



REGLAMENTO DE LA PRUEBA

- **PRESENTACIÓN:**

La Escuela de Boxeo el Canario, en colaboración con el Ayuntamiento de Ribeira organizan la **III Carrera 5K El Canario**, que se celebrará de manera presencial el domingo día **18 de Junio de 2023**. Se trata de una prueba con circuito urbano con salida y meta en el ayuntamiento. La salida de la misma será a las 09:00h.

El control técnico de la prueba correrá a cargo del Comité de Jueces de la Federación Galega de Atletismo.

- **CATEGORÍAS:**

- Pitufos 3 a 5 años (2020-18)
- Sub 8 (Prebenjamín) (2017-16)
- Sub 10 (Benjamín) (2015-14)
- Sub 12 (Alevín) (2013-12)
- Sub 14 (Infantil) (2011-10)
- Sub 16 (Cadete) (2009-08)
- Sub 18 (Juvenil) (2007-06)
- Sub 20 (Junior) (2005-04)
- Sub 23 (de 2003 a Senior)
- Senior (23 años a 34 años)
- Master 1 (de 35 a 44 años)
- Master 2 (45 años a 54 años)
- Master 3 (55 años a 64 años)
- Master 4 (+65 años)
- Zapatilla inclusiva (categoría única absoluta para personas con diversidad funcional).

QUEDA TOTALMENTE PROHIBIDA LA PARTICIPACIÓN DE NIÑOS/AS MENORES DE 16 AÑOS SIN AUTORIZACIÓN DE LOS PADRES EN LA CARRERA ABSOLUTA

QUEDA PROHIBIDO QUE LOS PADRES ACOMPAÑEN A LOS NIÑOS EN EL CIRCUITO DE LAS CARRERAS INFANTILES

- **HORARIO/DISTANCIAS CARREIRAS:**

- 09:00h: ABSOLUTA (SUB 18 e sup) – 5.000 m aprox.
- 10:00h: SUB 16, Zapatilla Inclusiva, Carrera Parejas – 2.100 m
- 10:25h: SUB 14 – 1.400 m
- 10:35h: SUB 12 – 1.400 m
- 10:50h: SUB 10 – 1.400 m
- 11:10h: SUB 8 – 700 m
- 11:20h: PITUFOS – 150 m
- 11:30h: ENTREGA DE TROFEOS (se hará un sorteo con los dorsales después de entregar los trofeos)



- **INSCRIPCIONES:**

- PÁGINA WEB: [y www.carreirasgalegas.com](http://www.carreirasgalegas.com)
- FECHA LÍMITE: 14 de junio (23.59 h)
- COSTE: incluye el cronometraje, dorsal y avituallamiento.
 - ✓ CARREIRAS MENORES – GRATUÍTA
 - ✓ ABSOLUTA – 6 €
 - ✓ ZAPATILLA INCLUSIVA – 6 €
 - ✓ CARRERA PAREJAS - 6 €
- IMPORTANTE: no se admitirán inscripciones fuera del plazo establecido ni el día de la prueba.
- LÍMITE DE PARTICIPANTES:
 - Absoluta: 500 inscritos

- **SEGURIDAD:**

- La organización contará con los siguientes medios para las pruebas:
- Seguro de Responsabilidad Civil y de Accidentes deportivos: estarán excluidos los derivados de un padecimiento latente, imprudencia, negligencia, inobservancia de las leyes,.... También los producidos por los desplazamientos particulares hasta/desde el lugar en el que se desenvuelve la prueba. .
 - Plan de Emergencia: Policía Local, Protección Civil, Ambulancia y Médico.

- **ENTREGA DE PREMIOS:**

- **Medallas:** para tod@s os participantes en las categorías de Pitufos.
- **Trofeos categorías:** a los tres primeros clasificados de cada categoría; Sub 8, Sub 10, Sub 12, Sub 14 , Sub 16, Sub 18, (Sub 20, Sub 23, Senior), Master1, Master2, Master3, Master4 y Zapatilla inclusiva.
- **Trofeos carrera por parejas:** Para las tres primeras parejas (ya sean masculinas, femeninas o mixtas) en cruzar la línea de meta.
- **Trofeos Absoluta:** Para los tres primeir@s clasificad@s en la general.

Premios en metálico:

1º/a masculino y femenina:	100 €
2º/a masculino y femenina:	50 €
3º/a masculino y femenina:	25 €

- **Premios para el record de la prueba: 50€**

- Alejandro Pesado Fernández (2022) 15'51"
- Branca Fernández Lago (2022) 19'57"

Para todos aquellos que superen el record de la prueba se llevaran 10€.

Para recoger los premios en metálico es necesario presentar el DNI.

- **Trofeo Local:** para los tres primer@s clasificad@s masculino y femenino de Ribeira.

