i

ANEXO I

XXXVI CARREIRA POPULAR SAN XIAO

A **XXXVI CARREIRA POPULAR SAN XIAO**, organizada pola Concellería de Deportes do Concello de Ferrol co control técnico da Delegación en Ferrol da Federación Galega de Atletismo, terá lugar o domingo **13 de xaneiro de 2019** a partir das 11.00 h da mañá. A proba está suxeita ás seguintes normas:

1. A saída e a chegada situaranse nas proximidades do Pavillón Municipal de Esteiro.
2. A proba discorrerá por un circuíto de acordo co plano deseñado anexo a este regulamento.
3. A organización contará coa axuda da Policía Local, Protección Civil, persoal do Servizo de Deportes e voluntarios, que regularan o tránsito o longo do percorrido.
4. Prohíbese o acompañamento dos participantes e o uso de coches de apoio. O incumprimento desta norma implicará a inmediata descualificación dos corredores que a infrinxisen. Os únicos vehículos autorizados que poderán seguir a proba serán os das forzas de seguridade e os de apoio a organización, que irán debidamente identificados.
5. A proba estará controlada polo Comité Galego de Xuíces, que establecerá os correspondentes controis ao longo do circuíto
6. O percorrido estará sinalizado como mínimo cada quilómetro.
7. No percorrido estableceranse controis, así como un posto de avituallamento.
8. O control de chegada pecharase **unha hora despois** de que entre en meta o primeiro clasificado. Cando un participante exceda o tempo previsto de peche de control (unha hora dende que entre o primeiro clasificado), será avisado pola organización e deberá subir ao coche oficial que pecha a carreira e abandonar a proba coa fin de non entorpecer o tráfico automobilístico e o desenvolvemento da propia actividade. No caso de continuar, farao baixo a súa responsabilidade, debendo cumprir as normas e sinais, e considerarase un usuario máis da vía, e quedará eximida a organización de toda responsabilidade do que puidese acontecer (Regulamento xeral de circulación R.D. 1428/2003).
9. A Organización ten subscrito un seguro colectivo de accidentes e responsabilidade civil. De todos os xeitos, a ***Organización recoméndalles aos participantes que, con anterioridade á proba, efectúen un recoñecemento médico específico e que realicen un adestramento axeitado para as características desta competición***.

i

10. CATEGORÍAS:

10.1.- CATEGORIAS ABSOLUTAS:

Establécense as seguintes categorías masculinas e femininas:

- Sub 20: Nacidos/as no 2000 e 2001
- Sub 23: Nacidos/as no 1997, 1998 e 1999
- Sénior: Nacidos/as en 1996 ata 1984
- Máster A: Nacidos/as en 1983 ata 1978
- Máster B: Nacidos/as en 1977 ata 1969
- Máster C: Nacidos/as en 1968 ata 1959
- Máster D: Nacidos/as en 1958 e anteriores
- Cadeira de rodas*
- Handbike*
- Invidentes*

* Considéranse categorías non oficiais da F.G.A.

O percorrido será de 10.000 metros aproximadamente, e discorrerá polo Concello de Ferrol.

Inscricións. As inscricións poderán efectuarse **a partir do día 19 de decembro ata as 22.00 h do día 9 de xaneiro** a través da páxina web www.carreirasgalegas.com ou ata o fin de dorsais. Poránse a disposición das persoas interesadas un máximo de 1.000 dorsais par as categorías absolutas) e 500 dorsais para categorías de menores.

Non se admitirá outra vía de inscrición que a sinalada anteriormente.

A retirada de *chips* e dorsais poderase efectuar ao longo do sábado 12 (de 9.30 a 13.30 e de 16:30 as 20:30 horas) no Pavillón polideportivo da Malata así como o domingo 13 de xaneiro, dende as 8.00 ata as 10:30 horas no pavillón de Esteiro.

O acto de recollida de dorsal e chips entenderase como confirmación da participación.

A organización non se fai responsable das consecuencias derivadas dunha inscrición defectuosa ou errónea por parte dos corredores ou a persoa na que deleguen.

