

REGULAMENTO DA LIGA DE SENDEIRISMO DA FEDERACIÓN GALEGA DE MONTAÑISMO

ANO 2022

APROBADO NA COMISIÓN DELEGADA DO DÍA 8 DE ABRIL DE 2022



ÍNDICE

➤ Finalidade	2
➤ Obxectivos	2
○ Xeral	2
○ Específicos	3
➤ A Liga de Sendeirismo	3
➤ Organización	4
➤ Categorías e participación	5
➤ Puntuación e clasificación	7
➤ Procedemento de participación	7



FINALIDADE

Está demostrado que a práctica deportiva mantén a saúde física e mental de toda a persoa practicante. O sendeirismo é unha práctica deportiva propia da Federación Galega de Montañismo ao alcance dunha gran porcentaxe da poboación e amplamente extendida no colectivo de montañeiros e montañeiras federadas galegas.

O deporte do sendeirismo non precisa de grandes investimentos en material deportivo, nin unha condición física excepcional, polo que como actividade física acolle a un gran colectivo de persoas cuxo obxectivo principal é manter unha condición física e mental que manteña unha calidade de vida boa.

Entre as finalidades da FGM está o velar pola saúde e fomentar a práctica deportiva. O sendeirismo como actividade deportiva cumpre esas finalidades para o conxunto da poboación galega.

Dende a FGM proxéctase a creación dunha liga de sendeiros homologados galegos a ser percorridos durante o ano. A liga quere estimular a práctica deportiva do sendeirismo de xeito constante achegando as e aos participantes a lugares galegos de especial valor natural aumentando así o coñecemento e respecto polas zonas naturais de Galicia.

OBXECTIVO XERAL E ESPECÍFICOS

Obxectivo xeral

Crear unha liga galega anual e puntuable de percorridos sobre sendeiros galegos homologados incluíndo as catro provincias galegas, a realizar durante o ano deportivo, onde os e as participantes que completen o circuito terán un recoñecemento por parte da FGM.

Obxectivos específicos



- Aumentar a masa de practicantes de sendeirismo sen importar o xénero e a idade
- Achegar a práctica do sendeirismo aos e as federadas galegas como actividade física beneficiosa para a saúde física e mental.
- Estimular a práctica do sendeirismo sobre sendeiros homologados entre o colectivo de federados de montaña galegos.
- Potenciar o uso da rede de sendeiros galegos homologados polo colectivo galego de federados de montaña.
- Divulgar a creación da liga galega de percorridos de sendeiros homologados a través das redes sociais, web e medios de comunicación tradicionais, como actividade deportivo social.
- Xerar a adhesión ao circuito de sendeiros homologados grazas a unha duración anual da liga.
- Colaborar coa Xunta de Galicia na difusión do sendeirismo como práctica deportiva que favorece e mantén a saúde dos seus participantes.
- Difundir o coñecemento da rede de sendeiros homologados de Galicia apoiándose na actividade da liga.
- Poñer en valor a variedade e o valor ecolóxico da rede de sendeiros galegos homologados.
- Fomentar o respecto polo medio natural elaborando documentación escrita sobre o valor medio ambiental das zonas onde se atopan os sendeiros.

A LIGA DE SENDEIRISMO GALEGA

A Liga de Sendeirismo consiste nun mínimo de catro e un máximo de sete probas que se celebrarán cada unha delas nun sendeiro homologado de cada provincia galega. Se o número de probas é superior a catro, se poderán repetir sendeiros en algunha das provincias galegas.

Os sendeiros que formen a Liga terán que estar homologados.

O percorrido do sendeiro terá unha distancia mínima de 12 km e un máximo de 20 km.



A FGM dotará aos e as participantes dun carnet onde se anotará a participación a cada unha das probas convocadas no ano.

ORGANIZACIÓN

A Vogalía de Montañismo, integradas na estrutura da FGM, é a responsable de organizar todos aqueles aspectos relacionados coa liga de sendeirismo galega.

A Vogalía de Montañismo ten autoridade técnica con respecto a Liga de Sendeirismo Galego, organizadas ou outorgadas pola FGM.

A Vogalía de Montañismo é o responsable de recibir e dar resposta ás solicitudes dos clubs de montaña, e outras institucións para organizar algunha proba da Liga de Sendeirismo na Comunidade autónoma Galega.

Todas as competicións autonómicas galegas de sendeirismo organizaranse segundo a aplicación do presente Regulamento da Liga de Sendeirismo da FGM.

