TROFEOS E PREMIO EN METÁLICO) DEBERÁN FORMALIZAR TAMÉN A SÚA INSCRICIÓN NA PÁXINA WEB [www.carreirasgalegas.com](http://www.carreirasgalegas.com).**

6. Os dorsais poderán retirarse na secretaría da organización situada na Casa do Concello (Praza do Concello nº 2- Bertamiráns) o día anterior á carreira (sábado, 22 de outubro) en horario das 17:00 ás 20:00 horas ou no mesmo día da carreira ata media hora antes da proba correspondente. **Para non gardar colas recoméndase recoller o dorsal o día anterior no lugar establecido.**

7. A carreira estará controlada ao longo de todo o percorrido a través dun dorsal- chip que se entregará a cada corredor/a. Todo/a corredor/a que chegue á meta sen o seu dorsal-chip ou non o leve colocado de xeito correcto, na parte anterior do corpo, será descualificado/a.

## **8. TROFEOS E PREMIOS EN METÁLICO**

### **CARREIRA POPULAR**

- Recibirán trofeos os/as tres primeiros/as clasificados/as de cada categoría establecida no presente reglamento, agás nas categorías pitufo e prebenxamín.
- Na proba absoluta recibirán trofeo os/as tres primeiros/as clasificados/as locais empadroados/as no Concello de Ames e os/as 3 primeiros/as clasificados/as da clasificación xeral.
- Tamén recibirán trofeo os 3 primeiros clubs da carreira absoluta.

\* Os premios non serán acumulativos, de xeito que ningún corredor/a poderá recibir dous trofeos (agás os premios aos/as atletas locais).

\*\* Os atletas inscritos no Campionato de Galicia que non se inscriban na Carreira Popular non poderán optar a estes premios.

### **PREMIOS EN METALICO INDIVIDUAIS PROBA ABSOLUTA:**

<b>1º/1ª CLASIFICADO/A</b>	<b>250,00 €</b>
<b>2º/2ª CLASIFICADO/A</b>	<b>200,00 €</b>
<b>3º/3ª CLASIFICADO/A</b>	<b>100,00 €</b>
<b>4º/4ª CLASIFICADO/A</b>	<b>50,00 €</b>

### **PREMIOS EN METALICO A CLUBS FEDERADOS PROBA ABSOLUTA:**

<b>1º CLUB FEDERADO CLASIFICADO</b>	<b>250,00 €</b>
<b>2º CLUB FEDERADO CLASIFICADO</b>	<b>175,00 €</b>
<b>3º CLUB FEDERADO CLASIFICADO</b>	<b>100,00 €</b>
<b>4º CLUB FEDERADO CLASIFICADO</b>	<b>75,00 €</b>

A clasificación de clubs establecerase a través dos 10 primeiros clasificados do mesmo, sexan homes ou mulleres, pola suma dos seus postos. Os mesmos deberán estar compostos alo menos por 10 compoñentes que crucen a liña de meta e que teñan a licenza federativa en vigor. Para entrar nestes premios os clubs deberán remitir a relación de inscritos co seu nome e apelidos e o seu número de licenza ao email [santiago@atletismo.gal](mailto:santiago@atletismo.gal) antes do peche de inscricións.

A entrega de trofeos farase ao remate de todas as probas diante da Casa do Concello.

Non haberá premios nin trofeos para os/as participantes das categorías prebenxamín e pitufo. Nestas categorías entregaráselle unha medalla de chocolate a cada participante.

Aos/ás atletas que obteñan algún premio poderáselles solicitar que acrediten a súa idade coa presentación do DNI ou pasaporte.

### **CAMPIONATO DE GALICIA DE 10 KM EN RUTA 2022**

Os recollidos na circular do campionato que podes descargar na páxina web [www.atletismo.gal](http://www.atletismo.gal) .

A entrega de trofeos farase ao remate das probas e terá lugar na Praza do Concello (Bertamiráns).

**8.** Os/as participantes deberán colocarse na zona de saída 10 minutos antes do comezo da súa proba. Na proba absoluta estableceranse caixóns de saída, polo cal os atletas participantes deberán acreditar no momento da inscrición a súa marca en 10 km en ruta. No campionato de Galicia haberá cámara de chamadas para os/as participantes.

**9.** Aínda que a proba sexa de carácter estritamente deportivo e popular, admitiranse reclamacións, pero agárdase un espírito e un comportamento deportivo por parte de todos os e as participantes. As reclamacións aos resultados oficiais formularánselle ao xuíz árbitro da competición non máis tarde de 30 minutos despois da publicación dos resultados.