No caso dos atletas discapacitados, deberán facer constar a circunstancia no momento da inscrición así como entregar copia da licenza coa valoración da discapacidade recoñecida.

i

CADEIRAS DE RODAS E HANDBIKE

As cadeiras deberán ter un mínimo de 2 rodas grandes e 1 pequena.

Non se permitirá a participación en cadeiras de rodas de paseo, que non foran deseñadas para a actividade de atletismo.

Os atletas asegurararanse que ningunha parte dos seus membros inferiores toquen o chan durante a carreira.

Será responsabilidade do competidor que a cadeira de rodas estea conforme ás regras enriba indicadas e de non demorar a carreira mentres fai os axustes á cadeira.

Todos os atletas en cadeiras de rodas levarán obrigatoriamente casco durante toda a carreira.

O desprazamento mediante algún método, excepto o empuxe do corredor sobre as rodas ou aros de impulsión suporía a descualificación.

DISCAPACIDADE VISUAL

Todos os atletas deberán obrigatoriamente participar cun guía. Este guía identificarase cun peto de cor brillante facilitado pola organización. Se algún atleta con discapacidade visual non ten guía, a organización non permitirá participar na proba, por motivos de seguridade.

Cando o corredor con discapacidade visual cruce a liña de chegada o guía deberá estar por detrás del.

O método de guía poderá ser elixido polo atleta. Poderá escoller entre ser dirixido por un guía que lle suxeite o cóbado, ou por medio de atadura ou ben correr sen suxeición. Non se permitirá soster o atleta, suxeitarase da súa roupa ou atar as mans do atleta coas dos guía. A atadura deberá deixar un espazo de polo menos 5 cm entre as mans do atleta e as do guía. Ademais o corredor poderá recibir instrucións verbais do guía.

Os guías non poderán usar bicicleta ou outros medios mecánicos de transporte.

O guía non poderá en ningún momento tirar do atleta ou empurralo para darlle impulso. A infracción suporá a descualificación.

Independentemente de que se empregue atadura ou non, entre o atleta e o guía non poderá haber en ningún momento unha distancia maior de 0,50 m

i

10. 2.- CATEGORÍAS ESCOLARES

Establécense as seguintes categorías masculinas e femininas:

- Sub 18: Nados/as no 2002 / 2003
- Sub 16: Nados/as no 2004 / 2005
- Sub 14: Nados/as no 2006 / 2007
- Sub 12: Nados/as no 2008 / 2009
- Sub 10: Nados/as no 2010 / 2011
- Sub 8: Nados/as no 2012 / 2013

- Benxamín Nados/as nos anos 2009 e 2010
- Alevín Nados/as nos anos 2007 e 2008
- Infantil Nados/as nos anos 2005 e 2006
- Cadete Nados/as nos anos 2003 e 2004

As distancias para percorrer por categoría serán as seguintes:

Horario	*Categorías*	*Distancia*
10:10	Sub 14 e – Sub 12	**1000 mts**
10:25	Sub 10	**800 mts**
10:40	Sub 8	**200 mts**
11:10	Sub 18 e – Sub 16	**2000 mts**

11.- **Premios.** A organización premiará aos tres primeiros clasificados masculinos e femininos de cada unha das categorías absolutas e de menores. A entrega de trofeos realizarase ao finalizar a carreira. Estimase sobre ás 12:30 h.

12.- Dado o espírito estritamente deportivo e popular desta proba, non se admitirán reclamacións.

13.- O Concello de Ferrol e a Federación Galega de Atletismo non se fan responsables dos danos morais ou materiais sufridos polas persoas participantes nesta proba ou que estas ocasionen a outras persoas.

14.- A organización poderá modificar este regulamento ou o circuíto polo que discorrerá a carreira sen aviso previo. Así mesmo, resérvase a facultade de decidir sobre calquera circunstancia ou aspecto que non se considere neste regulamento.

i

15.- Ao se inscribiren, todos os corredores aceptan a publicación do seu nome e a súa imaxe nas clasificacións, medios de comunicación ou en internet. De igual maneira, mediante a inscrición o/a corredor/a consente expresamente que os seus datos sexan empregados pola organización para comunicacións respecto da súa actividade.

