

REGULAMENTO DE COMPETICION DAS CARREIRAS POR MONTAÑA FGM



Febreiro 2020
Xulio 2020

Índice

1.- INTRODUCCIÓN E OBXECTIVOS

2.- COMPETICIÓNS AUTONÓMICAS. TIPOS

- 2.1.- Copa Galega de Carreiras en liña por Montaña FGM
- 2.2.- Campionatos Galegos de Carreiras en liña por Montaña FGM
- 2.3.- Careira Vertical por Montaña
- 2.4.- Campionato Galego de Ultra FGM
- 2.5.- Copa Galega de Ultra FGM
- 2.6.- Outras competicións de ámbito Autonómico

3.- ORGANIZACIÓN

- 3.1.- Control da competición : Equipo Arbitral e Supervisión
- 3.2.- Persoal da Organización
- 3.3.- Xurado da Competición

4.- REGULAMENTO DE COMPETICIÓN PARA CORREDORES

- 4.1.- Inscripción para a competición
- 4.2.- Material e equipamento
- 4.3.- Supervisión, control de material e avituallamento
- 4.4.- Comportamento xeral dos competidores
- 4.5.- Penalización ou descualificación dun corredor ou dun equipo
- 4.6.- Descualificación con posible sanción
- 4.7.- Aprazamento, interrupción e anulación da proba.

5.- DOPAXE

6.- NORMAS PARA A CONFECCIÓN DE TRÍPTICOS E CARTEIS

7.- RECLAMACIÓNS E SISTEMA DE APELACIÓN

- 7.1.- Reclamacións
- 7.2.- Reclamación posterior a competición

8.- SEGURIDADE E HOMOLOGACIÓN DAS COMPETICIONS

- 8.1.- Preámbulo
- 8.2.- O itinerario
- 8.3.- Seguridade
- 8.4.- Zonas de saída e de chegada
- 8.5.- Os controis. Labores e responsabilidades que se lles atribúe.
- 8.6.- Avituallamento
- 8.7.- Tempo de paso polos controis
- 8.8.- Mapas

- 8.9.- O dorsal
- 8.10.-Supervisión e control do material
- 8.11.- Itinerarios alternativos
- 8.12.- Reunión informativa
- 8.13.- Clasificacións

ANEXOS

- Anexo 1: Folla de reclamación
- Anexo 2: Cláusula de exención de responsabilidade ao organizador para o uso do calzado minimalista ou alternativo
- Anexo 3: Protocolo Pos-Covid
- Anexo 4: Biografía

1.- INTRODUCCIÓN E OBXECTIVOS

As Carreiras por montaña e unha disciplina incluída dentro do conxunto de actividades que recollen os estatutos da Federación Galega de Montañismo. Ditos estatutos están aprobados pola Secretaría Xeral para o Deporte da Xunta de Galicia.

As Carreiras por Montaña e unha especialidade deportiva que se manifesta a través de carreiras por baixa, media e alta montaña, xa sexa estival ou invernál, realizándose o itinerario a pé, e no menor tempo posible.

As competicións de Carreiras por Montaña teñen como obxectivo:

Reunir en competición os mellores corredores de montaña e os equipos dos Clubs de Montaña.

Mellorar o nivel deportivo dos corredores de montaña e axudar a evolución de esta especialidade deportiva na nosa comunidade.

Servir de referencia para a selección dos deportistas que deban representar a **FGM** nas competicións nacionais e internacionais oficiais.

2.- COMPETICIÓNS AUTONÓMICAS. TIPOS.

A FGM e a única responsable que pode autorizar os seguintes tipos de competicións de Carreiras por Montaña:

- 2.1: Copa Galega de Carreiras por Montaña FGM.
- 2.2: Campionato Galego de Carreiras por Montaña FGM.
- 2.3: Copa e Campionato Galego de Carreira Vertical por Montaña FGM.
- 2.4: Campionato Galego de Ultra FGM
- 2.5: Copa Galega de Ultra FGM

2.1. - COPA GALEGA DE CARREIRAS POR MONTAÑA FGM

2.1.1. - De acordo coas condicións establecidas pola **FGM** no contrato cos organizadores, estes organizarán probas válidas para a Copa Galega de Carreiras por Montaña, cumprindo co presente regulamento e as normas técnicas vixentes.

2.1.2. - O número de probas será como mínimo de tres, cada unha das cales se celebrarán nun único día.

2.1.3. - As probas desenvolveranse individualmente.

2.1.4. - As saídas das probas realizaranse en liña. Poderanse establecer mais dunha liña de saída distintas e consecutivas, una para cada itinerario e/ou establecer liñas segundo ranking ou primeiras posicións.

2.1.5. - Para obter puntos FGM, todos os participantes Galegos estarán en posesión da licenza da FGM do ano en curso, incluíndo seguro deportivo que cubra a participación na competición segundo o **Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio**. Expedida con anterioridade ao inicio da carreira.

2.1.6. - Para obter puntos FGM na Copa Galega, os participantes Españois, non Galegos estarán en posesión da licenza FEDME do ano en curso, incluíndo seguro deportivo que cubra a participación na competición segundo (**Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio**). Expedida con anterioridade ao inicio da carreira.

2.1.7. - Para obter puntos FGM na Copa Galega, os participantes non españois estarán en posesión da licenza FEDME ou no seu caso da licenza do seu país, e acreditarán ter contratado un seguro de responsabilidade civil e un de accidentes que teña cobertura no territorio español e que sexa equivalente ao que rexe en España (**Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio**). Expedida con anterioridade ao inicio da carreira.

2.1.8. - A efectos da Copa Galega de Carreiras por Montaña, os participantes estarán divididos nas categorías e sub categorías seguintes:

- Categorias Masculina e Feminina : Cadete, Xuvenil , Júnior e Absoluta

- Sub categorías Masculino e Feminina: Promesa e Veterana A , B e C
- Categoría Cadete: 15 e 16 anos, é dicir que non cumpra os 17 anos o ano de referencia
- Categoría Xuvenil: 17 e 18 anos, é dicir que non cumpra os 19 anos o ano de referencia
- Categoría Júnior: 19, e 20 anos, é dicir que non cumpra os 21 anos o ano de referencia
- Categoría Absoluta: a partir dos 21 anos cumpridos o ano de referencia
- Sub categoría Promesa: 21, 22 e 23 anos, é dicir que non cumpra os 24 anos o ano de referencia
- Sub categoría Veterana A:
 - Masculina de 45 a 49 anos, é dicir que non cumpra os 50 anos o ano de referencia
 - Feminina de 40 a 49 anos, é dicir que non cumpra os 50 anos o ano de referencia
- Sub categoría Veterana B:
 - Masculina e feminina de 50 a 59 anos, é dicir que non cumpra os 60 anos o ano de referencia
- Sub categoría Veterana C:
 - Masculina e feminina a partir dos 60 anos cumpridos o ano de referencia

A idade a ter en consideración para toda a tempada, no referente a categoría e sub categorías, será a que o participante teña o día 31 de Decembro do ano da competición.

2.1.9.- Sistema de puntuación para cada categoría:

Independentemente da distancia e do desnivel da proba cada unha das probas que conforman a Copa de Galicia de Carreiras en liña asinaráselle a puntuación seguinte ós corredores participantes : 200-188-178-172-168-166-164-162-160-158-156-154-152-150-148-146-144-142-140-138-136-134-132-130-128-126-124-122-120-118-116-114-112-110-108-106-104-102-100-98-96-94-92-90-88-86-84-82-80-78-76-74-72-70-68-66-64-62-60-58-56-54-52-50-48-46-44-42-40-38-36-34-32-30-28-26-24-22-20-18-16-14-12-10-8-6-4-2-2-2,etc... Sendo 200 para o primeiro clasificado , 188 para o segundo, 178 para o terceiro e así sucesivamente , ata chegar o valor de 2 puntos que se manterá estable ata o final da clasificación , e dicir o último participante terá 2 puntos.

A última proba da Copa de Galicia de Carreiras en liña terá a seguinte puntuación mais que o resto:: 240-226-214-206-202-199-197-194-192-190-187-185-182-180-178-175-173-170-168-166-163-161-158-156-154-151-149-146-144-142-139-137-134-132-130-127-125-122-120-118-115-113-110-108-106-103-101-98-96-94-91-89-86-84-82-79-77-74-72-70-67-65-62-60-58-55-53-50-48-46-43-41-38-36-34-31-29-26-24-22-19-17-14-12-10-7-5-2-2-2-2, etc.

-Reservase a puntuación 0 puntos para a elaboración da clasificación xeral final da Copa Galega de Carreiras por Montaña expresando con dita puntuación a non asistencia do deportista nalgunha das probas da Copa Galega de Carreiras por Montaña.

2.1.10.- Para participar na Copa Galega de Carreiras por Montaña e por tanto, aparecer na clasificación xeral da Copa Galega de Carreiras por Montaña, sumaranse os seguintes resultados:

- Nos casos en que a Copa Galega de Carreiras por Montaña, teña 3 probas, sumaranse os puntos obtidos nas 3 probas, adxudicándosele 0 puntos o deportista cando este non participe nalgunhas delas.
- Nos casos en que a Copa Galega de Carreiras por Montaña, teña 4 probas, sumaranse **os 3 mellores resultados** obtidos. Adxudicándosele 0 puntos o deportista cando este non participe nalgunhas delas
- Nos casos en que a Copa Galega de Carreiras por Montaña, teña 5 ou 6 probas, sumaranse **os 4 mellores resultados** obtidos. Adxudicándosele 0 puntos o deportista cando este non participe nalgunhas delas.
- Nos casos en que a Copa Galega de Carreiras por Montaña, teña 7 ou 8 probas, sumaranse **os 5 mellores resultados** obtidos. Adxudicándosele 0 puntos o deportista cando este non participe nalgunhas delas.
- Nos casos en que a Copa Galega de Carreiras por Montaña, teña 9 ou 10 probas, sumaranse **os 6 mellores resultados** obtidos. Adxudicándosele 0 puntos o deportista cando este non participe nalgunhas delas.

2.1.11.- No caso de empate entre dous ou mais competidores terase en conta o mellor resultado obtido na última carreira da copa.

2.1.12.- O podium de cada categoría ou sub categoría formarase sempre a cando haxa como mínimo 4 participantes nesa categoría ou sub categoría. No caso de non cumprirse farase entrega só o 1º ou 1ª clasificado. Non afectando os puntos conseguidos nas probas

2.1.13.- Ao finalizar a Copa Galega e rematada a entrega de premios da última proba celebrada, proclamarase e farase entrega dos trofeos, premios e diplomas correspondentes os campións, sub campións e terceiros clasificados nas categorías descritas no apartado 2.1.8.

2.2.- CAMPIONATOS GALEGOS DE CARREIRAS EN LINEA POR MONTAÑA FGM

2.2.1.- De acordo coas condicións establecidas por la FGM no contrato cos organizadores, éstos organizarán os Campionatos Galegos de Carreiras por Montaña FGM, cumprindo o presente regulamento e as normas técnicas vixentes.

2.2.2.- Os Campionatos Galegos de Carreiras por Montaña FGM, constarán de 1 única proba de 1 día cada un de eles.

2.2.3.- As saídas das probas realizaranse en liña. Poderanse establecer mais dunha liña de saída distintas e consecutivas, una para cada itinerario e/ou establecer liñas segundo ranking ou primeiras posicións.

2.2.4.- Solo optarán ao Campionato Galego todos os participantes Galegos en posesión da licenza da FGM do ano en curso, incluíndo seguro deportivo que cubra a participación na competición segundo o **Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio**. Expedida con anterioridade ao inicio da carreira.