**10.** O horarios das saídas poderán ser modificados, a criterio do xuíz árbitro da proba, en función do número de participantes de cada categoría.

**11.** Nesta proba a participación de atletas extranxeiros e de outras federacións autonómicas cumprirá a coa regulamentación RFEA, tendo expresamente en conta a posible descualificación dos que, a sabiendas da súa imposibilidade de participar, proporcionen datos incorrectos ou incompletos para poder facelo. Neste caso reterase o premio ata que o atleta en cuestión presente, no prazo que se establezca, a documentación requerida.

Ver reglamento de competición no link:

[https://www.rfea.es/normas/pdf/Reglamento2022/05\\_ReglamentoCompeticion.pdf](https://www.rfea.es/normas/pdf/Reglamento2022/05_ReglamentoCompeticion.pdf) .

**12.** Haberá servizo de duchas a disposición dos atletas no Pavillón Polideportivo Municipal de Bertamiráns. Tamén haberá servizo de gardaroupa para todos/as participantes que o desexen.

**13.** Todo o non recollido neste regulamento resolverase de acordo co Regulamento da **FGA** e **RFEA** en vigor, por esta orde.

14. Establécense as seguintes categorías, segundo o ano de nacemento:

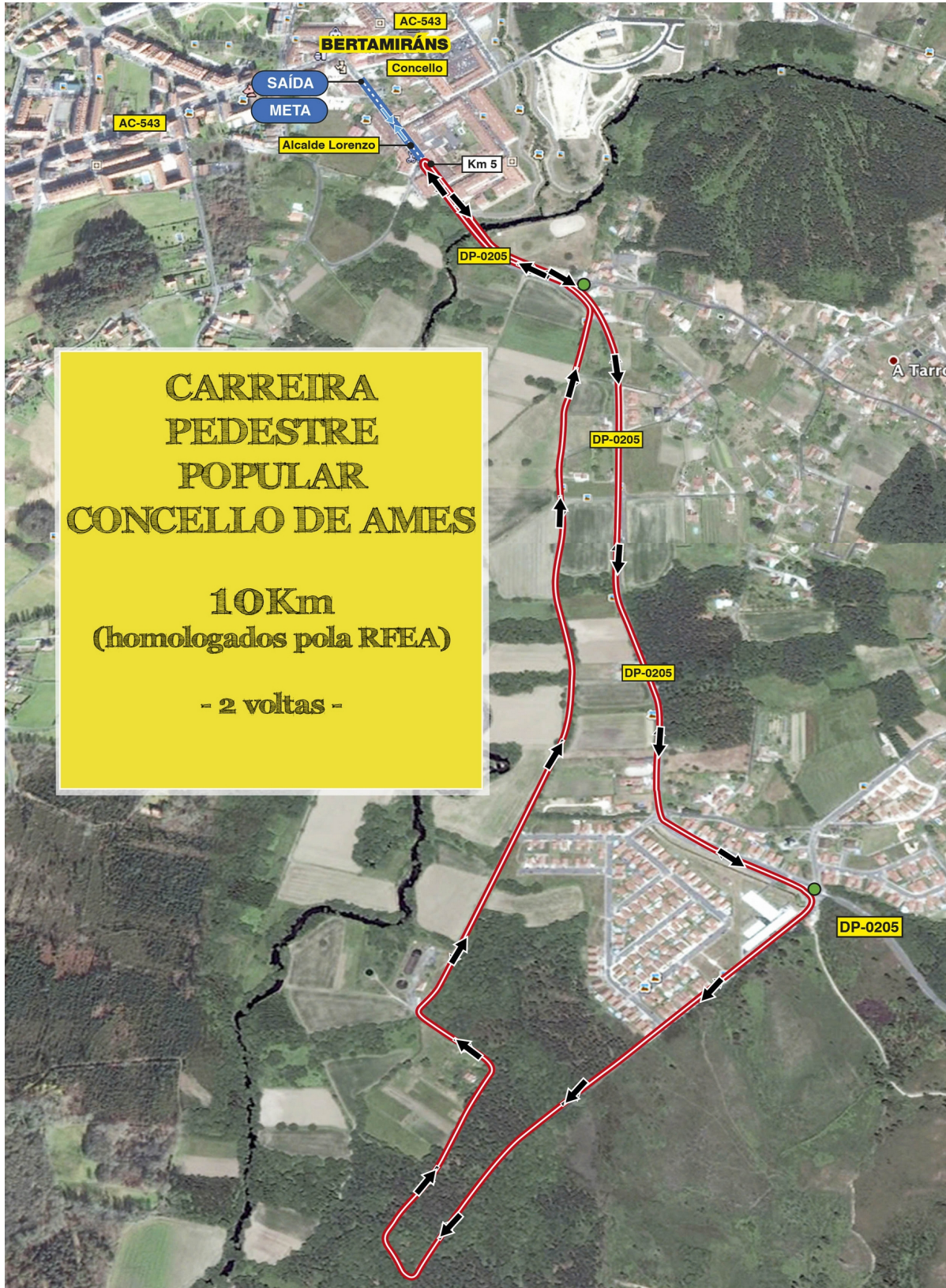
<b>HORARIOS</b>			
<b>CATEGORÍA</b>	<b>ANO DE NACEMENTO</b>	<b>DISTANCIA</b>	<b>HORARIO</b>
<b>PITUFO FEMININO</b>	<i>nados/as no 2018 e posteriores</i>	<b>200 m aprox</b>	<b>12:00 horas</b>
<b>PITUFO MASCULINO</b>			<b>12:05 horas</b>
<b>PREBENXAMÍN FEMININO</b>	<i>nados/as no 2015, 2016 e 2017</i>	<b>350 m aprox</b>	<b>12:10 horas</b>
<b>PREBENXAMÍN MASCULINO</b>			<b>12:20 horas</b>
<b>SUB 10 FEMININO</b>	<i>nados/as no 2013 e 2014</i>	<b>1.000 m aprox</b>	<b>12:30 horas</b>
<b>SUB 10 MASCULINO</b>			<b>12:40 horas</b>
<b>SUB 12 FEMININO</b>	<i>nados/as no 2011 e 2012</i>	<b>1.000 m aprox</b>	<b>12:50 horas</b>
<b>SUB 12 MASCULINO</b>			
<b>SUB 14</b>	<i>nados/as no 2009 e 2010</i>	<b>2.000 m aprox</b>	<b>13:00 horas</b>
<b>SUB 16</b>	<i>nados/as no 2007 e 2008</i>		
<b>SUB 18</b>	<i>nados/as no 2005 e 2006</i>	<b>5,25 km (1 volta)</b>	<b>10:30 horas</b>
<b>SUB 20</b>	<i>nados/as no 2003 e 2004</i>	<b>10 km homologados pola RFEA</b>	
<b>SUB 23</b>	<i>nados/as no 2000, 2001 e 2002</i>		
<b>SENIOR</b>	<i>nados/as entre 1988 e 1999</i>		
<b>MASTER 1 MASC/FMNO</b>	<i>nados/as entre 1982 e 1987</i>		
<b>MASTER 2 MASC/FMNO</b>	<i>nados/as entre 1972 e 1981</i>		
<b>MASTER 3 MASC/FMNO</b>	<i>nados/as entre 1962 e 1971</i>		
<b>MASTER 4 MASC/FMNO</b>	<i>nados/as en 1961 e anteriores</i>		



