



NARÓN 10K

O Concello de Narón en colaboración co Club Atletismo Narón organizará o 9 de abril de 2023 en Narón a 1ª Carrera Popular Narón 10K. A proba, incluída no calendario oficial das competicións da FGA e disputarase a través dun circuito totalmente urbano **moi rápido**.

Ademais **habera opción a correr tamén 5K** e carreiras de menores.

1. CATEGORÍAS, HORARIOS E DISTANCIAS

A primeira carreira comezará ás 10:00 a.m

-**Carreiras 10K e 5K:** 10:00: Sub-18 e superiores.

Sub 18 (Sólo 5K), (nadas/os nos anos 2006/2007)

Sub 20 (Sólo 5K), nados/as en 2004 e 2005

Sub 23, nados/as en 2001, 2002 e 2003

Sénior, nados/as desde 2000 ata os 34 anos cumpridos o día da proba

Máster 1: De 35 a 44 anos cumpridos o día da proba

Máster 2: De 45 a 54 anos cumpridos o día da proba

Máster 3: De 55 a 64 anos cumpridos o día da proba

Máster 4: A partir de 65 anos cumpridos o día da proba

- **Carreiras Menores**

-**Sub 16** masculino e feminino (nadas/os nos anos 2008/2009) 11.55 : 2.500 m aprox.

-**Sub 14** feminino (nadas nos anos 2010/2011) 12.15 : 1.500 m aprox.

-**Sub 14** masculino (nados nos anos 2010/2011) 12.25 : 1.500 m aprox.

-**Sub 12** feminino (nada nos anos 2012/2013) 12.35 : 800 m aprox.

-**Sub 12** masculino (nados nos anos 2012/2013) 12.45 : 800 m aprox.

-**Sub 10** feminino (nadas nos anos 2014/2015) 12:55 : 600 m aprox.

-**Sub 10** masculino (nadas/os nos anos 2014/2015) 13:05 : 600 m aprox.

-**Peques** (nadas/os nos anos 2016 e posteriores) 13.15 : 150 m aprox.

Os horarios son aproximados, dependendo do volume de participantes de cada categoría. A organización pode facer variar carreiras en cada idade.

2. CIRCUÍTO

A proba levarase a cabo sobre a distancia de 10 km. O percorrido está medido e homologado pola Real Federación Española de Atletismo e discorre sobre asfalto na súa totalidade. A ruta estará debidamente sinalizada e terá marcados todos os quilómetros. A carreira realizarase unicamente pola vía de tráfico rodado en todo o seu percorrido. Está prohibido usar como zona de carreira as beirarrúas, rotondas, áreas axardinadas etc. O incumprimento desta regra, así como atallar o trazado oficial, pode implicar a descualificación das persoas infractoras.

A **saída e a meta** estarán diante do **Pavillón da Gándara. (rúa Irmáns Pita)**

Percorrido de 5K e 10K:



Os percorridos das carreiras de sub-16 e menores será publicado

A organización poderá modificar o percorrido por causas alleas e/ou de forza maior.

3. SISTEMA DE CRONOMETRAXE E CONTROL TÉCNICO DA CARREIRA.

O control da carreira estará dirixido polo Comité Galego de Xuíces e da RFEA. Todas as reclamacións deberánselle facer verbalmente ao Xuíz Árbitro da proba ata 30 minutos despois da publicación dos resultados. A cronometraxe realizarase mediante o sistema de chips. Habrá varios puntos de control de chips ao longo de todo o percorrido. As persoas participantes que non cumpran co paso por todos os puntos poderán ser descualificadas coa consecuente non aparición nos resultados finais.

4. UTILIZACIÓN DE DORSAIS E CHIPS

Os **dorsais con chips** integrados, **persoais e intransferibles**, son exclusivos desta carreira e deben colocarse na parte frontal do corpo de maneira totalmente visible, sen ocultar e sen manipulacións, manténdoo así durante toda a proba. A organización non admitirá persoas corredoras que non estean rexistradas ou que corran sen dorsal e/ou chip, e impediralles ter acceso á carreira en defensa dos dereitos daquelas regulamentariamente rexistradas. Non se permitirá a participación co dorsal e o chip correspondente a outra carreira ou persoa, con máis dun dorsal e/ou chip, dorsal falsificado ou outro que non sexa o oficial. Calquera infracción destas regras implicará a descualificación das persoas afectadas na proba. A organización resérvase o dereito de excluílas da participación en futuros eventos.

5. DESCUALIFICACIÓN

Os membros da organización resérvanse a facultade de retirar da proba ao/a atleta que manifeste un mal estado físico, que non lle facilite á organización a documentación que se lle requira, aos/as participantes que non respecten as indicacións da Policía Local, Protección Civil, xurado, servizos médicos ou membros da organización debidamente identificados. Os/as xuíces/xuízas da proba terán a facultade de descualificar ao/a infractor/a que non leve visible o seu dorsal, que o manipule e/ou ceda a outro, altere os datos facilitados á organización con respecto aos que figuren no seu DNI ou ficha federativa, non complete o percorrido, ou incumpra calquera outra norma contemplada nas normas da FGA, RFEA, WA e IPC. As persoas corredoras descualificadas non terán opción a premios nin trofeos. O dereito de excluílas da participación en futuros eventos.

