i

ANEXO I

XXXVII CARREIRA POPULAR SAN XIAO

A **XXXVII 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 **19 de xaneiro de 2020** 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 2001 e 2002
- Sub 23: Nacidos/as no 1998, 1999 e 2000
- Sénior: Nacidos/as en 1997 ata 1985
- Máster A: Nacidos/as en 1984 ata 1979
- Máster B: Nacidos/as en 1978 ata 1970
- Máster C: Nacidos/as en 1969 ata 1960
- Máster D: Nacidos/as en 1959 e anteriores
- Cadeira de rodas*
- Handbike*
- Invidentes*

i

* 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 8 de xaneiro ata as 22.00 h do día 16 de xaneiro** a través da páxina web www.ranckr.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 venres 17 (de 16:30 a 20:30) tarde sábado 18 (de 9.30 a 13.30 e de 16:30 as 20:30 horas) no Pavillón polideportivo da Malata así como o domingo 19 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.

i
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

10. 2.- CATEGORÍAS ESCOLARES

Establécense as seguintes categorías masculinas e femininas:

- Sub 18: Nados/as no 2003 / 2004
- Sub 16: Nados/as no 2005 / 2006
- Sub 14: Nados/as no 2007 / 2008
- Sub 12: Nados/as no 2009 / 2010
- Sub 10: Nados/as no 2011 / 2012
- Sub 8: Nados/as no 2013 / 2014

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**

i

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.

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.