En calquera caso, tal e como establece a Lei de protección de datos de carácter persoal, as persoas interesadas poden exercer os seus dereitos de acceso, rectificación, cancelación e oposición a través dun escrito ou correo electrónico dirixido ao Servizo de Deportes do Concello de Ferrol, praza de Armas s/n, 15402 Ferrol, <deportes@ferrol.es>.

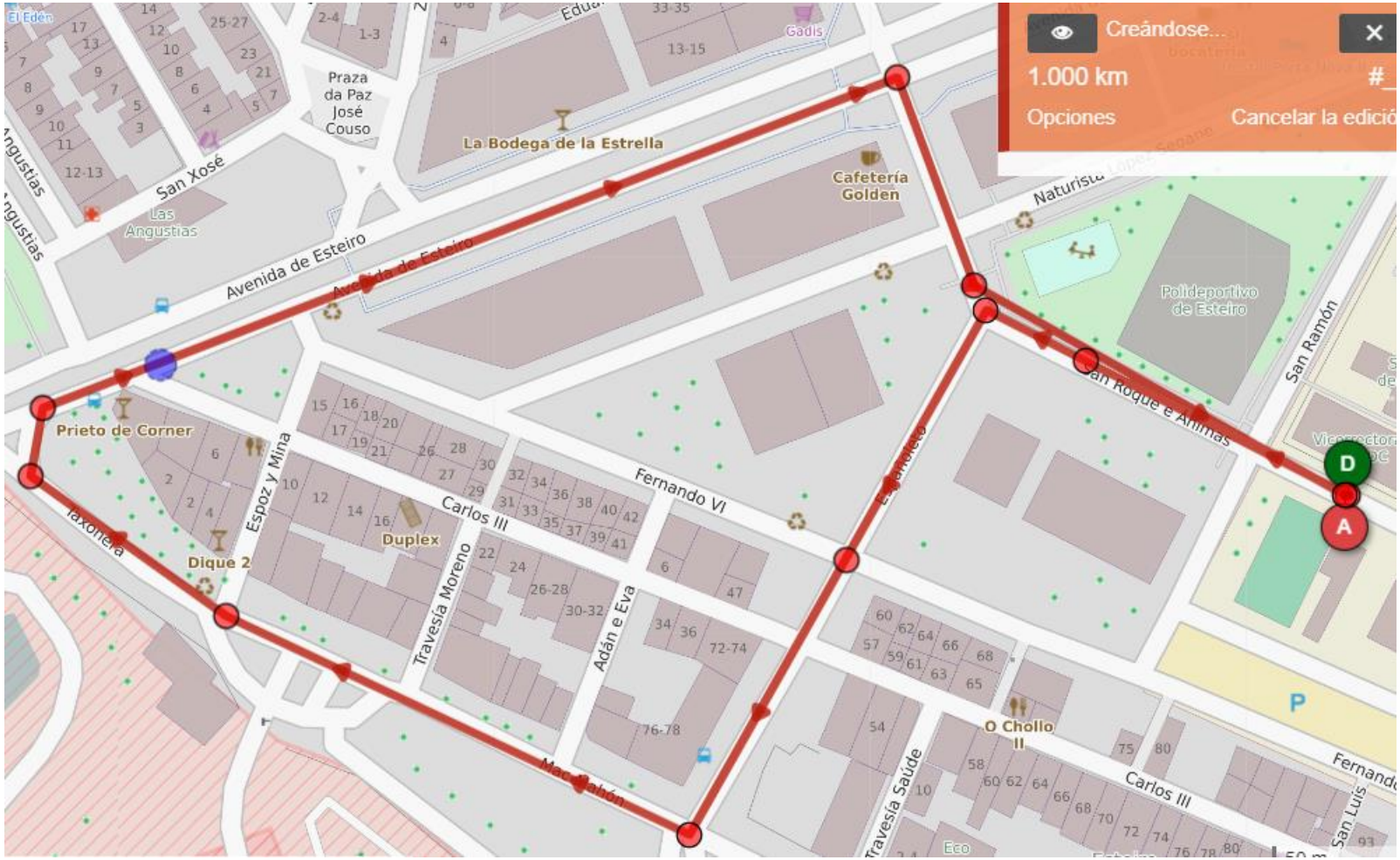
16.- Coa inscrición na proba enténdense aceptadas todas as normas e demais consideracións reflectidas neste regulamento.