Os participantes Españois, non Galegos estarán en posesión da licenza FEDME do ano en curso, incluíndo seguro deportivo que cubra a participación na competición segundo (**Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio**). Expedida con anterioridade ao inicio da carreira. Estes poderán participar na proba, pero non puntuar na mesma polo que nunca poderán gañar o Campionato Galego.

Os participantes non españois estarán en posesión da licenza FEDME ou no seu caso da licenza do seu país, e acreditarán ter contratado un seguro de responsabilidade civil e un de accidentes que teña cobertura no territorio español e que sexa equivalente ao que rexe en España (**Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio**). Expedida con anterioridade o inicio de la carreira. Estes poderán participar na proba, pero non puntuar na mesma polo que nunca poderán gañar o Campionato Galego.

2.2.5.- A efectos do Campionato Galego de Carreiras por Montaña, os participantes estarán divididos nas categorías e sub categorías seguintes:

- Categorías Masculina e Feminina : Infantil, Cadete, Xuvenil , Júnior e Absoluta
- Sub categorías Masculino e Feminina: Promesa e Veterana A , B e C
- Categoría Infantil: 13 e 14 anos, é dicir que non cumpra os 15 anos o ano de referencia
- Categoría Cadete: 15 e 16 anos, é dicir que non cumpra os 17 anos o ano de referencia
- Categoría Xuvenil: 17 e 18 anos, é dicir que non cumpra os 19 anos o ano de referencia
- Categoría Júnior: 19, e 20 anos, é dicir que non cumpra os 21 anos o ano de referencia
- Categoría Absoluta: a partir dos 21 anos cumpridos o ano de referencia
- Sub categoría Promesa: 21, 22 e 23 anos, é dicir que non cumpra os 24 anos o ano de referencia
- Sub categoría Veterana A:
 - Masculina de 45 a 49 anos, é dicir que non cumpra os 50 anos o ano de referencia
 - Feminina de 40 a 49 anos, é dicir que non cumpra os 50 anos o ano de referencia
- Sub categoría Veterana B:
 - Masculina e feminina de 50 a 59 anos, é dicir que non cumpra os 60 anos o ano de referencia
- Sub categoría Veterana C:
 - Masculina e feminina a partir dos 60 anos cumpridos o ano de referencia

A idade a ter en consideración para toda a tempada, no referente a categoría e sub categorías, será a que o participante teña o día 31 de Decembro do ano da competición.

2.2.6.- Ao finalizar a proba celebrada, proclamarase e fará entrega dos trofeos, premios e diplomas correspondentes aos campións, sub campións e terceiros clasificados nas categorías descritas no apartado 2.2.5.

2.2.7.- O podium de cada categoría ou sub categoría formarase sempre a cando haxa como mínimo 4 participantes nesa categoría ou sub categoría. No caso de non cumprirse farase entrega só o 1º ou 1ª clasificado.

Modalidade clubs FGM

O Campionato de Galicia de Carreiras en liña por Clubs FGM é unha competición exclusiva para equipos formados por membros de Clubs afiliados a FGM, para deportistas con licencia FGM do ano en curso, independentemente de súa nacionalidade.

a) Os equipos serán **sénior masculino** e **sénior feminino** e estarán formados por un mínimo de **4** y un máximo de **8** compoñentes no caso do equipo masculino e de **3** e un máximo de **6** compoñentes no caso do equipo feminino, cada un deles. Serán inscritos oficialmente polo Club cun mínimo de 24 horas antes da celebración da carreira.

b) A cada un dos **compoñentes** outorgaráselles puntos de acordo a súa posición de entrada na meta conseguida por cada un deles na categoría sénior masculina e sénior feminina. En dita lista de puntuación só se terán en conta os deportistas inscritos no Campionato de Galicia de Clubs, polo que no figurarán o resto de participantes. Exemplo: o corredor que entra en meta en primeira posición da categoría sénior masculina o sénior feminina adxudicáselle 1 punto, na segunda posición adxudicáselle 2 puntos, na terceira posición adxudicáselle 3 puntos e así, sucesivamente.

c) Só se poderá inscribir oficialmente 1 equipo sénior masculino y un equipo sénior femininos por cada Club, e só obterán puntos aqueles corredores que formen parte de equipos oficiais.

d) A clasificacións do Campionato de Galicia de Clubs FGM obterase da suma de puntos dos catro mellores corredores e tres mellores corredoras. Polo que o Club Campión masculino ou feminino será o que **MENOS** puntos acade.

e) No caso de empate, prevalecerá o equipo que teña o corredor mellor clasificado, ou os dous mellores ou os tres mellores no caso de sucesivos empates.

f) Á hora de efectuar las inscricións, os clubs con participación en dito Campionato presentarán a súa lista de deportistas representantes a o organizador e a FGM, detallando nome, apelidos, DNI e data de nacemento, utilizando para elo o formulario establecido pola FGM. Os deportistas só poderán representar o club onde tramitou a súa licencia federativa habilitada do ao en curso.

O Equipo sénior masculino o sénior feminino do club que obteña menor puntuación será proclamado Campión de Galicia

2.3.- CARREIRA VERTICAL POR MONTAÑA

2.3.1.- COPA E CAMPIONATO GALEGO DE CARREIRA VERTICAL POR MONTAÑA FGM

Xeral:

2.3.1.1 - De acordo coas condicións establecidas pola FGM no contrato cos organizadores, estes organizarán probas valedoiras para a Copa Galega de Carreira Vertical por Montaña, ou ben o Campionato Galego de Carreira Vertical por Montaña, cumprindo co presente regulamento e as normas técnicas vixentes.

2.3.2. - COPA GALEGA DE CARREIRA VERTICAL POR MONTAÑA FGM

2.3.2.1. - O número de probas será como mínimo de dúas , cada unhas das cales se celebrará nun único día.

2.3.2.2. - As probas desenvolveranse individualmente. Os participantes terán como mínimo 15 anos de idade, cumpridos o ano de referencia da proba. Para poder participar nas competicións, os participantes menores de idade deberán presentar a correspondente autorización titorial.

2.3.2.3. - As saídas das probas poderanse realizar:

a/ en masa. Poderán ser establecidas máis dunha liña de saída distintas e consecutivas, unha para cada categoría e/ou establecer liñas.

b/ individual. Establecerase unha diferenza de entre 30 segundos e dous minutos entre competidores, a criterio dos organizadores, e de común acordo cos árbitros da FGM.

2.3.2.4. – Para obter puntos FGM na Copa Galega de Carreira Vertical, todos os participantes estarán en posesión da licenza da FGM do ano en curso, incluíndo seguro deportivo que cubra a participación na competición segundo o Real Decreto 849/1993 do 4 de Xuño. Expedida con anterioridade ao inicio da carreira.

2.3.2.5. - Para obter puntos FGM na Copa Galega de Carreira Vertical, os participantes Españois, que non posean a licenza da FGM, estarán en posesión da licenza FEDME do ano en curso, incluíndo seguro deportivo que cubra a participación na competición segundo (**Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio**). Expedida con anterioridade ao inicio da carreira.

2.3.2.5.1. - Para obter puntos FGM na Copa Galega de Carreira Vertical, os participantes non españois estarán en posesión da licenza FEDME ou no seu caso da licenza do seu país, e acreditarán ter contratado un seguro de responsabilidade civil e un de accidentes que teña cobertura no territorio español e que sexa equivalente ao que rexe en España (**Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio**). Expedida con anterioridade ao inicio de la carreira.

2.3.2.6. – Para os efectos da Copa Galega de Carreira Vertical por Montaña, os participantes estarán divididos nas **categorías e sub categorías DESCRITOS no apartado: 2.1.8**

2.3.2.7.- Sistema de puntuación para cada categoría:

Independentemente da distancia e o desnivel da proba, cada unha das probas que conforman a Copa Galega de Carreira Vertical asignará a puntuación seguinte aos corredores participantes: 100-88-78-72-68-66-64-62-60-58-56-54-52-50-48-46-44-42-40-38-36-34-32-30-28-26-24-22-20-18-16-14-12-10-8-6-4-2-2-2-2-2-2-2,etc... Sendo 100 para o primeiro clasificado, 88 para o segundo, 78 para o terceiro e así, sucesivamente, ata chegar ao valor de 2 puntos que se manterá estable ata o final da clasificación, é dicir o último participante obterá 2 puntos.

A última proba da Copa de Galicia de Carreiras en liña terá a seguinte puntuación mais que o resto:

120-106-94-86-82-79-77-74-72-70-67-65-62-60-58-55-53-50-48-46-43-41-38-36-34-31-29-26-24-22-19-17-14-12-10-7-5-2-2-2-2-2-2. etc.

-Reservase a puntuación 0 puntos para a elaboración da clasificación xeral final da Copa Galega de Carreira Vertical por Montaña expresando con dita puntuación a non asistencia do deportista nalgunha das probas da Copa Galega de Carreira Vertical por Montaña

2.3.2.8.- Para participar na Copa Galega de Carreira Vertical por Montaña e por tanto, aparecer na clasificación xeral da Copa Galega de Carreira Vertical por Montaña, sumaranse os seguintes resultados:

- Nos casos en que a Copa Galega de Carreira Vertical por Montaña, teña 3 probas, sumaranse **os 2 mellores resultados** obtidos. Adxudicándoselle 0 puntos o deportista cando este non participe nalgunhas delas

- Nos casos en que a Copa Galega de Carreira Vertical por Montaña, teña 4 ou 5 probas, sumaranse os **3 mellores resultados** obtidos. Adxudicándoselle 0 puntos o deportista cando este non participe nalgunhas delas.

- Nos casos en que a Copa Galega de Carreira Vertical por Montaña, teña 6 ou 7 probas, sumaranse os **4 mellores resultados** obtidos. Adxudicándoselle 0 puntos o deportista cando este non participe nalgunhas delas.

2.3.2.9.- En caso de empate entre dous ou máis competidores terase en conta o mellor resultado obtido na última carreira disputada.

2.3.2.10.- O podium de cada categoría ou sub categoría formarase sempre a cando haxa como mínimo 4 participantes nesa categoría ou sub categoría. No caso de non cumprirse farase entrega só o 1º ou 1ª clasificado. Non afectando os puntos conseguidos nas probas

2.3.2.11.- Ao finalizar a Copa Galega de Carreira Vertical e rematada a entrega de premios da última proba celebrada, proclamarase e farase entrega dos trofeos, premios e diplomas correspondentes aos campións, sub-campións e terceiros clasificados nas categorías definidas no apartado **2.3.2.6.**

2.3.3. - CAMPEONATO GALEGO DE CARREIRA VERTICAL POR MONTAÑA FGM

2.3.3.1.- O Campionato Galego de Carreira Vertical por Montaña FGM, constará de 1 única proba de 1 día, sendo de carácter individual.

2.3.3.2.- Para participar no Campionato Galego de Carreira Vertical, todos os participantes estarán en posesión da licenza da FGM do ano en curso, incluíndo seguro deportivo que cubra a participación na competición segundo o Real Decreto 849/1993 do 4 de Xuño. Expedida con anterioridade ao inicio da competición.

Para participar no Campionato Galego de Carreira Vertical, os participantes estranxeiros, ou españois, que non posean a licenza da FGM, estarán en posesión da licenza FEDME ou no seu caso a do seu país, e deberán acreditar ter contratado un seguro de responsabilidade civil e un de accidentes que teña cobertura no territorio español e que sexa equivalente ao que rexe en España (Real Decreto 849/1993 do 4 de Xuño). Expedida con anterioridade ao inicio da competición.

Ao finalizar a competición editaranse 2 clasificacións, unha con todos os deportistas participantes incluídos, e outra cos deportistas participantes que posean a licenza da FGM que dará lugar ao podio do Campionato de Galego de Carreira Vertical e os premios correspondentes.