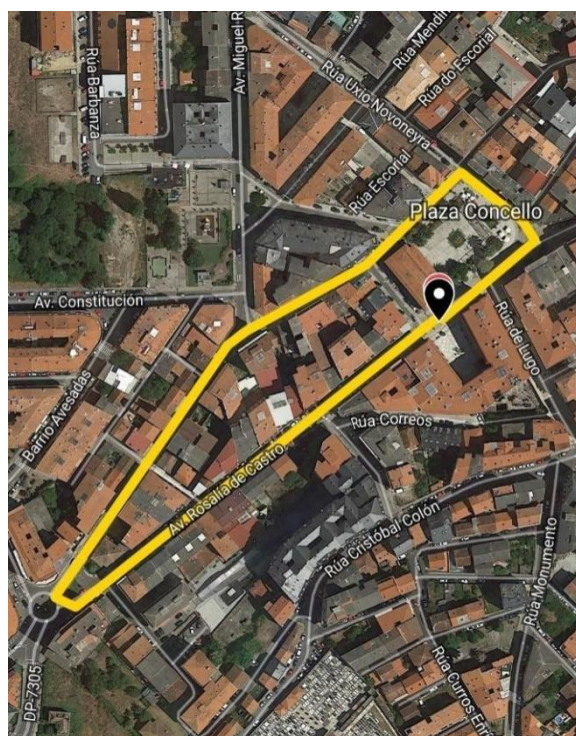
LOS PREMIOS NO SON ACUMULABLES A EXCEPCIÓN DEL PREMIO LOCAL

- **RECORRIDO:**

El recorrido tendrá una distancia de 5.000 m aprox., en el circuito que se muestra:



El recorrido para las categorías inferiores tendrá una distancia de 700 m, en el circuito que se muestra:
Sub 8 (Prebenjamín 1 vuelta), Sub 10 (Benjamín), Sub 12 (Alevín) y Sub 14 (Infantil) 2 vueltas,
Sub 16 (Cadete), Zapatilla Inclusiva y Parejas 3 vueltas.



El recorrido de los Pitufos tendrá una distancia de 150 m aproximadamente



OTRAS CONSIDERACIONES

- 1 Podrán participar las personas que lo deseen, teniendo que estar físicamente bien preparado/a para la carrera, gozar de buena salud general sin padecer enfermedad, defecto físico o lesión que pueda agravarse con su participación en dicha prueba. El deportista ASUME que para la realización de la prueba es necesaria una buena condición física, psíquica y deportiva. Los menores de edad podrán participar siempre y cuando vayan acompañados por un adulto.
- 2 Todo participante, por el hecho de inscribirse, ACEPTA LAS CONDICIONES Y REGLAMENTO IMPUESTO por la organización, por lo que libera expresamente a la organización o a cualquiera otro patrocinador o colaborador, ante todo tipo de accidente, lesión o eventualidad que pudiera surgir derivada de su participación en la prueba, y que no estuviese cubierta por el seguro contratado. Los atletas deberán estar en la línea de salida 10 MINUTOS ANTES DEL COMIENZO DE LA CARRERA y participarán con los dorsales asignados y entregados por la organización, quedando bien visible.
- 3 El DORSAL-CHIP deberán ser recogidos en los puntos establecidos por la organización, al menos 30' antes de la prueba. Se podrán recoger antes de la prueba en la tienda de deportes Podium Sport (Rúa de Lugo-Ribeira).
- 4 No hay servicio de duchas y guardarropa (por lo que se recomienda que dejen sus cosas en casa, en el coche, a alguien conocido.....).
- 5 Quedará DESCALIFICADO/A de esta prueba todo el que no cumpla el presente reglamento, no complete la totalidad del recorrido, deteriore o ensucie el entorno, no lleve su dorsal bien visible o desatienda las indicaciones de la organización y sus colaboradores.
- 6 La CLASIFICACIÓN GENERAL oficial se publicará en las páginas web www.carreirasgalegas.com y www.atletismo.gal .

- 7 La organización se reserva el DERECHO a realizar modificaciones que considere necesarias en función de los diferentes condicionantes, así como la suspensión de la prueba si las condiciones meteorológicas u otras lo obligan o por fuerza mayor.
- 8 La ORGANIZACIÓN NO SE HARÁ RESPONSABLE de los objetos de valor extraviados por los corredores.
- 9 La inscripción en la II CARRERA 5K EL CANARIO implica la TOTAL ACEPTACIÓN del presente Reglamento.
- 10 Los participantes AUTORIZAN el uso de las imágenes realizadas durante el desarrollo de las pruebas.
- 11 Todos los participantes, por el hecho de tomar la salida, aceptan el presente reglamento. Todo lo no previsto en él se resolverá según lo establecido en los reglamentos de la FGA y RFEA, por este orden, para pruebas en ruta. Las reclamaciones podrán realizarse al juez árbitro de la competición con plazo máximo 30 minutos después de la publicación de los resultados.

INFORMACIÓN:

Facebook: Escuela de boxeo el canario

E-mail: escueladeboxeoatletismoelcanario@outlook.es

PROTOCOLO COVID

- Para no acumular mucha gente los dorsales estarán a disposición de los corredores para recoger días antes a la prueba.
- El calentamiento previo a la carrera se podrá realizar en la zona del puerto por ser esta más amplia y así poder mantener la distancia de seguridad más fácilmente.
- Todos los que asistan a la carrera deberán llevar la mascarilla antes de la misma, pudiendo retirarla durante la prueba siempre que se garantice la distancia de seguridad. Se deberá respetar la distancia de seguridad y nunca superar los grupos de personas que establezcan las autoridades en ese momento.
- Al finalizar la carrera se repartirán mascarillas entre los corredores nada más cruzar la meta.
- Estas medidas podrán variar en función de las medidas que estén vigentes en el momento de la carrera y siempre tomando como referencia el protocolo Fisocovid de la Federación Galega de Atletismo y de la Secretaría Xeral para o Deporte de Galicia.