17.- Disporase de servizo de duchas e gardarroupa no Pavillón Municipal de Esteiro.

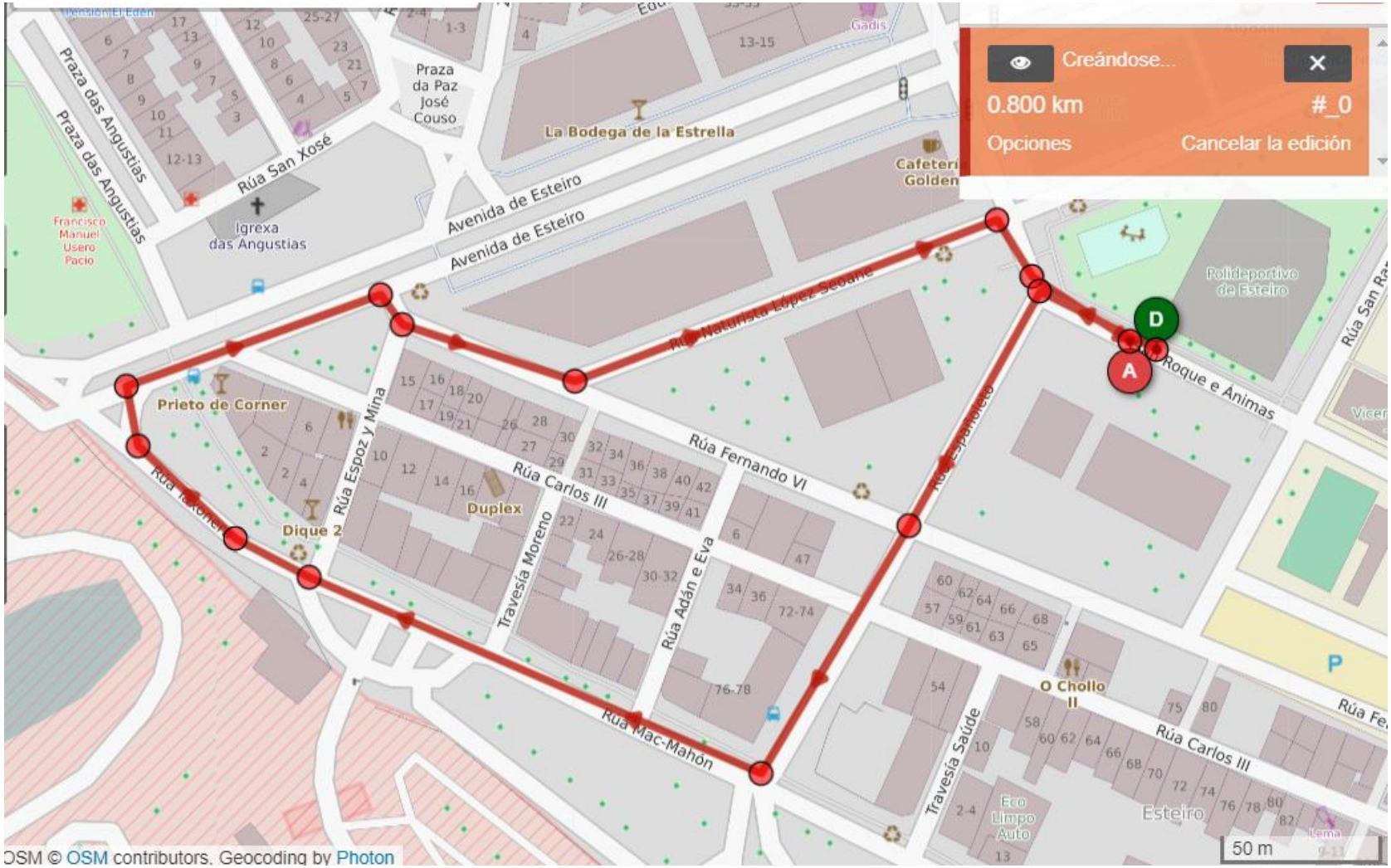
i

Creándose...
2.000 km
Opciones
Jamonería La Bellota
Avenida de Esteiro
Avenida de Vigo
Travesía de Vigo
Pascual Veiga
Velázquez
San Amaro
Soto
Eduardo Pondal
Zurbarán
Espoz y Mina
Lugo
Praza da Paz José Couso
Novagaliciabanco
Cafetería Golden
Polideportivo de Esteiro
Facultad de Ciencias del Trabajo - UDC
Escuela Universitaria de Diseño Industrial - UDC
Campus Ferrol - Esteiro - UDC
CEIP Esteiro
Antelo
Doutor Vázquez Cabrera
Fernando VI
Carlos III
Adán e Eva
Loly
Duplex
O Chollo II
Tesouraría do INSS
Esteiro
Confort
Mendizábal
Mileniun
Colón
Rúa San Luís
CEIP Isaac Peral
A
D
© OSM contributors, Geocoding by Photon

