10K CARBALLO
XI CARREIRA POPULAR
CONCELLO DE CARBALLO

REGULAMENTO

Carballo Deporte

concello de CARBALLO

Regulamento 10K CARBALLO 2023.

XI Carreira Popular 10Km Concello de Carballo

Artigo 1: Organizador e denominación da proba. O Concello de Carballo organiza o "10K CARBALLO 2023. XI Carreira Popular Concello de Carballo", **proba autonómica oficial** da Federación Galega de Atletismo (FGA en adiante) con distancia homologada, baixo o control técnico do Comité de Xuíces da FGA.

Artigo 2: Protocolvo Físicovid-DXT Galego para a práctica do atletismo.
2.1. Tódalas normas dispostas no articulado do presente regulamento adaptaranse ás medidas específicas para competicións de Ruta do protocolo Físicovid-DXT Galego para a práctica do atletismo **vixentes no momento de celebración da competición**, de xeito que a organización poderá modificalas no caso de experimentar variación.

Artigo 3: Participantes e Categorías .

3.A) No "10K CARBALLO 2023. XI Carreira Popular Concello de Carballo", pode participar toda persona nada nas datas correspondentes por categoría, ate un máximo de 1000 en categorías absolutas (Sub20, Sénior e Máster), ou un máximo de 2000 no cómputo global do evento, e considerando as limitacións impostas pola regulamentación propia da Federación Galega de Atletismo para a participación de atletas federados de outras Federacións Autonómicas.

3.B) A Federación Galega de Atletismo comprobará e validará a inscrición a través da plataforma de inscrición aloxada na web www.carreirasgalegas.com e o dereito de participación queda supeditado ó establecido no Regulamento de Competicións da Real Federación Española de Atletismo, de xeito que aqueles atletas extranxeiros ou de outras federacións autonómicas distingas á Galega de categorías Máster, Senior, Sub-23 e Sub-20 poderán ser descalificados se proporcionan datos incorrectos ou incompletos para a súa inscrición.

3.-C) As datas de nacemento para cada categoría e proba son as seguintes:

Categoría	Datas de Nacemento
Sub 20	Nados/as en 2004, 2005
Sub 23	Nados/as en 2001, 2002, 2003
Senior	Nados/as en 1989 ate 2000
Máster 1	Nados/as en 1988 ate 1983
Máster 2	Nados/as en 1982 ate 1973
Máster 3	Nados/as en 1972 ate 1963
Máster 4	Nados no ano 1962 e anteriores.
Deportistas con discapacidade	Ver apartado específico. Poderán participar en handbike ou cadeira de rodas todas aquelas persoas que cumpran os requisitos esixidos neste regulamento, con discapacidade física que xustifique a súa participación en dita modalidade, e de existir participantes menores con discapacidade, a organización tratará de integralos na proba que mellor se adapte ás súas características.
Sub 18	2006,2007
Sub 16	2008,2009
Sub 14	2010,2011
Sub 12	2012,2013
Sub 10	2014-2015
Pitufo 2016	2016
Pitufo 2017	2017

Categoría	Datas de Nacemento
Pitufo 2018	2018 (Poderán correr acompañados de un titor)
Pitufo 2019	2019 (Poderán correr acompañados de un titor)
Biberón 2020	2020 (Poderán correr acompañados de un titor)
	Equipos 10K

3.- D) Deportistas con discapacidade.

- Establécense tres categorías para atletas con discapacidade:

A) Atletas en cadeira de rodas que non teñan mecanismos nin engranaxes que axuden á impulsión destas.
B) Persoa con discapacidade visual.
C) Persoa con discapacidade intelectual.