2.3.3.3. – Para os efectos do Campionato Galego de Carreira Vertical por Montaña, os participantes estarán divididos nas **categorías e sub categorías** DESCRITOS no apartado: **2.2.5**

En todas as categorías será necesario, para validar a clasificación, unha participación mínima de 4 competidores. Polo que por debaixo do devandito número non haberá protocolo de entrega de premios nas diferentes categorías ou sub categorías.

2.3.3.4.- Ao finalizar o Campionato Galego de Carreira Vertical proclamarase e farase entrega dos trofeos, premios e diplomas correspondentes aos campións, sub-campións e terceiros clasificados nas categorías definidas no apartado 2.3.3.3.

2.3.3.5.- O podium de cada categoría ou sub categoría formarase sempre a cando haxa como mínimo 4 participantes nesa categoría ou sub categoría. No caso de non cumprirse farase entrega só o 1º ou 1ª

clasificado.

2.3.3.6.- Desniveis e distancias para as probas de Carreira Vertical de Montaña FGM. As competicións de Carreira Vertical constarán dunha única suba, permitíndose un máximo do 5% de baixadas propias das características do terreo e non provocadas. O desnivel mínimo en suba será de 600 metros. A distancia máxima será de 8 quilómetros. A porcentaxe de pendente media estará sempre entre o 20% e o 50%, seguindo a fórmula:

- Distancia en vertical x 100 / Distancia en horizontal = Pendente%

A tipoloxía do terreo debe ser adecuado para a progresión sen material de protección persoal, e poderán ser empregadas cordas fixas se as condicións do itinerario o requiren.

2.3.3.7.- Só considerárase Kilómetro Vertical aquela competición de 1.000 metros de desnivel positivo entre saída e chegada (+/- 5% tolerancia) que se desenvolva sobre terreo irregular de grande pendente, ou percorrido do cal non exceda de 5 Quilómetros.

2.3.3.8.- A organización dispoñerá dun sistema de cronometraxe que garanta a correcta toma de tempos. Recoméndase o uso de sistema de chip electrónico e/ou célula fotoelétrica como mínimo na zona de meta, e sistema informático que permita coñecer e publicar os resultados de forma inmediata. En caso de saídas individuais contra reloxo, a cronometraxe electrónica será obrigatoria.

2.3.3.9.- Nas competicións con máis de 1.200 metros de desnivel a organización dispoñerá dun avituallamento líquido a metade do percorrido. Se a competición supera os 1.800 metros de desnivel, a organización dispoñerá de avituallamentos líquidos cada 600 metros de desnivel, un deles será ademais avituallamento sólido, situado na segunda metade do percorrido.

2.3.3.10.- Uso de Bastóns: Se o seu uso está permitido pola organización, conseguirá as seguintes limitacións.

1- Nas carreiras con saída en masa non se poderán usar ata pasados os 150 metros tras a saída, levándose verticais e nunha man, estando dita distancia identificada mediante un cartel ou persoal da organización, a partir da cal, poderanse usar normalmente

2- Nas carreiras con saída individual poderán utilizarse sen protexer as puntas, pero no momento de superar ou ser superados por outro participante deberase gardar unha distancia de seguridade non inferior a tres metros. En caso de non ser posible manter esta separación, deberá limitarse o seu uso ata completar o adiantamento.

2.3.3.11.- No caso de saída individual cronometrada, a organización disporá cun mínimo de 48 horas anterior a proba, unha lista da saída onde deberán aparecer os participantes ca súa hora exacta prevista de saída, debendo haber o menos 30" entre cada saída. Si a organización o cree necesario poderanse dar saídas de dous e tres corredores, en vez de individualmente.

2.3.3.12.- A organización, xunto ca supervisión da Equipa Arbitral asinada deberá establecer unha orde de saída según clasificación da competición na temporada anterior e/a vixente. Asinando as últimas saídas a corredores que ocupen as primeiras posicións

2.4.- CAMPIONATO GALEGO DE ULTRA FGM

2.4.1.- O campionato Galego de Ultra FGM, constará de 1 única proba de 2 días como máximo sendo de carácter individual.

2.4.2.- Só optarán ao Campionato Galego de Ultra tódolos participantes Galegos en posesión da licenza da FGM do ano en curso, incluíndo seguro deportivo que cubra a participación na competición segundo o **Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio**. Expedida con anterioridade ao inicio da carreira.

Os participantes Españóis, non Galegos estarán en posesión da licenza FEDME do ano en curso, incluíndo seguro deportivo que cubra a participación na competición segundo (**Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio**). Expedida con anterioridade ao inicio da carreira. Estes poderán participar na proba, pero non puntuar na mesma polo que nunca poderán gañar o Campionato Galego.

Os participantes non españois estarán en posesión da licenza FEDME ou no seu caso da licenza do seu país, e acreditarán ter contratado un seguro de responsabilidade civil e un de accidentes que teña cobertura no territorio español e que sexa equivalente ao que rexe en España (**Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio**). Expedida con anterioridade al inicio de la carreira. Estes poderán participar na proba, pero non puntuar na mesma polo que nunca poderán gañar o Campionato Galego.

2.4.3.-Categorías: a efectos do Campionato Galego de Ultra, os participantes estarán divididos nas categorías e sub categorías seguintes:

- Categoría Absoluta : a partir dos 21 anos cumpridos o ano de referencia
- Sub categoría Veterana A:
 - Masculina de 45 a 49 anos, é dicir que non cumpra os 50 anos o ano de referencia
 - Feminina de 40 a 49 anos, é dicir que non cumpra os 50 anos o ano de referencia
- Sub categoría Veterana B:
 - Masculina e feminina de 50 a 59 que non cumpra os 60 anos o ano de referencia
- Sub categoría Veterana C:
 - Masculina e feminina a partir dos 60 anos cumpridos no ano de referencia

A idade a ter en consideración para toda a tempada, no referente a categoría e sub categorías, será a que o participante teña o día 31 de Decembro do ano da competición.

2.4.4.- Ao finalizar a proba celebrada, proclamarase e farase entrega dos trofeos, premios e diplomas correspondentes aos campións, sub campións e terceiros clasificados nas categorías e sub categorías descritas no apartado 2.4.3.-Categorías

2.4.5.- O podium de cada categoría ou sub categoría formarase sempre a cando haxa como mínimo 4 participantes nesa categoría ou sub categoría. No caso de non cumprirse farase entrega só o 1º ou 1ª clasificado.

2.4.6.- Características das probas de Ultra

2.4.6.1- Definición: A competición de carreira de Ultra por montaña é unha proba deportiva que se caracteriza polo seu desenrolo en percorridos que transcorren por camiños de baixa, media e alta montaña, cunha distancia mínima de **60 km.** e un desnivel positivo acumulado de mínimo **3.000 m.** nunha soa etapa . A carreira de Ultra non deberá sobre pasar inclinacións do 40% ou dificultades técnicas de II grado.

2.4.6.2.- O percorrido: deberá de estar debidamente sinalizado, na súa totalidade, en especial presentarase atención na marcaxe de cruces e outros lugares de posibles perdas e sempre que sexa necesario a organización abicará fisicamente algunha persoa neses lugares. Existirá como mínimo un indicador kilométrico cada 10 km. ca cifra ben definida. Os tramos asfaltados ou cimentados, non poderán superar o 15% do total do percorrido, sen contar tramos urbanos.

2.4.6.3.- Avituallamentos: durante o percorrido a organización dotara de avituallamento a carreira, no obstante, os Ultra da FGM poderán ser de autosuficiente ou de semi autosuficiente , polo que os árbitros da carreira e o organizador estableceran esa especificación que detallarán en todo momento na reunión técnica e na información previa que se lles da os participantes.nos controles dos avituallamentos, a organización da proba colocará recipientes onde os corredores podan depositar o lixo a unha distancia de 100m- do lugar de control e onde haberá un indicador de remate do avituallamentos outro cartel , 100m. antes do inicio do avituallamento.

2.4.6.4.- Controles de paso: a organización situará controis de paso de corredores, o seu criterio, según a seguridade, estratexia e accesos. Tamén poderá poñer controis secretos , a criterio da organización. A organización poderá marcar un tempo máximo de paso para os controis, según os criterios que crean convenientes, tendo como referencia mínima de entre 4 a 5 km. por hora. Estes tempos máximos deberán de ser calculados, para permitir os participantes completar a carreira dentro do tempo máximo, incluíndo eventuais paradas de descanso e xantares, todo en común acordo cos árbitros FGM

2.4.6.5.- Material obrigatorio: tódolos participantes estarán obrigados como mínimo a levar o seguinte material:

- Zapatillas de trail running ou calzado minimalista e alternativo cas súas condicións de uso, segundo se indica no punto 4.2.2.
- Chaqueta cortaventos con capucha e manga longa da talla correspondente o corredor /a
- Manta térmica ou de supervivencia (mínimo 1,20X2,10)
- Contenedor para reserva de auga (mínimo 1 litro)
- Frontal ou lanterna con pilas de reposto
- Luz roxa posición traseira prendida de noite
- Teléfono móbil con batería cargada
- Gorra, viseira ou bandana
- Pantalóns ou mallas, mínimo por de baixo dos xeonllos

O material obrigatorio, será requirido polos árbitros da FGM, no control de dorsais e en calquera parte do percorrido e tódolos corredores estarán obrigados a someterse a dito control, baixo pena de sanción ou descalificación da carreira

Material recomendable:

- guantes
- Luz roxa posición traseira
- Silbato
- GPS ou Búxula

2.4.6.6.- Seguridade dos participantes: a organización da proba preverá os seguintes servizos:

- Servizos de asistencia sanitaria, ambulancia e médico, como mínimo na saída e na Chegada
- Equipo vasoira que percorrerá a totalidade do itinerario a pé no mesmo sentido da proba.
- A comunicación entre os controis, equipo vasoira, saída e chegada e director da carreira
- Plan de emerxencia e evacuación de participantes durante a carreira.

2.4.6.7.- Itinerario alternativo: a organización deberá ter, como mínimo un itinerario alternativo, para no caso de condicións meteorolóxicas sexan perigosas, poder reconducir a carreira por outro lugar, que garantise a seguridade dos corredores.

2.4.6.8.- Control de material: antes de dar a saída a proba, a organización realizará unha verificación de dorsais e material obrigatorio, pasando os participantes a un recito cerrado ata o momento da saída . E uns minutos antes da mesma, a organización lembrará a tódolos corredores a previsión meteorolóxica de última hora e a importancia de conservar o medio ambiente o noso paso.

2.4.6.9.- Retirada dun corredor: os árbitros da FGM e o médico da organización poderán retirar da competición a un corredor, e quitarlle o seu dorsal, cando consideren que este teña mermadas as súas capacidades físicas ou térmicas como causa da fatiga e desgaste da proba garantindo a sí a súa saúde.

2.5 – COPA GALEGA DE ULTRAS FGM

2.5.1.- De acordo coas condicións establecidas pola **FGM** no contrato cos organizadores, estes organizarán probas válidas para a Copa Galega de Ultras, cumprindo co presente regulamento e as normas técnicas vixentes.

2.5.2.- O número de probas será como mínimo de dúas, cada unha das cales se celebrarán en dous día.

2.5.3.- As probas desenvolveranse individualmente.

2.5.4.- Para obter puntos FGM, todos os participantes Galegos estarán en posesión da licenza da FGM do ano en curso, incluíndo seguro deportivo que cubra a participación na competición segundo o **Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio**. Expedida con anterioridade ao inicio da carreira.