6. INSCRICIÓN E COTA

A inscrición en liña realizarase a través da pasarela de pagamento inserida na páxina web da Federación Galega de Atletismo www.carreirasgalegas.com. Estará operativa desde a publicación de este regulamento, **ata as 23:59 do 4 de abril de 2023**.

Cota para os participantes a partir da categoría sub-20 en diante:

- **Prazo reducido : ata o 27 marzo : 6 €**
- **Prazo ordinario: ata o 4 de abril : 10 €**

Cota para os participantes das categorías Sub-20 e Sub-18 :

- **Prazo reducido : ata o 27 marzo : 3€**
- **Prazo ordinario: ata o 4 de abril : 5 €**

Para as categorías inferiores a sub-18 a inscrición será de balde.

A organización non aceptará ningún tipo de inscrición posterior a este prazo.

7. UTILIZACIÓN DE MEDIOS FÍSICOS NATURAIS

As persoas participantes terán que competir cos seus propios medios físicos naturais, sen axudas materiais de ningún tipo, coa única excepción das persoas corredoras en cadeira de rodas debidamente rexistradas e que cumpran as normas do World Para Athletics. Calquera dúbida a respecto diso deberá ser consultada coa organización antes de facer a inscrición a través do correo electrónico secretaria@atletismo.gal. Non está permitido o acompañamento en ningún momento da proba por ningún vehículo alleo á organización, nin bicicletas, patíns ou persoas non rexistradas na proba que poidan acompañar, avituallar ou marcarlles ritmos ás persoas participantes. Ao mesmo tempo, non se permite a participación con coches ou cadeiras de bebés, nin correr acompañados destes en ningún momento, así como tampouco está permitida a participación con animais, nin correr acompañados destes en ningún momento, coa única excepción dos **carros de running** *A participación con **carro de running** deberá estar xustificada unicamente para levar unha persoa con discapacidade motora grave (que non lle permita á persoa con discapacidade trasladarse polos seus propios medios físicos), entendendo nestes casos como participante sempre á persoa que empurra o carro (dentro da categoría que lle corresponda), e non á persoa que vai no carro. Igualmente, será obrigatorio acreditar a discapacidade da persoa que vai no carro, enviando copia da tarxeta acreditativa da discapacidade á organización, de forma que quede acreditado o envío, ao correo electrónico secretaria@atletismo.gal. A inscrición desta persoa, que irá con dorsal sen chip, será gratuíta. Para iso deberán contactar coa organización a través do correo electrónico secretaria@atletismo.gal. Calquera infracción destas características poderá supoñer a descalificación da persoa participante

8. ENTREGA DE DORSAIS E CAMISETAS

Recollida de dorsais e camisetas **entregaranse:**

- O sábado previo á proba, de 09:00 a 14:00 e de 16:00 a 21:00 no Centro Comercial Narón.
- O día da competición de 8:00 as 9:30 no Pavillón da Gándara.

A organización non pode garantir o talle, xa que o pedido de camisetas realízase con anterioridade ao peche de inscricións.

9. CAIXÓNS DE SAÍDA

Os **caixóns** de saída estableceranse en función da inscrición final e **segundo as marcas acreditadas** polos participantes na inscrición, que será publicada na páxina web da organización. Os agrupamentos e número de caixóns estableceranse en función das limitacións que existan nese momento para cumprir co as normas sanitarias e de seguridade vixentes. As persoas participantes deberán colocarse na zona acoutada que lles corresponda segundo o caixón que se lles asigne.

10. ASEOS, DUCHAS E GARDARROUPA

Habrá servizo de gardarroupa, duchas e aseos no **Pavillón da Gándara**.

11. AVITUALLAMENTOS E RECOLLIDA SELECTIVA DE RESIDUOS

Establecerase un **punto de avituallamento na liña de meta** para favorecer a hidratación das persoas participantes. Calquera avituallamento fóra da zona marcada pode supoñer a descualificación da proba. Ademais, poñeranse ao dispor dos/as corredores/as colectores para a recollida selectiva de residuos.

12. SERVIZOS MÉDICOS

A proba dispoñerá dos servizos médicos recomendados pola RFEA e de acordo coa lexislación vixente. A organización dispoñerá dunha póliza de seguro de responsabilidade civil segundo a lexislación vixente. Todas as persoas rexistradas estarán cubertas por unha póliza de seguros de accidentes segundo o Real Decreto 849/1993, do 4 de xuño, que determina as prestacións mínimas do Seguro Obrigatorio Deportivo. Recomendámoslles a todas as persoas participantes que cubran a parte posterior do dorsal, indicando os datos de nome, apelidos, datos médicos de interese (grupo sanguíneo, alerxias, enfermidades crónicas, se está baixo algún tratamento específico etc.) así como teléfono/s e contacto/s en caso de emerxencia.