- No momento da inscrición deben comunicar esta circunstancia á organización, así como se desexan entrar na clasificación de atletas con discapacidade. No caso de non indicalo figurarán na táboa xeral de tempos.
- Para acreditar a pertenza a algunha destas categorías hai que enviarlle unha copia da tarxeta acreditativa de discapacidade á organización, de forma que quede acreditado o envío, aos correos electrónicos mbardanca@carballo.gal e secretaria@atletismo.gal
- As persoas participantes con discapacidade visual ou intelectual farán constar os apoios que necesitan para participar na carreira nas mellores condicións posibles.
- Permitirase un máximo de 2 guías para os e as atletas con discapacidade visual.
- O uso de guías ou, no caso de participantes con discapacidade intelectual de atletas de apoio, debe comunicárselle con antelación á Federación Galega de Atletismo, así como o punto quilométrico exacto onde se van situar os guías das persoas corredoras con discapacidade visual para facer a remuda.
- A participación das persoas guías e das persoas de apoio, que irán sen chip, será de balde, para o que deberán contactar coa organización a través do correo electrónico mbardanca@carballo.gal.
- Para optar a trofeo na categoría de atletas con discapacidade é necesario inscribirse nesa categoría.
- Os atletas deberán presentarse na zona de control 30 minutos antes do inicio da proba para pasar o control de material, realizado pola organización. No control de material revisarase os seguintes elementos, que deberán estar homologados e funcionar correctamente: Casco, elementos de visibilidade, chasis, rodas, sistema de frenado e sistema de dirección.

3.- E) Xeneralidades

Cada participante acude á proba baixo a súa responsabilidade ou a do seu adestrador persoal ca forma física axeitada para realizala e cos controis médicos oportunos e por tanto asume persoalmente e exime á organización calquera incidente ou lesión acaecida por esa causa ou por actitude imprudente e/ou neglixente durante a participación.

As persoas participantes terán que competir cos seus propios medios físicos naturais, sen axudas materiais de ningún tipo fóra das persoas corredoras en cadeira de rodas debidamente inscritas e que cumpran as normas do IPC Athletics. **Calquera dúbida respecto diso deberá ser consultada coa organización antes de facer a inscrición.**

Exceptuando o definido para atletas con discapacidade, está prohibida a utilización de calquera vehículo ou material de desprazamento (patíns, carriños, etc.) excepto aqueles que previa solicitude autorice a organización expresamente.
Non está permitido o acompañamento en ningún momento da proba por ningún vehículo alleo á organización, nin bicicletas, patíns ou persoas non inscritas na proba que poidan acompañar, avituallar ou marcarlles ritmos ás persoas participantes. Exceptúase ós proxenitores, titores, adestradores, etc. de menores con minusvalías ou que sexan autorizados expresamente pola organización así como os guías para deportistas con discapacidade visual.

Ao mesmo tempo non se permite a participación con coches ou cadeiras de nenos, nin correr acompañados destes en ningún momento, así como tampouco está permitida a participación con animais, nin correr acompañados destes en ningún momento.

Artigo 4: Datos de carácter personal.
O Concello de Carballo tratará os seus datos coa finalidade de xestionar a súa inscrición e participación na actividade e para a eventual xestión de imaxes para a promoción da mesma na nosa web e prensa. A base lexitimadora é o consentimento do interesado e cumprimento dunha misión realizada en interese público ou no exercicio de poderes públicos. Os datos conservaranse durante o tempo necesario para cumprir coa finalidade e durante os prazos de prescrición legal. Non haberá cesións, salvo as necesarias, como á Federación Galega de Atletismo, e salvo que exista obrigación legal. Para a xestión das inscricións, o Concello conta ca Federación Galega de Atletismo. Non haberá transferencia internacional de datos nin elaboración de perfís. Pode exercer os seus dereitos de acceso, rectificación, supresión, oposición, limitación, revogación do consentimento en lopd@carballo.gal ou presencialmente no Concello. Pode contactar co noso Delegado de Protección de Datos na mesma dirección. Pode dirixirse ante a Axencia de Protección de Datos (C. de Jorge Juan, 6, 28001 Madrid, www.aepd.es). Máis información política de privacidade na nosa web.

Artigo 5: Carreiras que compoñen o evento. O evento "XI Carreira Popular Concello de Carballo" consta das seguintes carreiras:

A) 10K Carballo 2023. Proba oficial autonómica da FGA sobre distanza homologada de 10.000 metros para categorías Sub20, Sub23, Sénior e Máster e valedeira para o IX Circuito de Carreiras Deputación da Coruña).

B) Campionato de Galicia 10K en Ruta.

C) 5K Carballo 2023.Proba oficial autonómica da FGA sobre distanza homologada de 5.000 m. para categorías Sub20, Sub23, Sénior e Máster.

D) Carreiras de categorías Menores Sub 18, Sub 14, Sub 12, Sub 10, valedeiras para o IX Circuito de Carreiras Deputación da Coruña.