2.5.5.- Para obter puntos FGM na Copa Galega, os participantes non españois estarán en posesión da licenza FEDME ou no seu caso da licenza do seu país, e acreditarán ter contratado un seguro de responsabilidade civil e un de accidentes que teña cobertura no territorio español e que sexa equivalente ao que rexe en España (**Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio**). Expedida con anterioridade ao inicio da carreira.

2.5.6.- Para participar na Copa Galega de Ultras, será imprescindible a presentación dun informe médico de aptitude, expedido como máximo 3 meses antes do inicio da proba e que capacite o deportista para a practica deportiva intensiva en competición deste tipo de proba das carreiras por montaña. Dito informe terá validez para tódalas probas do circuíto do ano en curso

2.5.7.- A efectos do Copa Galega de Ultras, os participantes estarán divididos nas **categorías e sub categorías, DEFINIDAS no apartado: 2.4.3**

2.5.8.- Sistema de puntuación para cada categoría:

-Cada unha das probas que conforman a Copa Galega de Ultras asinaráselle a puntuación seguinte ós corredores participantes : 100-88-78-72-68-66-64-62-60-58-56-54-52-50-48-46-44-42-40-38-36-34-32-30-28-26-24-22-20-18-16-14-12-10-8-6-4-2-2-2-2-2-2-2-2,etc... Sendo 100 para o primeiro clasificado , 88 para o segundo, 78 para o terceiro e así sucesivamente , ata chegar o valor de 2 puntos que se manterá estable ata o final da clasificación , e dicir o último participante terá 2 puntos.

A última proba da Copa Galega de Ultras terá a seguinte puntuación mais que o resto: 120-106-94-86-82-79-77-74-72-70-67-65-62-60-58-55-53-50-48-46-43-41-38-36-34-31-29-26-24-22-19-17-14-12-10-7-5-2-2-2-2-2-2-2. etc.

-Reservase a puntuación 0 puntos para a elaboración da clasificación xeral final da Copa Galega de Ultras, expresando con dita puntuación a non asistencia do deportista nalgunha das probas da Copa Galega de Ultras.

2.5.9.- Para puntuar na Copa Galega de Ultras e por tanto, aparecer na clasificación xeral da Copa de Galicia de Ultras, sumaranse os seguintes resultados:

- Nos casos en que a Copa Galega de Ultras, teña 2 probas, sumaranse os puntos obtidos nas 2 probas, adxudicándose 0 puntos o deportista cando este non participe nalgunhas delas.
- Nos casos en que a Copa Galega de Ultras ,teña 3 ou 4 probas, sumaranse **os 3 mellores resultados** obtidos. Adxudicándose 0 puntos o deportista cando este non participe nalgunhas delas
- Nos casos en que a Copa Galega de Ultras, teña 5 ou 6 probas, sumaranse **os 4 mellores resultados** obtidos. Adxudicándose 0 puntos o deportista cando este non participe nalgunhas delas.

2.5.10.- No caso de empate entre dous ou mais competidores terase en conta o mellor resultado obtido na última carreira disputada

2.5.11.- O podium de cada categoría ou sub categoría formarase sempre a cando haxa como mínimo 4 participantes nesa categoría ou sub categoría. No caso de non cumprirse farase entrega só o 1º ou 1ª clasificado. Non afectando os puntos conseguidos nas probas

2.5.12.- Ao finalizar a Copa Galega de Ultras e rematada a entrega de premios da última proba celebrada, proclamarase e fará entrega dos trofeos, premios e diplomas correspondentes os campións, sub campións e terceiros clasificados nas categorías descritas no apartado **2.5.7.**

2.5.12.- Características das probas Ultras: DEFINIDAS no apartado: 2.4.6

2.6.- OUTRAS COMPETICIÓNS DE ÁMBITO AUTONÓMICO

O Área de Competición poderá regular calquera outra modalidade que o solicite, como por exemplo contra-reloxo, ascenso, descenso, Copa por Equipos, Campionato por Equipos o por relevos, por etapas, Campionatos Ultra Extrem(+ 150Km de distancia e mais de 6.000 m de desnivel + acumulado) etc

Carreiras populares serán aquelas competicións de ámbito autonómico e local , sempre dentro do ámbito federativo autonómico dos deportes de montaña e escalada, que teñen un marcado carácter de promoción dentro das carreiras por montaña, Por este motivo ditas probas poderán estar por debaixo dos límites marcados na descrición dos percorridos do punto 8.2.4. en distancias e desniveis, especialmente, no que son as competicións en línea. A FGM as recoñece, pero non as organiza

3 .- ORGANIZACIÓN

O Área de Carreiras por Montaña da FGM, e a responsable de organizar todos aqueles aspectos relacionados coas Carreiras por Montaña a nivel Autonómico.

O **Área de Carreiras por Montaña** ten autoridade técnica con respecto a todas as competicións de Carreiras por Montaña no ámbito Autonómico, organizadas ou outorgadas pola **F.G.M.**

O **Área de Carreiras por Montaña** é a responsable de recibir e dar resposta as solicitudes dos clubs de montaña, institucións e empresas para organizar algunha competición sendo de ámbito autonómico, aínda que esta se desenvolva xeograficamente fora da comunidade autónoma.

Todas as competicións oficiais autonómicas organizaranse segundo a aplicación do presente Regulamento. Aqueles aspectos non contemplados no Regulamento, serán solucionados polo **Área de Carreiras por Montaña da FGM.**

As Competicións oficiais autonómicas poderanse integrar nos calendarios de outras federacións relacionadas coa especialidade.

En *circunstancias excepcionais*, e por motivos debidamente xustificadas, o **Área de Carreiras por Montaña** poderá aprobar itinerarios con desniveis, distancias ou porcentaxes inferiores ou superiores aos especificados no regulamento.

3.1.- CONTROL DA COMPETICIÓN: EQUIPO ARBITRAL E SUPERVISIÓN

O **Área de Carreiras por Montaña da FGM** nomeará, mentres non exista o Colexio Autonómico de Árbitros de Deportes de Montaña e Escalada, as seguintes persoas para controlar calquera competición:

A - Presidente do Xurado

B - Xuíz árbitro de itinerario.

C - Xuíz árbitro de inscricións, saída e chegada.

A **FGM** corresponderalle nomear:

D - Delegado da FGM

Estas persoas, delegado e xuíces árbitros, constitúen o Comité de Carreira.

A - Presidente do Xurado

As funcións do **Presidente do Xurado**: será o máximo responsable da carreira asignada, efectuando un seguimento previo de todo o relacionado coa mesma, estando en contacto cos organizadores para ver que todo se está desenvolvendo con normalidade, que se cumpre e cumprírase o regulamento, solucionará as súas dúbidas; procurará que chegado o día da competición todo estea baixo control, etc. Asignaralle ao equipo arbitral as funcións a realizar, supervisará o desenvolvemento xeral da competición e firmará o acta de competición.

O **Presidente do Xurado** informará ao responsable do Área de Carreiras por Montaña, estando en contacto permanente para garantir a boa marcha de cada unha das competicións.

O **Presidente do Xurado** *debe estar en posesión da titulación expedida pola FGM como árbitro de Carreiras por Montaña.*

B - Xuíz árbitro de itinerario:

Por solicitude do Área de Carreiras por Montaña da FGM, en competicións, onde a súa dificultade, lonxitude ou inaccesibilidade fagan máis difícil a supervisión do itinerario, esta función poderase asignar a dous supervisores de itinerario.

Supervisa o trazado do itinerario especialmente en todo o que fai referencia a seguridade, marcaxe, situación dos controis tanto de paso, como os controis informativos e instalacións de cordas fixas. Será acompañado por unha persoa da organización responsable do itinerario.

O Xuíz árbitro de itinerario debe estar en posesión de la titulación expedida por la FGM como árbitro de Carreiras por Montaña.

C - Xuíz árbitro de inscricións, saída e chegada:

Supervisa a lista de participantes na competición, situación e zona de saída e chegada, control de material e control de dopaxe.

Supervisa que todos os participantes dispoñan da correspondente licenza federativa, segundo os

parámetros do punto 2, procurando que a organización destaque a estes nunha lista específica e por categorías, na que soamente aparezan reflectidos os competidores que cumpran cos requisitos establecidos para puntuar na Copa ou Campionato Galego.

Valida a saída. Supervisa a toma de tempos de chegada dos participantes realizada pola organización.

Colabora coa organización na elaboración final da clasificación, procurando que a organización elabore una clasificación específica e por categorías, na que sómente aparezan reflectidos os competidores que cumpran cos requisitos establecidos para puntuar na Copa ou Campionato Galego. Velará para que no tempo xusto a clasificación provisional estea exposta ao público 30 minutos antes da entrega de premios.

Informa e asesora ao Comité de Carreira.

O Xuíz árbitro de inscricións, saída e chegada debe estar en posesión da titulación expedida pola FGM como árbitro de Carreiras por Montaña.

D. - Xuíz Medioambiental

A organización da carreira debe incorporar a figura do xuíz ambiental, que será o responsable do seguimento de todo os aspectos relacionados co cumprimento das boas practicas ambientais tanto por parte da organización como dos participantes. Estas persoas deben contar cunha formación específica para levar acabo unha avaliación ambiental da proba y supervisar o seu correcto desenrolo. A FGM organiza cursos para obter o título de xuíz ambiental para carreiras por montaña.

Os xuíces ambientais deberían situarse nos lugares máis conflictivos dende a perspectiva da conservación e fragilidade do percorrido (zonas con posibilidade de atallos, areas sensibles, húmidais, regatos, outros..) Esta ubicación debese consensuar ca administración ambiental.

O xuíz ambiental debe comprobar que o sistema de sinalización é o adecuado, provisional e fácil de recuperar. Aproveitase si é posible a sinalización existente e non se deben admitir sinais permanentes con pintura cal, ieso..

A organización debería incorporar a vixilancia ambiental (correr campo a través, sinalizar, arroxar lixo etc..) os criterios de arbitraje, incluíndo as sancións de aqueles participantes que incumpran o regulamento.

E - Delegado da FGM.

Forma parte do Comité de Carreira, debe estar presente en todas as reunións e sesións de competición. Supervisará a entrega de trofeos e o cumprimento do protocolo ambiental da FGM.

3.2.- PERSOAL DE ORGANIZACIÓN

A organización deberá cubrir as seguintes funcións (sempre que non existan modificacións explícitas no contrato firmado entre ésta e a FGM):

Organización pre-competición:

- Administración.
- Controis.
- Trazado do itinerario, marcaxe e equipamento do mesmo.
- Información meteorolóxica.
- Equipamento das zonas de saída e chegada.
- Mapa co itinerario trazado e perfil do mesmo.
- Garantir a difusión da proba 30 días antes da celebración da mesma.
- Recibir e rexistrar a todo o persoal acreditado para a competición (competidores, técnicos acompañantes, técnicos da FGM, prensa, etc.).
- Rexistrar e controlar o acceso as zonas de saída, chegada e zonas restrinxidas, acatando as Indicacións realizadas polos supervisores.
- Toma de tempos nos controis de paso e os de chegada.
- Velar pola seguridade en todo o itinerario de competición.
- Asistir aos competidores que abandonen a competición.
- Ofrecer servizos para os supervisores, prensa e medios de comunicación.
- Ofrecer servizos médicos, salvamento e outros equipamentos pactados.
- Organizar as cerimonia de apertura, entrega de premios e clausura.

- Colaborar cos supervisores en todo o necesario.

NOTA:

A organización deberá prever unha zona de vestiario, gardarroupa e WC para os competidores, antes e despois da competición, equipado con duchas.

3.3- XURADO DE COMPETICIÓN

O Xurado de Competición é un órgano consultivo que actuará de acordo co apartado 7 de este regulamento.