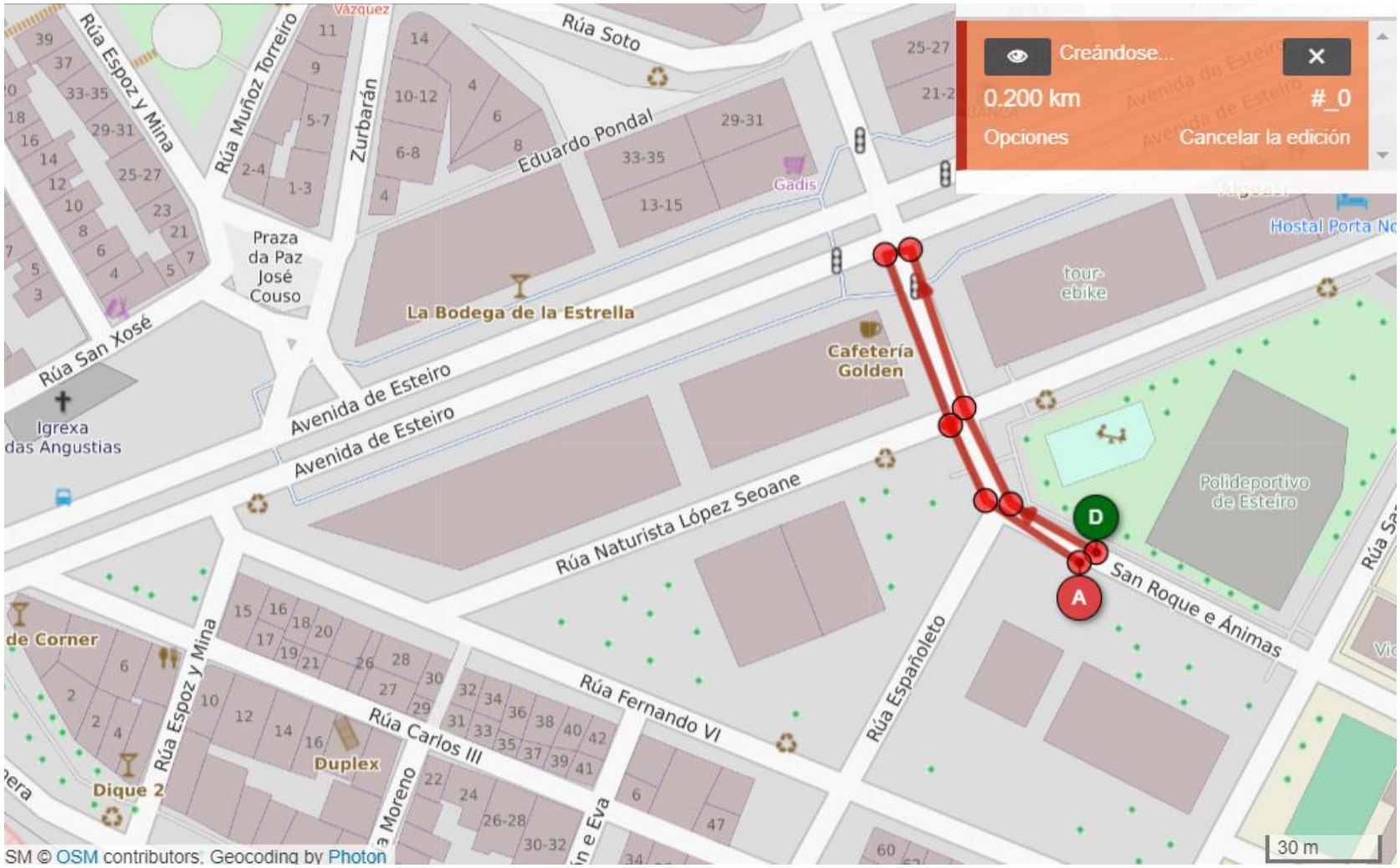
i


Creándose...
1.000 km
Opciones
Cancelar la edición
D
A
Avenida de Esteiro
San Xosé
Praza da Paz José Couso
La Bodega de la Estrella
Cafetería Golden
Polideportivo de Esteiro
San Ramón
Prieto de Corner
Espoz y Mina
Carlos III
Fernando VI
Duplex
Dique 2
Travesía Moreno
Adán e Eva
O Chollo II
Travesía Saúde
San Luis