13. ENTREGA DE TROFEOS

Outorgaráselles os trofeos no palco da entrega de premios ás **tres primeiras persoas clasificadas de cada unha das categorías indicadas no artigo 1**. Informarase do horario da entrega de trofeos . As/os atletas deberán situarse na zona próxima á entrega de trofeos no momento no que pola megafonía se faga o anuncio do seu comezo, así como estar pendentes da chamada a cada unha das categorías. Con carácter xeral, as/os atletas que non se presenten no momento da entrega do seu trofeo, perderán o dereito a recollelo. Exclusivamente poderán subir ao podio as persoas nomeadas. Non se lle entregará o trofeo a ninguén que non sexa a/o propia/o atleta. Agradecemoslles ás persoas responsables dos clubs que teñan constancia de que a/o atleta non está presente que o comuniquen na zona do palco de entrega de trofeos o antes posible para evitar esperas innecesarias. Aquelas persoas que poidan alegar unha causa xustificada pola súa ausencia no momento da entrega deberanse poñer en contacto co Padroado de Deportes de Narón, durante un prazo máximo de 15 días, onde se custodiarán os trofeos non recollidos. Se non se recollen no prazo sinalado, entenderase que renuncian a este.

Ademais o rematar a entrega de trofeos **habrá un sorteo con todos os dorsais** con **grandes obsequios** como **zapatillas de deporte, cestas de produtos, bonos en spa, bonos de ximnasia, vales para ceas...** e un sen fin máis de agasallos.

14. CATEGORÍA PEQUES

Esta carreira é unicamente participativa e non competitiva. Todas as persoas participantes nesta categoría recibirán unha medalla. Informarase da organización dos peques no momento oportuno.

15. RESPONSABILIDADE E PROTECCIÓN DE DATOS

A organización non se fai responsable dos danos que puidesen sufrir as persoas participantes por imprudencias ou descoidos delas mesmas. O/a participante declara, baixo a súa responsabilidade, que realizou o oportuno recoñecemento médico que lle permite estar en condicións óptimas para realizar a proba, e exime á organización da devandita responsabilidade. A organización dispón dun Seguro de Accidentes e Responsabilidade Civil que cubrirá os incidentes inherentes á proba.

16. PROTECCIÓN DE DATOS

Todas as persoas corredoras, ao realizar a inscrición, aceptan a publicación do seu nome e imaxe nas clasificacións, medios de comunicación e/ou internet. Mediante a inscrición, o/a participante consente expresamente que os seus datos sexan utilizados polo Concello de Narón e a Federación Galega de Atletismo para comunicacións sobre as súas actividades. En todo caso, de conformidade co establecido polo artigo 5 da LOPD, infórmase de que os datos de carácter persoal declarados pasarán a formar parte de:

a) O ficheiro denominado INSTALACIÓNS DEPORTIVAS, do que o responsable do tratamento será o Concello de Narón, dos que as finalidades e usos previstos serán os seguintes: xestión centralizada das instalacións deportivas municipais, das actividades impartidas nelas e do uso de instalacións. Todas as persoas participantes ao realizaren a inscrición aceptan a publicación do seu nome e imaxe nas clasificacións, medios de comunicación e/ou internet. Autorízase a tomar imaxes sempre que se utilicen para a promoción e difusión das devanditas actividades, así como á utilización do móbil e correo electrónico como forma de aviso e comunicación por parte do Padroado de Deportes. Os dereitos de acceso, rectificación, cancelación e oposición aos datos persoais rexistrados neste ficheiro poderanse exercer ante Rexistro Xeral do Concello de Narón nos termos establecidos nos artigos 15, 16 e 17 da LOPD

O ficheiro denominado ATLETAS, do que o responsable do tratamento será a Federación Galega de Atletismo, e cuxa finalidade será a relación de atletas federados/as na competicións oficiais, elaboración de clasificación e estatísticas. Esta proba pertence ao calendario oficial da Federación Galega de Atletismo e da Real Federación Española de Atletismo e mediante a súa inscrición, as persoas corredoras consenten expresamente que os seus datos básicos (nome, apelidos, NIF/ NIE/pasaporte, data de nacemento, sexo e código postal de residencia), sexan enviados á Real Federación Española de Atletismo para a xestión das licenzas de día, resultados e clasificación. A posesión da licenza garante que o/a corredor/a participa cuberto/a por un seguro de responsabilidade civil e de accidentes. Os dereitos de acceso, rectificación, cancelación e oposición aos datos persoais rexistrados neste ficheiro poderanse exercer ante a Federación Galega de Atletismo (Avda. Glasgow s/n. Complexo Deportivo de Elviña), nos termos establecidos nos artigos 15, 16 e 17 da LOPD.

17. COMPROMISO

A inscrición na carreira implica a plena aceptación do presente regulamento.

A organización resérvase o dereito de realizar algún cambio no presente regulamento se así o considerase, e deberá comunicalo na web e na información ás persoas participantes. En todo caso, e por interese deportivo, a organización resérvase o dereito de convidar a atletas concretos, mulleres ou homes con marcas ou traxectoria deportiva que poidan aumentar a calidade da carreira.