Composición:

- Os árbitros da proba.
- O director da proba (ou director técnico).
- O delegado da FGM.
- Un representante dos deportistas (elixido por sorteo de entre os 20 primeiros clasificados da última Copa / Campionato e inscritos na proba).

Funcións:

O Xurado de competición é o responsable de atender as posibles reclamacións derivadas do desenvolvemento da competición durante e dentro da data da proba. Este, convocarase no momento que se produza unha reclamación.

4.- REGULAMENTO DE COMPETICIÓN PARA CORREDORES

4.1.- INSCRICIÓN PARA A COMPETICIÓN

4.1.1.- Para participar na proba é necesario realizar unha inscrición que quedará pechada cando o determine a organización. A organización poderá poñer unha cota de inscrición para a participación na proba.

4.1.2.- As inscricións efectuaranse de acordo co que dispoñan os organizadores.

4.1.3.- Para formalizar as pre-inscricións e/ou inscricións, os organizadores deberán esixir aos participantes a presentación dos seguintes documentos:

DOI (Documento Oficial de Identidade = pasaporte, DNI, carnet de conducir . . .), ou documento equivalente para estranxeiros. Idade mínima 18 anos (ver puntos 2.1.3 y 2.2.3) Licenzas da FGM (ano en curso), incluíndo seguro deportivo que cubra a participación na competición, segundo **Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio**, ou licenza equivalente para estranxeiros (ver punto 2.1.6).

4.1.4.- A Organización impedirá a participación dos deportistas que non cumpran estes requisitos.

4.1.5.- Os organizadores poderán solicitar un Certificado Médico de aptitude para o deporte de competición, expedido como máximo tres meses antes do inicio da tempada de competicións de carreiras por montaña en papel oficial. No caso do Campionato e Copa de Galicia de Ultras a solicitude por parte do organizador será obrigatoria para formalizar a inscrición na proba

4.1.6.- Para un mellor control dos competidores, os organizadores retirarán temporalmente a licenza federativa, o que axudará ao control destes, e facilitará a supervisión das listas de participantes por parte dos xuíces. A licenza será retornada ao competidor ao finalizar a proba.

4.1.7.- A organización establecerá un período especial no que só poderanse inscribir deportistas federados FGM, garantindo deste xeito que os interesados non queden sen posibilidade de participación.

4.2.- MATERIAL E EQUIPAMENTO

4.2.1.- No caso que os organizadores ou o comité de carreiras o crean oportuno, os competidores estarán obrigados a levar o equipo e material que se especifique, en especial chaqueta corta ventos con capucha e manga larga da talla correspondente o corredor/a. A organización poderá autorizar o vetar tamén o uso do bastóns e en ningún caso estará permitido o uso de raquetas de neve ou esquís.

4.2.2.- Será obrigatorio o uso de zapatillas de trail running. Os corredores poderán participar nas probas con calzado minimalista o alternativo baixo a súa única responsabilidade previa subscripción do documento de responsabilidade que a organización porá a súa disposición e que se atopa como Anexo 2 no

presente Regulamento. Cando o calzado minimalista ou alternativo deixa parte do pe o ar libre (exemplo sandalias), este deberá ser complementado cunha protección específica para o pe, si a carreira discorre nalgún momento por riba dos 2.000 m. Ou ben si a previsión meteorolóxica do día da proba aconsella a criterio do Comité da Carreira maior protección dos pes por baixas temperaturas e condicións adversas (escarpíns de neopreno, calcetíns térmicos ou ben zapatillas de trail running de recambio, que deberán levar na mochila do corredor por motivos de seguridade e que poderán ser revisadas polos árbitros da competición nos controis de material que houbera)

No caso que os organizadores o crean oportuno, os competidores estarán obrigados a levar o material que se especifique no folleto informativo. A organización poderá autorizar ou vetar tamén o uso de bastóns e en ningún caso estará permitido o uso de raquetas de neve ou esquí.

4.2.3.- O Campionato Galego de Ultras no punto **2.4.9.** marca o material específico para dita proba das Carreiras por Montaña

4.3.- SUPERVISIÓN CONTROL DE MATERIAL E AVITUALLAMENTO

4.3.1.- Antes de entrar no recinto de saída procederáse ao control do número e do material. A todos os participantes que non cumpran cos requisitos referidos ao material e expostos no apartado 4.2 impediráselle a participación na proba.

4.3.2.- En todos os controis poderá ser supervisado o material autorizado pola organización, será motivo de descualificación inmediata a manipulación ou cesión do número.

4.3.3.- Está terminantemente prohibido recibir axuda ou avituallamento durante o desenvolvemento da proba (exceptuando os puntos dispostos pola organización e descritos na reunión informativa), de calquera persoa, sexa competidor ou non.

4.3.4.- Poderá ser recibida axuda, segundo o punto anterior e nun radio de máis ou menos 100 metros antes e despois do punto disposto pola organización.

4.4.- COMPORTAMENTO XERAL DOS COMPETIDORES

4.4.1.- Todo corredor solicitado, ten que prestar socorro a outro participante que estea en perigo ou accidentado, estando obrigado a comunicalo ao control máis próximo inmediatamente. A privación de auxilio será penalizada coa descualificación inmediata.

4.4.2.- É obriga de cada competidor levar os seus desperdicios, latas, papeis, etc. ata a chegada ou lugares sinalados pola organización. Un bastón roto durante a competición poderá ser entregado nun control. O corredor que non os deposite ou os tire nunha zona non preparada, será descualificado.

4.4.3.- Todo corredor deberá realizar o percorrido marcado pola organización, non respectalo ou non pasar por algún dos controis establecidos, será causa de penalización ou descualificación.

4.4.4.- Os participantes, durante o percorrido, deberán seguir en todo momento as instrucións dos membros dos controis.

4.4.5.- Os participantes deberán someterse aos controis da dopaxe que se lles solicite.

4.4.6.- Os competidores deben comportarse deportivamente en todo momento e mostrarse respectuosos cos demais deportistas, xuíces, supervisores, controis e membros da organización.

4.4.7.- Todo participante debe ser coñecedor e respectar o REGULAMENTO DE COMPETICIÓN aceptando as modificacións que poida adoptar o Comité de Carreira por causas alleas á organización, antes e/ou durante a competición.

4.4.8.- Un corredor poderá retirarse da proba sempre que el o desexe, pero deberá realizalo de acordo cos puntos seguintes:

Retirarse nun control e entregará o número.

O competidor asume toda a súa responsabilidade dende que abandona voluntariamente a proba ou é descualificado.

4.5.- PENALIZACIÓN OU DESCUALIFICACIÓN DUN CORREDOR

4.5.1.- Producirase a penalización ou descualificación dun corredor cando incorra en calquera dos puntos indicados a continuación:

- Non respectar o itinerario balizado ou sinalización do percorrido para atallar = **3 minutos a descualificación.**
- Recibir axuda ou avituallamento fora das zonas permitidas (excepto auxilio) de calquera persoa sexa competidor ou non = **3 minutos a descualificación.**
- Rexeitar a levar posto o número ou recortalo = **descualificación.**
- Rexeitar, quitar ou cambiar as marcas ou o material postas pola organización = **descualificación.**
- Reincidir dúas veces o mesmo corredor nunha saída falsa = **descualificación.**
- Tirar desperdicios durante o percorrido = **3 minutos a descualificación.**
- Substituír algún material obrigado pola organización = **descualificación.**
- Impedir ser adiantado ou obstaculizar voluntariamente a outro corredor = **3 minutos a descualificación.**
- Non levar o material requirido pola organización en cada control = **3 minutos a descualificación.**
- Non facer caso ás indicacións da organización e árbitros = **3 minutos a descualificación.**
- Subir ao podio na entrega de premios cunha bandeira ou símbolo que non sexan os oficiais da comunidade Autónoma ou Club que se representan = **descualificación.**

4.5.2.- Será responsabilidade do Comité de Carreira establecer as penalizacións e a cuantía de estas.

4.6.- DESCUALIFICACIÓN CON POSIBLE SANCIÓN

4.6.1.- Incorrer no seguinte supoñerá a descualificación inmediata do corredor e podería supoñer unha sanción disciplinaria para o competidor:

Non participar, sen causa xustificada, na cerimonia oficial de entrega de premios.
Provocar un incidente deportivo (agresión ou insulto) a un competidor, membro da organización, do equipo arbitral ou espectador.

Provocar un accidente de forma voluntaria.

Participar baixo unha identidade falsa ou suplantando outra persoa.

4.6.2.- Será responsabilidade do Comité de Carreira establecer as penalizacións e a contía de estas.

4.7.- APLAZAMENTO, INTERRUPCIÓN E ANULACIÓN DA PROBA.

4.7.1.- As probas non poderán ser aprazadas nin anuladas, agás en condicións extremadamente desfavorables. Por tal motivo as organizacións están obrigadas a dotarse e prever **itinerarios alternativos** deseñados para percorrer nas diferentes anomalías climatolóxicas (néboas, neve, etc.), co fin de evitar a suspensión ou aprazamento.

4.7.2.- Se as circunstancias o requiren, poderase interromper a proba nun punto do percorrido. Neste caso, tomaranse as posicións e tempo de chegada no punto de interrupción ou no seu defecto, no último control realizado. A repartición de puntos realizarase aplicando o coeficiente de dificultade que resulte do cálculo de distancia e o desnivel positivo acumulado ata o devandito punto de corte ou último control, se é o caso.

4.7.3.- Se no momento da neutralización existen corredores que pasaron do control e teñen condicións suficientemente boas para seguir competindo:

- Neutralizaranse no seguinte control dando por finalizada a proba pola orde de chegada a este último control, os seguintes serían os corredores do control anterior ou do punto de neutralización.
- Non existe ningún control ata a meta, tómanse os tempos de chegada a meta e os demais no punto de neutralización.
- No caso que as condicións non permitan seguir competindo, tomarán os tempos de punto de neutralización anterior.

4.7.4.- No caso de interrupción ou anulación da proba, porque as condicións climatolóxicas así requirano, á vez que faga impracticable todos os itinerarios alternativos, os dereitos de inscrición non serán devoltos. De producirse estas circunstancias e cando a organización non teña previstos uns itinerarios alternativos, esta deberá devolver os dereitos de inscrición, e poderase

abrir á organización un expediente sancionador por incumprimento do regulamento.

5.- DOPAXE

Está rigorosamente prohibido o uso de substancias, grupos farmacolóxicos e métodos destinados a aumentar artificialmente as capacidades físicas dos deportistas.

O Comité Anti-Dopaxe da FGM establecerá a lista destas substancias e grupos farmacolóxicos prohibidos así como os métodos non regulamentarios. En todo caso, e como mínimo, coincidirá co estipulado polo Comité Olímpico Internacional. Así mesmo, este Comité será o encargado de establecer a organización e planificación dos controis de dopaxe e competicións onde se realizarán, así como o número de mostras a tomar en cada unha delas.

Se o resultado dunha mostra fose positivo, o Comité informará da súa resolución o Comité de Disciplina da FGM para que tome a decisión definitiva e estableza as sancións pertinentes.

6.- NORMAS PARA A CONFECCIÓN DE TRÍPTICOS E CARTEIS

Os programas (dípticos, trípticos, pósters, páxina web, etc.) que elaboran as distintas organizacións de Competicións de Carreiras por Montaña deben ter en conta o seguinte apartado:

Portada

Nome e logotipo da entidade ou club organizador.

Nome e logotipo da FGM.

Nome da competición e número da edición.

Datas de celebración.

Lema oficial FGM: Copa Galega de Carreiras por Montaña, Campionato, Gran Premio, etc.

Logotipos dos patrocinadores FGM.

Interior do programa

Localización de saída e chegada.

Distancia.