E) Carreiras Pitufos e Biberón.

Artigo 6: Inscricións.
As inscricións son persoais e intransferibles supoñendo a aceptación de todo o desposto no presente regulamento e incluíndo o servizo de seguro ó que obrigan os preceptos legais.

Forma de Inscrición: Na web www.carreirasgalegas.com
Información:

www.carreirasgalegas,com
Oficiñas Carballo Deporte en Vila de Corcubión, SN (CP 15100 Carballo)
Tlf. 981702109.
Mail: carballodeporte@carballo.gal

Prazo de Inscricións. Admítense **ate as 23:59 horas do día 31 de maio de 2023,** ou ata acadar as 1000 prazas nas categorías Sub 20, Sub 23, Senior e Master, ou as 2000 no global do evento.

Forma de inscrición: A inscrición realízase na web www.carreirasgalegas.com , independentemente para cada proba incluída no evento.

Para o caso da distanza de 10K pódese participar de xeito simultáneo nas probas Campionato de Galicia 10K en Ruta e 10K Carballo, ca condición de **formalizar a inscrición para ambas independentemente**. Queda claro que o feito de inscribirse en unha única proba das dúas de 10K non dá dereito á clasificación nen ós premios da proba na cal non se materialize a inscrición.

A inscrición na proba Campionato de Galicia de 10K en Ruta realizarase conforme ás indicacións emitidas pola Federación Galega de Atletismo

Cuota de Inscrición:

As inscricións para a proba 10K e 5K, dirixidas ás categorías Sub 20, Sub 23, Senior e Master é de **5,00 € (10K e 5K)**, que se ingresará a través da pasarela de pago na páxina de inscrición. www.carreirasgalegas.com

Para o resto de categorías **(Sub 18, Sub 16, Sub 14, Sub 12, Sub 10, Pitufos e Biberón) e para deportistas con discapacidade acreditada a inscrición é gratuita**).

A falsidade ou omisión nos datos proporcionados ca inscrición anularán a clasificación e premios obtidos.

Artigo 7: Data, Probas, Categorías, Horarios de saída e Peche de control.

A data de celebración é o domingo día 4 de xuño de 2023.
Establécense as categorías masculina e fminina definidas na táboa para as respectivas probas, subdivididas en masculina e feminina. En canto á categoría adaptada poderán participar todas aquelas persoas que cumpran os requisitos esixidos neste regulamento, con discapacidade física que xustifique a súa participación en dita modalidade.
Celébranse as seguintes probas para as diferentes categorías nos seguintes horarios e distanzas:

Hora de Saída	Proba/Distanza	Categoría	Datas de Nacemento	Hora final	Tempo Máx.
10:00h.	10K Carballo e Cpto. Galicia (10.000 m. homologado)	Sub 20	2004, 2005	11:30h.	90 min.
		Sub 23	2001, 2002, 2003		
		Senior	1989 ate 2000		
		Máster 1	1988 ó 1983		
		Máster 2	1982 ó 1973		
		Máster 3	1972 ó 1963		
		Máster 4	1962 e anteriores		

9:59h./ 10:45 h	10K/5K (só atletas silla según Art. 3.D.A)	Competición adaptada	Regulamento	11:30h.	90 min.
10:45h.	5K (5.000 m. homologado)	Sub 20	2004, 2005	11:30h.	45 min.
		Sub 23	2001, 2002, 2003		
		Senior	1989 ate 2000		
		Máster 1	1988 ó 1983		
		Máster 2	1982 ó 1973		
		Máster 3	1972 ó 1963		
		Máster 4	1962 e anteriores		
11:40h.	3.000 m	Sub 18, Sub 16	2006,2007,2008,2009	12:00h.	20 min.
12:05h.	2.000 m	Sub 14, Sub 12	2010,2011,2012,2013	12:20h.	15 min.
12:25h.	950 m.	Sub 10	2014-2015	12:35h.	10 min.
12:40h.	150 m.	Pitufo 2016	2016		
12:40h.	125 m.	Pitufo 2017	2017		
12:40h.	100 m.	Pitufo 2018	2018		
12:40h.	80 m.	Pitufo 2019	2019		
12:40h.	50 m.	Biberón 2020	2020		

Artigo 8: Saída para as probas 10K Carballo e Campionato de Galicia 10K en Ruta.