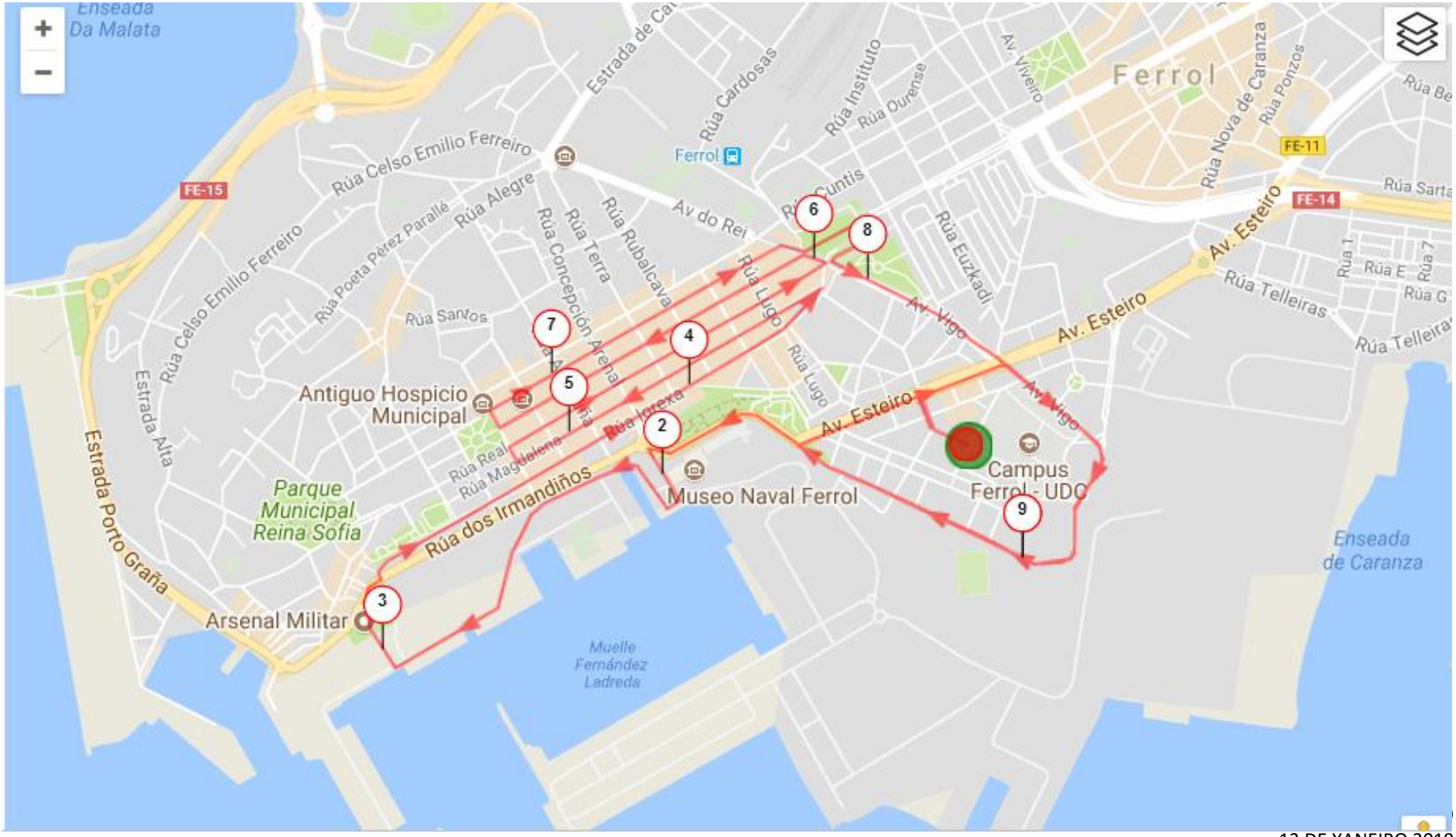
i


Creándose...
0.800 km
#_0
Opciones
Cancelar la edición
Praza das Angustias
Praza da Paz José Couso
La Bodega de la Estrella
Rúa San Xosé
Igrexa das Angustias
Avenida de Esteiro
Francisco Manuel Usero Pacio
Polideportivo de Esteiro
Prieto de Corner
Rúa Espoz y Mina
Rúa Carlos III
Rúa Fernando VI
Duplex
Dique 2
Travesía Moreno
Rúa Adán e Eva
Rúa Mac-Mahón
Roque e Ánimas
O Chollo II
Travesía Saúde
Esteiro
A
D
50 m
OSM © OSM contributors, Geocoding by Photon

i


Creándose...
0.200 km
#_0
Opciones
Cancelar la edición
Rúa Soto
Rúa Espoz y Mina
Rúa Muñoz Torreiro
Zurbarán
Eduardo Pondal
Praza da Paz José Couso
La Bodega de la Estrella
Cafetería Golden
tour-ebike
Hostal Porta No
Rúa San Xosé
Igrexa das Angustias
Avenida de Esteiro
Avenida de Esteiro