Desnivel acumulado (subida e baixada)

Coefficiente de dificultade da proba (xunto á quilometraxe e desnivel)

Perfil da competición, o perfil do itinerario da carreira será confeccionado a escala, sendo esta de proporción 1 km por cada 100 metros de desnivel.

Situación de controis e avituallamento.

Material obrigatorio ou recomendado polo organizador.

Hora e localización da reunión, previa á competición.

Servizos que a organización pon a disposición dos corredores.

No caso de ser proba puntuable para a Copa Galega de Carreiras por Montaña, publicitar as outras competicións complementarias, nome do organizador, datas, lugar da competición.

Horarios xerais, saída, puntos de corte, entrega de trofeos, etc.

Inscricións

Lugar, período de inscricións e horario.

Teléfono, fax, correo electrónico para realizar as inscricións.

Importe da inscrición e o que inclúe no prezo.

Especificar descontos en caso de que existan.

Número máximo de corredores.

Nome do director da competición.

Lugar, período de inscricións e horario, destacando o prazo especial para federados FGM, segundo punto 4.1.7.

Regulamento

Indicar que o regulamento da FGM de Carreiras por Montaña establece as pautas a seguir.

7.- RECLAMACIONES E SISTEMA DE APELACIÓN

7.1.- RECLAMACIONES

7.1.1.- As reclamacións faranse por escrito debendo cumprir un tipo de formato mínimo, onde constará o seguinte:

Nome da persoa que a realiza.
Núm. DNI.
Nome do/os deportistas afectados.
Club ou Federación Autonómica que representan.
Núm. do número do dorsal.
Feitos que se alegan.

Notas:

Depositaranse 60 € por reclamación que se devolverán se esta prospera.
Ver modelo anexo (Anexo 1).

7.1.2.- As reclamacións serán entregadas ao Comité de Carreira, quen estenderá unha copia ao reclamante.

7.1.3.- Poderanse presentar reclamacións referentes ás clasificacións provisionais ata 10 minutos despois da súa publicación.

7.2.- RECLAMACIÓN POSTERIOR A COMPETICIÓN

7.2.1.- As reclamacións faranse por escrito debendo cumprir un tipo de formato mínimo, onde constará o seguinte:

Nome da persoa que a realiza.
Núm. DNI.

7.2.1.- As reclamacións contra as decisións do Comité de Carreira deberanse presentar mediante escrito dirixido á Área de Carreiras por Montaña da FGM nun prazo máximo de 7 días naturais dende o día seguinte da publicación das clasificacións. A Área de Carreiras por Montaña da FGM resolverá no prazo de 30 días naturais, sabendo que se o último día de prazo é un día festivo quedará o prazo ampliado ao primeiro día seguinte hábil.

7.2.2.- Os recursos contra os fallos da Área de Carreiras por Montaña da FGM se interpoñerán ante o Comité de Disciplina da FGM no prazo dos 30 días naturais seguintes á recepción da decisión correspondente.

8.- SEGURIDADE E HOMOLOGACIÓN DAS COMPETICIONS

8.1.- PREÁMBULO

8.1.1.- Os organizadores dunha competición oficial deben observar as regras que se describen a continuación.

8.1.2.- Un itinerario, para ser homologado, deberá cumprir unha serie de requisitos que garantan a seguridade dos competidores en todo momento.

8.2.- O ITINERARIO

8.2.1.- Todas as competicións autorizadas pola FGM se desenvolverán en terreo de montaña. Estes estarán debidamente trazados, marcados, balizados e controlados.

8.2.2.- O único medio de locomoción será a pé. Eventualmente, a esixencia do terreo elixido, poderán realizarse trepas, ascensos e descensos por cordas e deslizamentos.

8.2.3.- A revisión do trazado realizarase con suficiente antelación para garantir a calidade do mesmo e realizarase unha última o día anterior á proba para finalizar a balizase.

Nota:

Recoméndase evitar as pasaxes moi técnicas (exemplo: escalada de arestas rochosas, rappel, etc.) co fin de evitar embotellamentos, riscos innecesarios e o relentizar a competición. As zonas de trepada non poderán exceder de máis dun II grao de dificultade, e 40º de pendente.

8.2.4.- Desniveis e distancias para as probas de Carreiras de Montaña da FGM

- Respecto as Carreiras en liña:
Distancia mínima Medio Maratón (21 km).
Para carreiras de ata 34 km - Desnivel mínimo acumulado en suba 1000 metros.
Para carreiras de máis de 34 km - Desnivel mínimo acumulado en suba 1500 metros.
Para a Subcategoría Promesa: recomendable distancia máxima de 31Km e 1.500 metros de desnivel máximo acumulado en subida (+,- 20%)
Para a categoría infantil: distancia ata 5 km e 200 metros de desnivel máximo acumulado en subida (+,- 10%)
Para a categoría cadete: distancia ata 9 km e 400 metros de desnivel máximo acumulado en subida (+,- 10%)
Para a categoría juvenil: distancia ata 12 km e 700 metros de desnivel máximo acumulado en subida (+,- 20%)

Para a categoría junior: distancia ata 16 km e 900 metros de desnivel máximo acumulado en subida (+,- 20%)

- Respecto das Carreiras Verticais:
As competicións de Carreiras Verticais constarán dunha subida, permitíndose un máximo do 5% de baixadas propias das características do terreo e non provocadas.
O desnivel mínimo en subida será de 600 m.
A distancia máxima será de 8 km.
O porcentaxe de pendente media estará sempre entre o 20% e o 45% seguindo a formula:
$$\text{Distancia en vertical} \times 100 / \text{Distancia en horizontal} = \text{Pendente\%}$$

A tipoloxía do terreo debe ser adecuado para a progresión sen material de protección persoal, e poderán ser empregadas cordas fixas se as condicións do itinerario o requiren
Só considerase Quilómetro Vertical aquela competición de 1.000 metros de desnivel positivo entre saída e chegada (+/- 5% tolerancia) que se desenvolva sobre terreo irregular de grande pendente, ou percorrido do cal non exceda de 5 Km.
Os participantes da categoría infantil non poderán participar nas competicións de desnivel superior os 250 m.
Os participantes da categoría cadete non poderán participar nas competicións de desnivel superior os 500 m.
Os participantes das categoría juvenil e junior non poderán participar nas competicións de desnivel superior os 1.200 m.
- Respecto os ultras:
Distancia mínima de 60 km. de percorrido e un desnivel positivo acumulado mínimo de 3.000 m. entre saída e meta

8.2.5.- Sinalización do itinerario: O itinerario deberá sinalizarse con bandeiras, fitas, frechas e de cor que contraste claramente co ámbito, non debendo ser necesarias técnicas de orientación para seguilo.

Os elementos de marcame son recomendables que estean fabricados con materiais biodegradables.

En condicións de visibilidade normais, dende unha marca terán que ser visibles as dúas seguintes. No caso de condicións meteorolóxicas adversas, estas deberán ser reforzadas co dobre delas ou máis, garantindo sempre a máxima seguridade dos competidores.

Os lugares que poidan conducir a confusión estarán debidamente sinalizados con fita de balizar de cor que contraste claramente.

Poderanse usar sinais de pintura unicamente en asfalto e preto de poboacións. Non se permitirá en árbores, pedras, etc. Tampouco no interior de poboacións ou sobre monumentos históricos.

Ao termo da competición os organizadores están obrigados a retirar todos os materiais utilizados para a sinalización, control da proba e postos de avituallamento. De non cumprir este punto poderáselles abrir expediente disciplinario por contaminar o Medio Natural.

Existirá un indicador quilométrico cada 5 quilómetros, indicado cunha cor distinta das marcas de baliza e coa cifra quilométrica ben definida. No caso dos ultras o indicador quilométrico será cada 10 km.

8.2.6.- Controis de saída e de chegada.

A proba contará cun control de saída e outro de chegada, podendo estar situados ou non no mesmo lugar (ver apartado 8.4).

Existirá un control de cronometraxe nas liñas de saída e chegada.

8.2.7.- Controis de paso.

Situaranse controis de paso naqueles puntos máis significativos: cumios, outeiros, cruzamentos, etc.

Estes deberán estar ben balizados formando un recinto que obrigue pasar aos corredores polo seu interior.

Nos controis de paso poderanse tomar tempos intermedios en previsión de interrupción da proba.

En cada control deberá haber tantos membros da organización como sexan necesarios.

Estes Controis de paso poderán ser tamén punto de avituallamento. Existirá como mínimo un avituallamento sólido. Existirán papeleiras no punto de avituallamento e a 100m despois deste.

8.2.8.- Controis orientativos.

Se as condicións do terreo o esixen, nas zonas de perigo ou que poidan conducir a confusión (pedras, barrancos, ríos, cambios de dirección, bosques, cruces de pistas, etc.) ademais de estar debidamente sinalizados e balizados, a organización, deberá situar un observador ou control orientatevos.

8.2.9.- O itinerario estará marcado e balizado o día anterior á mesma hora do inicio da competición, co fin de que os supervisores poidan percorrelo para a súa homologación posterior. En o caso de realizarse un itinerario alternativo por condicións meteorolóxicas adversas, este deberá estar marcado e balizado 12 horas antes do inicio da carreira.

8.2.10.- Características do itinerario:

O percorrido das competicións será sempre por pistas e camiños non asfaltados, sendeiros, barrancos, etc., a pesar de todo se considerará válido un máximo do 15% do total do percorrido para que este transcorra sobre asfalto, cemento, ou calquera tipo de pavimento.

8.2.11.- En todos os casos, o percorrido da carreira non superará o 50% de pista transitable para vehículos.

8.2.12.- A organización da carreira preverá un Control de Peche de Carreira (Equipo vasoira).

8.3.- SEGURIDADE

8.3.1.- Durante a competición deberanse tomar todas as medidas necesarias de seguridade. O itinerario estará deseñado de tal maneira que o risco residual sexa o mínimo, velando en todo momento pola seguridade dos competidores.

8.3.2.- Nas zonas con perigos obxectivos en que non se poida evitar o risco residual deberase destinar controis orientatevos, dunha/s persoa/s para alertar do perigo.

8.3.3.- Todo material usado na protección da competición (protección de escalada, etc) deberá cumprir cos estándares da UIAA e da CE, salvo indicación marcada polo FGM.

8.3.4.- Os supervisores deberán inspeccionar o itinerario co fin de asegurarse que se está cumprindo co regulamento e a normativa.

8.3.5.- A organización deberá dispoñer dun médico co equipo adecuado para facilitar a asistencia sanitaria necesaria. Poderase contar coa colaboración de Cruz Vermella, Protección Civil, etc.

8.3.6.- A organización deberá dispoñer dun plan de seguridade. grupo de salvamento e material axeitado para iso, para actuar no caso de producirse un accidente, asegurando a evacuación e traslado do ferido a un hospital coa máxima rapidez. (Prever o suposto que, por condicións adversas, non se poida realizar un salvamento aéreo).

8.3.7.- Un sector do itinerario xa supervisado e aprobado a véspera da competición que se vexa afectado por un perigo obxectivo (perigo de avalancha, desprendementos de pedras, etc.), do cal non se poida diminuír o seu risco ata minimizalo ao residual, por motivos de seguridade, poderá ser anulado. A organización neste caso non está obrigada a substituílo con outro tramo destas características, aínda que isto afecte ao desnivel total da proba.

8.3.8.- En calquera punto do percorrido, o médico de carreira poderá determinar a retirada de competición dun corredor se este mostra síntomas evidentes de esgotamento ou outro síntoma que aconselle a non continuidade deste na competición.