A saída darase ás 10:00 horas.

Os deportistas accederán á zona de saída e ubicaranse no caixón correspondente en función do dorsal asignado. Deberán estar nos postos de saída 10 minutos antes da hora prevista de saída (9:50 h.)
Pódese solicitar cambio de caixón por mellora de marca realizada posterior á data de inscrición ate o remate do prazo de inscrición. O número de caixóns e as marcas para a inclusión en cada un de eles determinaranse á vista das marcas declaradas e distribución porcentual das mesmas unha vez pechadas as inscricións.

Artigo 9: Peche de Control e tempos de paso máximos.

9.1.- Peche de Control e tempos de paso máximos para 10K.

Cando un participante non se atope en condicións de cumplir o **tempo máximo previsto dende o inicio da carreira ou o sobrepase**, será superado polo vehículo con bandeira verde, que indica o final da zona de competición, e deberá abandonar a vía e en todo caso a partir de ese momento será considerado un usuario normal da vía, debendo cumprir as normas e señais.

O peche de control será ás 11:30 horas ou ós 90 minutos dende a saída para o 10K

Establécense os seguntes tempos de corte, de xeito que cando un participante non os cumpra entenderase que **non se atopa en condicións de cumplir o tempo máximo previsto para o peche de control, sendo superados polo vehículo con bandeira verde**, cos efectos definidos no primeiro párrafo de este artigo.

Proba	KM1	KM2	KM3	KM4	KM5	KM6	KM7	KM8	KM9	KM10
10K					0:45:00	0:54:00	0:63:00	1:12:00	1:21:00	1:30:00

A organización poderá considerar en función do desenvolvemento xeral das carreiras non aplicar os tempos de corte ate que non sexa estritamente necesario en orden ás necesidades do tráfico rodado e da seguridade dos participantes.

9.1.- Peche de Control e tempos de paso máximos para 5K.
Establécese un ritmo máximo de 9 minutos o Km, cos seguintes tempos de corte:

Proba	KM1	KM2	KM3	KM4	KM5
10K	0:09:00	0:18:00	0:27:00	0:36:00	0:45:00

Artigo 10: Recollida de Dorsais. Os dorsais e os chips recolleranse na zona habilitada a tal efecto no primeiro andar do edificio do mercado municipal na rúa Gran Vía (6876+7H Carballo) (43.213076, -8.688416) nas seguintes datas e horarios:
O día da carreira dende as 8:00 h e ate 20 minutos antes da saída de cada categoría.
En recollida anticipada o sábado 3 de xuño de 10:00 h. a 14:00 h. e de 16:00 h. a 20:00 h.
Para a entrega é imprescindible a presentación de dni, licenza federativa ou documento identificativo válido.
Un deportista poderá recoller varios dorsais a condición de acreditar a condición do párrafo anterior para o respectivo deportista.

Artigo 11: Utilización dos Dorsais. O dorsal acreditativo é intransferible, e debe corresponderse única e inexcusablemente co deportista para o que foi emitido pola organización; deberá levarse en todo momento á altura do peito, e claramente visible na súa totalidade.

A participación sin dorsal, con dorsal non oficial, manipulado, ou co dorsal correspondente a outro corredor implica a exclusión inmediata da proba por parte do Control Técnico ou da Organización.

O deportista debe indicar no reverso do dorsal calquera circunstancia a ter en conta en caso de atención médica urxente durante a proba.(alerxia a medicamentos, etc.)

Artigo 12:Cromometraxe. En tódalas categorías excepto Pitufos e Biberón o cronometraxe realízase mediante chip, que cada atleta deberá levar colocado correctamente. O chip é intransferible, e calquera irregularidade relacionada co mesmo así como o non ser detectado nos puntos intermedios de control e cronometraxe se os houbera, ou a participación sen chip implica a exclusión inmediata da proba por parte do Control Técnico ou da Organización.

Artigo 13: Control Técnico das carreiras. O control técnico das carreiras é realizado polo comité galego de xuíces da FGA, sendo O xuíz árbitro a máxima autoridade técnica da proba, o cal supervisará o desenvolvemento desta así como os resultados finais. Así as reclamacións deberán ser feitas verbalmente ó xuíz árbitro, non mais tarde de 30 minutos da comunicación oficial dos resultados.