Rúa Naturista López Seoane
Polideportivo de Esteiro
D
A
San Roque e Ánimas
Rúa Fernando VI
Rúa Carlos III
Rúa Espoz y Mina
Rúa Españoleto
Duplex
Dique 2
de Corner
30 m
SM © OSM contributors, Geocoding by Photon

i


Enseada Da Malata
Ferrol
Rúa Celso Emilio Ferreiro
Rúa Poeta Pérez Parallé
Rúa Alegre
Rúa Concepción Arenal
Rúa Terra
Rúa Rubalcava
Av do Rei
Rúa Cardosas
Rúa Instituto
Rúa Ourense
Av. Viveiro
Rúa Nova de Caranza
Rúa Ponzos
Rúa Cuntis
Rúa Euzkadi
Rúa Lugo
Av. Vigo
Av. Esteiro
Rúa Telleiras
Rúa Santos
Estrada Alta
Estrada Porto Graña
Antiguo Hospicio Municipal
Parque Municipal Reina Sofía
Rúa Real
Rúa Magdalena
Rúa Iglesia
Rúa dos Irmandiños
Museo Naval Ferrol
Campus Ferrol - UDC
Arsenal Militar
Muelle Fernández Ladreda
Enseada de Caranza
FE-15
FE-11
FE-14
1
2
3
4
5
6
7
8
9