8.4.- ZONAS DE SAIDA E DE CHEGADA

8.4.1.- Zona de saída:

A zona de saída terá no posible unha fronte de 10 m. A zona de saída estará debidamente balizada formando un recinto pechado, cun paso obrigado de acceso para poder realizar as verificacións oportunas.

A zona de saída estará equipada cun cronómetro conectado á chegada que se poñerá en funcionamento no momento de dar a saída.

Antes de acceder á zona de saída, os competidores deberán pasar os controis seguintes:

- Dorsais.
- Material.

Na saída deberá haber un servizo de recollida e garda de material dos competidores, para que este poida ser recuperado por eles mesmos na chegada.

8.4.2.- Zona de chegada.

O punto de chegada cronometrado estará situado onde o estableza a organización, podendo ser o mesmo que o de saída.

A entrada en meta dos corredores determinarase pola parte anterior do tórax.

Os últimos 100 m. deberán de estar balizados de maneira doadamente identificable, co fin de evitar o cruzamento de persoas nesta zona.

A zona de chegada deberá estar debidamente balizada formando un recinto impermeable ao público en xeral, só poderá acceder ao interior o persoal acreditado. No interior do recinto de chegada encontrarase un sistema de cronometraxe, unha zona equipada debidamente cunha ou varias mesas para realizar o control de material e unha zona reservada para avituallamento (ver apartado **8.6**).

8.5.- OS CONTROIS. LABORES E RESPONSABILIDADES QUE SE LLES

ATRIBUE.

8.5.1.- A organización designará un responsable de cada punto, o cal debe ser doadamente identificable.

8.5.2.- Cada punto de control de paso estará equipado cunha radio conectada co director da proba, unha libreta de control, lapis e unha caixa de primeiros auxilios de primeiros auxilios.

8.5.3.- Os membros dun control de paso anotarán na libreta: O Núm. de número, a hora de paso de cada equipo, corredor, participantes que se retiren e as irregularidades que se poidan producir por incumprimento do regulamento, debendo entregala ao Comité de Carreira ao finalizar a proba.

8.5.4.- Os membros do control estarán facultados para denunciar os competidores, no caso que estes infrinxan o regulamento de competición e informarán o Comité de Carreira de tales infraccións. En ningún caso o control poderá sancionar ou reter un corredor.

8.5.5.- Os membros dos controis deberán ser bos coñecedores da zona que lles hai asignado.

8.5.6.- Os membros dun control son os responsables de velar pola seguridade dos competidores na zona que se lles asignou.

8.5.7.- Os controis están facultados para indicar a conduta a seguir en todo momento aos participantes, como:

- En caso de perigos obxectivos: **como debe actuar o competidor.**
- Cruzamentos: **orientar para evitar confusións.**
- Cambio de itinerario: **mal tempo, imprevistos, etc.**
- Accidente: **socorrer.**
- Neutralización: **cronometrar.**
- En caso de abandonar: **itinerario a seguir.**
- Suspensión da proba: **itinerario a seguir.**
- Uso do material concreto: **quitar ou poñer.**

8.5.8.- Todos os controis, deberán estar situados no sitio indicado para realizar o control 30 minutos antes da hora da saída da proba.

8.6.- AVITUALLAMENTO

8.6.1.- A organización dotará dun avituallamento sólido e líquido ao finalizar a proba no recinto de chegada.

8.6.2.- Está prohibido o avituallamento e a axuda durante o desenvolvemento da competición de calquera persoa sexa competidor ou non, exceptuando os servidos pola organización e/ou os autorizados polo Comité de Carreira nas zonas previstas.

8.6.3.- Durante o percorrido situaranse controis de avituallamento, nunha distancia non superior a 5 quilómetros ou 500 metros de desnivel, prevalecendo a condición que se cumpra antes. Estes controis estarán provistos, como mínimo, de auga ou refrescos. Este punto terase en especial consideración en subas e chairas, non así nas baixadas. En cada competición existirá como mínimo un avituallamento sólido a metade do percorrido,

8.7.- TEMPO DE PASO POLOS CONTROIS

8.7.1.- A organización poderá marcar uns tempos de paso polos controis segundo os criterios que crea convenientes. Os corredores que non poidan superar o control dentro do tempo establecido, serán dirixidos á chegada por un itinerario de saída.

8.7.2.- Establecerase un tempo límite de finalización para a proba, este tempo variará dependendo da distancia, dureza e características do terreo, e será establecido polos supervisores do itinerario.

8.7.3.- A organización deberá facilitar os itinerarios ou medios de evacuación aos competidores que non poidan superar os controis co tempo de paso previsto.

8.7.4.- Os corredores que entren fóra de control figurarán na clasificación xeral nos últimos postos.

8.8.- MAPAS

8.8.1.- A organización está obrigada a facilitar un mapa ou esbozo da rexión a cada participante. Este deberá especificar a situación de:

- O itinerario previsto e o alternativo.
- Os controis de paso.
- Os controis orientatevos.
- Saída e Chegada.
- Puntos de servizo médico e de socorro.
- Puntos conflictivos.
- Avituallamentos.
- Puntos de corte e horarios

8.8.2.- A organización facilitará por participante un perfil dos itinerarios con cotas e Km. de percorrido. O perfil do itinerario da carreira será confeccionado a escala, sendo esta de proporción 1 km por cada 100 metros de desnivel.

8.9.- O DORSAI

8.9.1.- O dorsal será proporcionado pola organización. Un por corredor.

8.9.2.- O dorsal será de tea ou material resistente á auga e dunhas medidas de 20 x 20 cm. como mínimo.

8.9.3.- Os competidores están obrigados a levar o dorsal facilitado pola organización. Este se levará nun lugar visible e na parte dianteira (peito) durante toda a proba e non poderá ser dobrado nin recortado.

8.9.4.- Antes de entrar no recinto de saída efectuarase un control de dorsal.

8.9.5.- O dorsal deberá gardarse ata a clasificación final definitiva.

8.10.- SUPERVISIÓN E CONTROL DE MATERIAL

8.10.1.- Antes de comezar a proba, a organización supervisará o material seguinte:

- 1) Calzado e as condicións e complementos para los minimalistas e alternativos en función da altura da proba
- 2) Dorsal
- 3) Vestimenta e
- 4) Material esixido pola organización.

8.10.2.- Todo o material que non cumpra os requisitos especificados no apartado 4.2. do regulamento de competición será rexeitado.

8.10.3.- O control do material requirido pola organización efectuarase á chegada, penalizando, se este fose o caso, de acordo co **regulamento de competición** apartado 4.5.

8.10.4.- Antes de entrar ao recinto de saída efectuarase un control dorsal. A todo participante que non cumpra cos requisitos expostos no apartado 4.2.1 impediráselle a participación na proba.

8.11.- ITINERARIOS ALTERNATIVOS

8.11.1.- Sabendo que a proba discorre por terreo de montaña e que este está moi influído polas condicións meteorolóxicas, a organización deberá dispoñer dun ou máis itinerarios alternativos. Estes deberán poder ser percorridos no caso de que as condicións meteorolóxicas sexan adversas.

8.11.2.- A organización deberá prever as peores condicións meteorolóxicas coa finalidade de estudar un itinerario alternativo para estas circunstancias.

8.11.3.- Estes itinerarios están suxeitos a todos os apartados deste regulamento.

8.12.- REUNIÓN INFORMATIVA

8.12.1.- A tarde anterior ao inicio da proba a organización deberá realizar unha reunión informativa na que se informará aos participantes de:

- Itinerario previsto, características: lonxitude e desnivel.
- Hora de saída.
- Tempo estimado para o primeiro corredor.
- Situación dos controis e tempos de paso máximos.
- Avituallamentos.
- Tempo máximo de finalización da carreira.
- Situación de lugares perigosos ou conflictivos.
- Lugares onde será necesario o uso de material especial, se os houberse.
- Lugares equipados con cordas, se os houberse.
- Material obrigatorio para a proba.
- Material complementario para os corredores minimalistas e alternativos, si fora o caso
- Meteoroloxía prevista.
- Información nevolóxica, se fose necesaria.
- Dereitos e obrigas dos participantes.
- Presentación do Equipo arbitral e responsable FGM.

Notas:

Recoméndase: Preparar a reunión informativa entre organización, xuíz e supervisores.

Recoméndase: Documentar a descrición do itinerario con transparencias ou diapositivas do mesmo.

8.12.2.- Toda esta información deberá ser exposta nun taboleiro de anuncios no lugar que se realice a devandita reunión.

8.12.3.- Pola mañá antes do inicio da proba, a organización deberá realizar un recordatorio de:

- Recordar os puntos importantes expostos na noite anterior.
- Modificacións de última hora.

8.13.- CLASIFICACIÓNS

8.13.1.- Establecerase unha clasificación por cada categoría de acordo co tempo necesitado para percorrelo. A este tempo engadiráselle as posibles penalizacións que puidese ter o competidor.

8.13.2.- O corredor que contabilizase o menor tempo na súa categoría, unha vez aplicadas as posibles penalizacións, será o gañador da proba na súa categoría.

8.13.3.- Ao finalizar a proba, a organización debe facilitar as clasificacións por categorías ao delegado da FGM en papel e formato informático, e facelas públicas aos competidores.

CARREIRAS POR MONTAÑA

ANEXOS

ANEXO 1: FOLLA DE RECLAMACIÓN

Esta folla deberá estar imprimida en papel oficial da FGM, enchida en todos os seus apartados e asinada polo reclamante, e un membro do Comité de Carreira. O recibo do depósito deberá ir asinado polo delegado da FGM, quen percibirá tal cantidade. Deberá entregarse unha copia ou fotocopia da reclamación ao reclamante.

HOJA DE RECLAMACIÓN

da competición celebrada o/...../..... Núm. Reclamación:

en.....

Organizada polo Club.....

Reclamante:

Nome:

Club ou Federación a que representa:

Núm. DNI:

(ou equivalente para estranxeiros):

Dirección:

Teléfono:

Deportistas afectados:

Nome:

Dorsal: Club ou Federación:

Exposición dos feitos:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Solicitud do corredor:

.....
.....
.....

En....., a..... de de.....

O reclamante

Membro do Comité de Carreira

Asdo

Asdo

A **FGM** recibiu a cantidade de:

60 €

do señor/a

en concepto de:

depósito de reclamación número do día/...../.....

Esta cantidade será devolta si a reclamación prospera.

En....., a..... de de.....

O delegado da FGM

Asdo

ANEXO 2:Cláusula de exención de responsabilidade ao organizador para o uso do calzado minimalista ou alternativo en probas oficiais FGM.

D./Dona maior de idade, con DNI núm..... manifesta que foi total e completamente informado das características da proba (nome da proba)..... do material recomendado e que coñece os riscos intrínsecos que con leva a participación en calquera actividade de montaña e acepta e asume voluntariamente, decidindo participar nela mesma con calzado minimalista ou alternativo as entidades organizadoras de calquera responsabilidade a causa da decisión persoal.

En....., a..... de..... de 20....