Artigo 14: Servizos Médicos. Os médicos da proba e o persoal auxiliar sanitario, en coordinación co control técnico de carreira poderán descalificar a aquel participante que ó seu xuizo manifeste incapacidade para continuar a proba con seguridade.

Artigo 15: Circuito. No circuito o tráfico estará totalmente pechado ás persoas alleas á proba nos seguintes termos: dende trinta minutos previos, e durante a

celebración da mesma tendo os deportistas o uso exclusivo da vía **entre o vehículo de apertura e o de peche**, e só os vehículos autorizados poderán seguir a proba. Esta prohibición de vehículos comprende tamén bicicletas, carriños ou outros medios de desprazamento como patíns, etc.

As carreiras realízanse pola calzada de tráfico rodado sen invadir as aceras reservadas para peóns, con excepción dos espazos peonís que se inclúen no circuito. A non observancia desta norma, así como recortar sobre o trazado oficial poderá supoñer a descalificación na proba.

Artigo 15.1: Circuito 10 K para categorías Sub 20, Sub 23, Senior e Máster. Homologado con distanza de 10 KM, por ruas do núcleo urbano con de punto de avituallamento a altura aproximada do KM 5.

Artigo 15.2: Circuito 5K para categorías Sub 20, Sub 23, Senior e Máster. Homologado con distanza de 5 KM, por ruas do núcleo urbano, con saída no PK 5 do circuito 10K e meta no Km 10 do circuito 10K.

Artigo 15.3: Circuito para categorías Sub 18 e Sub 16. Saída e meta na rúa Colón. Percorrerán unha distanza aproximada de 3 KM completando **3 voltas** ó seguinte circuito: Colón, Desiderio Varela, Rúa Gran Vía, Doutor Fleming, Valle Inclán, Colón.

Artigo 15.4: Circuito para categorías Sub 14 e Sub 12. Saída . Saída e meta na rúa Colón. Percorrerán unha distanza aproximada de 2 KM en **2 voltas** ó seguinte circuito: Colón, Desiderio Varela, Rúa Gran Vía, Doutor Fleming, Valle Inclán, Colón.

Artigo 15.5: Circuito para categorías Sub 10. Saída na rúa Colón e meta na rúa Colón. Percorrerán unha distanza aproximada de 950 metros en **2 voltas** ó seguinte circuito:, Colón,Desiderio Varela, Rúa Gran Vía, Cervantes.

Artigo 15.6: Circuitos Pitufos e Biberóns. Saídas e metas nas rúas Valle Inclán e Colón.

Artigo 15.7: Así mesmo establecerase unha zona de quencementos que comprende as seguintes rúas dende 20 minutos previos ó inicio da primeira proba, considerándose tódolos deportistas que incumpran esa delimitación horaria ou espacial usuarios normais da vía (Colón, Cervantes, Desiderio Varela, Gran Vía dende Desiderio Varela ate Doutor Fleming, Doutor Fleming, Valle Inclán).

Artigo 16: Clasificacións. Establécense as seguintes clasificacións:

16.1.- 10K Carballo

- Clasificación Xeral Absoluta, masculina e feminina.
- Clasificación por Categorías Masculina e Feminina
- Clasificación Carballeses.
- Clasificación Equipos: Deberán estar compostos por un mínimo de 5 participantes, non existindo límite máximo de compoñentes, clasificando só os cinco mellores postos. Os equipos deben contar con participantes femininas e masculinos en proporción libre. A clasificación obterase da suma dos postos acadados, tendo en conta sempre a primeira clasificada feminina, e logo consecutivamente os mellores clasificados por posto atendendo independentemente á categoría feminina ou masculina (Así e como exemplo: chegada a meta de 1º posto masc., 6º posto masc,2ª posto feminina, 34º posto masculino, 8º posto feminino e 42º posto masculino;

computarían por esta orde 2 puntos feminino, 1 punto masculino, 6 puntos masculino, 8 puntos feminino e 34 puntos masculino. Será equipo gañador o que sume menos puntos

16.2.- 5K Carballo
Clasificación Xeral Absoluta, masculina e feminina.