## PERCORRIDOS

Sub 18 (1 volta) sub 20, sub 23, sénior e máster 1, máster 2, máster 3 e máster 4 (10 km): 10:30 h

### PLANO PROBA ABSOLUTA (2 VOLTAS)





## PLANOS DAS PROBAS ESCOLARES

PITUFO FEMININO	nadas no 2018 e posteriores	200 m aprox	12:00 horas
PITUFO MASCULINO	nados no 2018 e posteriores	200 m aprox	12:05 horas
PREBENXAMÍN FEMININO	nadas no 2015, 2016 e 2017	350 m aprox	12:10 horas
PREBENXAMÍN MASCULINO	nados no 2015, 2016 e 2017	350 m aprox	12:20 horas

*\* Percorido de 350 metros*



SUB 10 FEMININO	nadas no 2013 e 2014	1.000 m aprox	12:30 horas
SUB 10 MASCULINO	nados no 2013 e 2014	1.000 m aprox	12:40 horas
SUB 12	nados/as no 2011 e 2012	1.000 m aprox	12:50 horas
SUB 14	nados/as no 2009 e 2010	2.000 m aprox (2 voltas)	13:00 horas
SUB 16 CADETE	nados/as no 2007 e 2008	2.000 m aprox (2 voltas)	13:00 horas



*nados/as entre 1960 e 1969*

*\* Percorido de 1000 metros*

## PLANO DE SERVIZOS



# CARREIRA PEDESTRE POPULAR CONCELLO DE AMES



- MAPA DE SERVIZOS -



1. Casa do Concello: recollida de dorsais e roupeiro
2. Saída e chegada
3. Praza do Concello: avituallamento, fisioterapeutas e entrega de premios
4. Pavillón Polideportivo: vestiarios e duchas
5. Aparcadoiros