Anexo: 3 Protocolo CARREIRAS POR MONTAÑA FISICOVID

COMPETICIÓN CARREIRAS POR MONTAÑA				
ANTES	AXENTE	TIPO DE CONTACTO	SITUACIÓN	SOLUCIÓN
	Deportista	Contacto	Recollida do material deportivo na casa	Empregar material que estivo en corentena. Empregar material que púdoose limpar con virricidas axeitados. Incluir no material, bote de xel individual para uso persoal.
	Deportista	Contacto	Transporte público ou privado compartindo vehículo con persoas non convivintes denda a casa a zona de adestramento	Aplicar xel as mans antes e despois do uso do transporte público e privado.
	Deportista	Aérea	Transporte público ou privado compartindo vehículo con persoas non convivintes denda a casa a zona onde se celebra a competición.	Máscara obrigatoria durante os traxectos de ida e volta.
	Deportista	Aérea	Os deportistas se achegan as zonas de control das carreiras podendo formar grupos numerosos esquecendo manter a distancia de seguridade.	O acceso e camiño para os e as competidores está sinalado e non é coincidente co público, e marcado un camiño de chegada e outro de saída. Os/as competidoras son convocados para presentarse secuencialmente mantendo as distancias de seguridade. Os saúdos serán verbais e a distancia. Se non hai garantías de manter a distancia de seguridade, os/as deportistas na zona de control levarán posta a máscara.
	Deportista	Contacto	Acceso e saída de vestiarios	Os e as deportistas veñen cambiados da casa ca roupa de competición.
ANTES				

				<p>Os dorsais para a competición pasan a coretena recomendada de 72 horas antes de ser enviados á organización da carreira.</p> <p>O dorsal e o chip virá nunha bolsa debidamente hixienizada co nome do competidor/a que ten que recollela.</p> <p>Previamente á recollida, enviouseles por correo electrónico o número de dorsal a recoller a cada un dos deportistas.</p>
Deportista máis Deportista	Contacto	Recollida do dorsal mais o chip de cronometraxe que ven nunha bolsa nominativa	<p>As bolsas co dorsal e chip encontraranse sobre unha mesa onde se achegarán secuencialmente os e as deportistas da proba.</p> <p>Terán marcado un camiño de acceso e outro de saída e non se permitirá que formen grupos o estean parados a carón da mesa onde están as bolsas.</p> <p>Os membros da organización e árbitro/a que estean na entrega de dorsais levarán posta a máscara.</p>	
Staff técnico	Aérea	Recollida do dorsal mais o chip de cronometraxe que ven nunha bolsa nominativa	<p>Todos os materiais e mobiliario hixienizanse de acordo cas características de cada tipo de material e mantéñense en coretena previa ao uso durante o día da competición.</p> <p>Os membros da organización da carreira terán a súa disposición xel para aplicar antes e despois do contacto co equipamento e materiais da competición.</p>	
Staff organizadores	Contacto	Os membros da organización da carreira están en contacto con equipamento e mobiliario como pancartas, mesas, cadeiras, cintas de mareaxe, sistemas de megafonía e outros empregados durante a competición.		
Staff organizadores	Contacto	Manexo de pancartas, mesas, cadeiras, cintas de marcaxe, sistemas de megafonía e outros	<p>Durante o tempo que dura a montaxe e desmontaxe da infraestrutura necesaria para o desenvolvemento da proba, os equipos de traballo terán a disposición xel e un lugar onde lavarse as mans con auga e xabón as veces que o precisen.</p> <p>Recomendable o uso de gafas protectoras.</p>	
Deportista	Contacto	Se convoca aos deportistas o día anterior á carreira para informar sobre os detalles técnicos do percorrido, e acceden ao recinto de información abrindo portas e tocándose uns aos outros.	<p>A información técnica da carreira enviase aos deportistas vía correo electrónico e descártase a reunión informativa presencial.</p>	

Deportista	Aérea	Se convoca aos deportistas o día anterior á carreira para informar sobre os detalles técnicos do percorrido, e acceden ao recinto de información con risco de non respetar a distancia de seguridade e sen máscara de protección.	A información técnica da carreira enviase aos deportistas vía correo electrónico e descártase a reunión informativa presencial.
Staff equipo da cronometraxe	Contacto	Os técnicos da cronometraxe montan o sistema.	O equipo cronometraxe está limpo e pasada a corentena de 72 horas previas antes do uso. Antes da montaxe, os técnicos aplícanse xel.
Staff equipo da cronometraxe	Aérea	Os técnicos da cronometraxe montan o sistema e se achegan entre eles e a membros da organización podendo incumplir a distancia de seguridade sen decatarse delo.	O equipo técnico da cronometraxe leva posta a máscara durante todo o tempo que dure o evento competitivo.
Outros	Aérea Contacto	Deportistas e público asistente agrúpanse xusto antes da saída.	Dende o sistema de megafonía lémbrese ao público e os deportistas manter a distancia de seguridade. Dende o sistema de megafonía lémbrese ao público a obrigatoriedade do uso da máscara. Os voluntarios de Protección Civil colaboradores lembran a todos as medidas de protección básicas.
Outros	Aérea	Público asistente achégase a ver a competición e fan grupos de maior tamaño do recomendado e sen manter a distancia de seguridade.	Mediante o sistema de megafonía lémbrese ao público de manter a distancia de seguridade e o uso de mascarillas. Establécense pasillos de acceso e volta con marcas no chan e carteis indicadores de distancia de seguridade. A organización marca os lugares destinados ao público con cinta balizadora que estarán ben visibles.
Outros	Aérea	Prensa e medios de comunicación	Os periodistas presentes manterán a distancia de seguridade. Na toma de fotos a distancia reducida, os periodistas levarán sempre posta a mascarilla e darán as indicacións verbalmente sen tocar aos competidores ou membros da organización.

DURANTE

COMPETICIÓN CARREIRAS POR MONTAÑA

MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	SITUACIÓN	SOLUCIÓN
	Staff árbitros	Aérea	Os árbitros/as controlan en todo momento o desenvolvemento da dinámica da competición, movéndose polo espazo e achegándose a organizadores e competidores para dar as indicacións oportunas segundo o regulamento.	Os árbitros levan postas en todo momento as mascarillas de seguridade
	Deportistas	Aérea	Saída da carreira. Os e as deportistas mantéñense a distancias curtas durante un espazo de tempo breve preparados para a saída.	Os deportistas son convocados para a saída nun espazo amplo que permita manter distancias entre corredores/as próximas as distancias de seguridade. Estableceranse liñas de saída Os deportistas convocaranse nun espazo de tempo o máis breve posible para evitar que estean todos xuntos. As posición de saída atenderán a posición dos deportistas na clasificación xeral, estando en cabeza de saída os que teñan a mellor posición na clasificación xeral.
DURANTE	Deportistas	Contacto	Saída da carreira. Os e as deportistas mantéñense a distancias curtas durante un espazo de tempo breve preparados para a saída e poden tocarse de xeito accidentado.	Os deportistas son convocados para a saída nun espazo amplo que permita manter distancias entre corredores/as de seguridade. Estableceranse liñas de saída separadas segundo a distancia de seguridade. Os deportistas convocaranse nun espazo de tempo o máis breve posible para evitar que estean todos xuntos. As posición de saída atenderán a posición dos deportistas na clasificación xeral, estando en cabeza de saída os que teñan a mellor posición na clasificación xeral.

	Deportistas	Contacto	Na zona ou zonas de avituallamento os deportistas collen botellas de auga ou bebida isotónica posta pola organización.	Nas carreiras de ata 21 km haberá un único avituallamento arredor dos 10 km con bebida a disposición en depósito grande. Cada corredor leva o seu vaso e o enche un membro da organización que terá a súa disposición xel o auga xabón. Non se produce contacto co deportista nin co vaso, o membro da organización abre a vella ou ben emprega unha xarra para que o deportista poda coller a auga. Non haberá avituallamento sólido. Haberá un membro da organización lembrando non tocarse nin tocar o mobiliario da organización.
	Deportistas	Aérea	Na zona ou zonas de avituallamento os deportistas agrúpanse para coller auga ou comida esquecendo a distancia de seguridade.	Haberá un membro da organización coa máscara posta que lembra aos deportistas que non poden achegarse entre eles e cos membros da organización. Os deportistas non poderán estar parados máis que o tempo investido en coller bebida ou comida.
	Outros	Aérea	Os medios de comunicación se achegan a competidores e organizadores para as entrevistas ou toma de fotografías.	Os medios de comunicación levarán posta a mascarilla durante as entrevistas. Durante a toma de imaxes, se estas tómanse dende distancias curtas, levarán postas as mascarillas.
	Deportista control antidoping	Aérea	Os competidores seleccionados para o control antidoping achéganse e abandonan a área de control.	A área de control antidoping estará claramente delimitada. Terá un pasillo de acceso e outro de volta marcados e separados pola distancia de seguridade.
	Deportista control antidoping	Compartir	Os competidores seleccionados para o control antidoping beben para favorecer control.	As bebidas das que poden dispoñer os competidores estarán individualizadas en caixas co nome do competidor/a e os envases previamente hixenizados. A carón das bebidas haberá xel para os competidores.
	Staff control antidoping	Aérea	Os competidores seleccionados para o control antidoping achéganse a área de control.	O staff de toma de mostras do control antidoping seguirá o protocolo de prevención da infección do COVID. Terán a disposición xel, luvas e mascarillas.

COMPETICIÓN CARREIRAS POR MONTAÑA					
DESPOIS	MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTACTO	SITUACIÓN	SOLUCIÓN
		Deportista	Contacto	Finalizada a competición os e as deportistas agrúpanse e poden tocarse entre eles.	Desde a megafonía e os voluntarios de Protección Civil, lembrase aos e as deportistas que manteñan a distancia de seguridade e o emprego da máscara.
		Deportista	Aérea	Finalizada a competición os e as deportistas agrúpanse e non respetan a distancia de seguridade.	Desde a megafonía e os voluntarios de Protección Civil, lembrase aos e as deportistas que non se poden agrupar rompendo a distancia de seguridade.
		Outros Representación deportiva Representación administrativa	Contacto	Entrega de premios, os deportistas suben ao podio e reciben as medallas ou trofeos correspondentes.	As medallas e trofeos foron hixenizados con anterioridade e mantiveron a corentena de 48 h Entreganse secuencialmente sin que estean presentes xuntos os deportistas. Non haberá ningún contacto coa persoa que entrega as medallas ou trofeos. Non haberá foto dos tres finalistas xuntos. A entrega de medallas e premios faise con mascarillas pola parte das autoridades deportivas ou administrativas.
DESPOIS		Outros Representación deportiva Representación administrativa	Aérea	Entrega de premios, os deportistas suben ao podio e reciben as medallas ou trofeos correspondentes.	Os deportistas reciben a medalla ou trofeo sen agacharse para que lle poñan a medalla ou recoller o trofeo. Manteñense de pé sen flexionar o tronco ou agachar a cabeza.

Outros	Aérea	Público asistente concéntrase arredor dos deportistas, e esquecen manter a distancia de seguridade entre eles e con risco de non mantelas cos deportistas.	Estará marcada unha zona de espera onde haberá información recordando manter a distancia de seguridade. Os acompañantes, nais, pais e titores terán que levar posta a máscara para atender a saída dos deportistas.
Outros	Compartir	Os compañeiros, pais, nais o titores dos deportistas comparten comida ou bebida con outros deportistas ou acompañantes.	Prohibido compartir calquer tipo de comida, salgada ou doce, e bebida, pese a que os deportistas o soliciten e apelen ao compañeirismo. A comida e bebida é persoal e non intercambiable, incluso despois de lavarse as máns con xabón ou empregar xel.
Staff organizativo	Contacto	Recollida de todos os elementos necesarios para o desenvolvemento da competición.	Durante a recollida de mesas, cadeiras, material informático, audiovisual e son, o persoal de apoio o fará de xeito que manterán sempre un mínimo de 1,5 m de separación. Evitarase tocarse e toda a comunicación será verbal.
Staff organizativo	Aérea	Recollida de todos os elementos necesarios para o desenvolvemento da competición.	O staff de apoio e organización levará posta a mascarilla durante todo o proceso de recollida dos elementos necesarios para o desenvolvemento da competición.

Regulamento de Carreiras por Montaña FGM 2020

Actualizado en Febreiro 2020

Anexo FISICOVID en Xullo 2020

Aprobado pola Comisión Delegada o día 24 de Xullo 2020