Artigo 17: Premios e Trofeos.
Únicamente se optará ós premios e trofeos definidos neste artigo 17 mediante a inscrición no 10K Carballo ou 5K Carballo pagando a cuota de inscrición respectiva, de xeito que deportistas inscritos únicamente para o Campionato de Galicia 10K en Ruta sen materializar a inscrición específica para o 10K Carballo.non terán acceso ós trofeos e premios establecidos de seguido.

17.1.-Entreganse trofeos ó 1º, 2º, 3º clasificados masculino e feminino absolutos no 10K e no 5K, e únicamente para o 10K ós 3 primeiros clasificados masculino e feminino de cada unha das categorias existentes.
Entregarase trofeo ás/ós tres primeiras/os clasificadas/os das categorías Sub 18, Sub 16, Sub 14, Sub 12 e Sub 10.

17.2.-Tamén se premiará ós seguintes participantes:
1º carballés masculino Trofeo e Material Deportivo.
1ª carballesa feminina Trofeo e Material Deportivo.
Atleta de maior idade
1º Equipo clasificado.

17.3.-Establécense, a maiores, os seguintes premios en metálico,:

Posto	Premio	Condición	
		Homes	Mulleres
1ª clasificada/o 10K	300,00 €	Realizar 35:00 e menos	Realizar 40:00 e menos
2ª clasificada/o 10K	200,00 €		
3ª clasificada/o 10K	100,00 €		

No caso de superarse os tempos sinalados, os premios quedarán reducidos nun 50%.
Récord da proba: 300, 00 € (Récord masculino 30:28/Récord Feminino: 34:31)

Artigo 18: Horario de entrega de Trofeos.
Os deportistas deberán presentarse na meta para a entrega de trofeos nos seguintes horarios:
Categorías Absolutas Sub 20, Sub 23, Senior e Máster: **12:40 horas.**
Categorías Menores Sub 18, Sub 16, Sub 14, Sub 12 e Sub 10: **12:45 horas .**

Artigo 19: Conductas antiregulamentarias. Cosidéranse antiregulamentarias, ca oportuna sanción que decida o organizador e a FGA, incluída a descalificación da carreira as seguintes:
- Non levar o dorsal perfectamente colocado en toda a súa extensión (no peito durante todo o percorrido) ata a súa entrada na meta.
- Participar cun dorsal que corresponde a outro corredor.
- Non pasar polos controis de carreira establecidos.
- Non realizar o percorrido de carreira completo.
- Non atender as indicacións dos membros da organización ou xuíces/zas.

- Entrar fóra da hora prevista pola organización como tempo máximo de duración da proba.
- Pretender participar na carreira popular sen terse inscrito previamente.
- Realizar a inscrición alterando os datos de forma maliciosa.
- Manter unha actitude groseira, violenta, ou que en xeral atente en contra do espírito deportivo.
- Aquela conduta que sexa estimada como antideportiva, sempre que non sexa motivo de expulsión do circuíto.
- Calquera outras de análoga natureza, que a xuízo da organización da carreira poida ser considerada como conduta antideportiva merecedora de sanción disciplinaria.
- Ser reincidente nalgunha infracción de descualificación de carreira.

Artigo 20:Servizos complementarios. Está prevista a prestación dos seguintes servizos complementarios:
Punto de avituallamento durante o percorrido e na liña de meta.
O servizo de duchas ó remate da carreira está na Pabellón Municipal Vila de Noia (6888+WF Carballo).
Servizos de fisioterapia, condicionado á súa confirmación previa.
Artigo 21: **Suspensión da proba.** A organización poderá decidir a suspensión da proba con carácter previo ou durante a celebración da mesma por calquera causa que afecte á seguridade na celebración da mesma (alertas por temporal, causas que afecten á capacidade de organización eficaz, etc.), non xenerándose dereito algún hacia os inscritos, excepto a devolución das cuotas de inscrición satisfeitas só no caso de non chegar a iniciarse a proba.
Artigo 22: Todo o non disposto na presente normativa rexerase polas normas do "IX Circuito de Carreiras Populares Deputación da Coruña" e polas normas de Competición da FGA, RFEA e IAAF para a presente tempada, así como todo o regulamentado por instancias superiores.
Disposición final: A organización resérvase o dereito de realizar algún cambio no presente regulamento se así o considerase, e deberao comunicar nas web da fga e plataforma de inscrición e na información ás persoas participantes.

Carballo, a 12 de abril de 2023