Persoal FGM: Director/a da Proba, Voluntarios

A Vogalía de Montañismo e Sendeirismo da FGM nomearán ás seguintes persoas para controlar as probas que formen a Liga anual:

- *Director/a da Proba.* Máxima autoridade durante o desenvolvemento da proba. Pode ser persoal da FGM ou do club ou clubs coorganizadores.
- *Voluntarios/as:* Persoal de apoio ao desenvolvemento da proba. Todos eles e elas deberán ser deportistas federados, pertencentes ou non ao club ou clubs organizadores, e as súas funcións estarán indicadas polo director/a da proba. Estarán debidamente identificados con roupa (camiseta ou chaleco) que os diferencie dos participantes.
- *Calquer outro persoal de apoio que se considere necesario*

O club ou clubs organizadores comprometeranse a realizar as seguintes funcións, sempre en coordinación directa co Vogal de Montañismo e Sendeirismo da FGM:



1. Organización predesenvolvemento da cada proba: verificar que o sendeiro segue estando homologado e se atopa transitable no día de celebración da proba.
2. Elaborar a información de cada proba que será enviada a todos os clubs galegos a través da plataforma de comunicación da FGM.
3. Realizar as xestións co Concello ou concellos onde está ubicado o sendeiro para informar da actividade e obter aqueles permisos necesarios para a súa realización, se fosen necesarios.
4. Preparar as zonas de inicio e final do percorrido coa debida sinalización
5. Velar pola seguridade durante todo o percorrido.
6. Ofrecer servizos para a prensa e medios de comunicación.
7. Ofrecer servizos médicos e outros equipamentos pactados.
8. Organizar as cerimonia de apertura e clausura.
9. Coidará todos os aspectos ambientais.

A FGM será responsables de todas as inscricións para a participación na liga de sendeirismo. A listaxe dos participantes será enviada aos organizadores co tempo de antelación suficiente para dimensionar as necesidades de equipamento e voluntarios/as para o día de celebración da proba.

O Comité Técnico Encargado da Selección dos Sendeiros que formarán a Liga estará formado polos seguintes vogais da FGM:

- Vogal de Sendeiros
- Vogal de Montañismo
- O presidente da FGM estará presente en todas as reunións técnicas para a selección de sendeiros da liga, sempre que o considere oportuno.
- Poderá estar presente un ou varios representantes dos clubs comprometidos coa organización de probas de Liga.

CATEGORÍAS E PARTICIPACIÓN

As categorías que poden participar son todas as que están recollidas na FGM sen distinción de xénero.



A participación será individual.

A inscrición as probas poderá facerse a través do club de pertenza o na páxina web da FGM que terá un lugar habilitado para elo.

Todos os participantes menores de idade, no momento da inscrición, presentarán unha autorización dos seus tutores autorizando a participación na proba.

A FGM poderá establecer un número máximo de participantes a cada proba.

Requisitos para a participación:

1. Ter a licenzia deportiva do ano en curso autonómica ou FEDME. Non se admitirán participantes sen licenzia federativa de montañismo.
2. Os deportistas vidos doutras FFAA, ou países da CE, deberán ter licenzia deportiva que cubra as incidencias deportivas e o seguro de RC segundo o Real Decreto 849/1993 do 4 de xuño.
3. Inscibirse a través do club ou na páxina web da FGM. Non se admitirán inscricións fora dos canles e pasadas as datas establecidas.
4. Poderá establecerse unha cota de inscrición que aparecerá coa información das probas da liga.
5. Os deportista deberán participar coa seguinte equipación:
 - 5.1 Roupa deseñada para desprazarse por terreo de montaña e axeitada as condicións ambientais no momento de producirse a proba. A organización poderá emitir un comunicado previo a día de celebración da proba onde indicará o equipamento mínimo obrigatorio que deberá levar cada deportista.
 - 5.2 Calzado deseñado para desprazarse por montaña. Presentarse con calzado non deseñado para a progresión sobre terreo montañoso supón a exclusión de poder participar na proba.
 - 5.3 Calquer outro equipamento de montaña que a organización considere imprescindible para participar na proba e que se explicitará na información da proba. Non presentarse co equipamento requerido pola organización supón a exclusión de poder participar na proba.



PUNTUACIÓN E CLASIFICACIÓN

A Liga de Sendeirismo é unha actividade da FGM non competitiva, pero prémíase a participación en todas as probas convocadas e o manter unha regularidade de marcha sobre terreo de montaña en cada unha delas.

Non se tomarán tempos, non obstante, cada proba terá un tempo de realización que considerárase de seguridade. Os e as deportistas teñen a obriga de entrar dentro do marxe de tempo dado pola organización. Non entrar no tempo facilitado pola organización supón da descualificación desa proba, e a perda de recoñecemento de participación na Liga.

Os e as deportistas serán convocados a unha hora de inicio, saída, o chegar fora da hora sinalada, suporá a descualificación da proba.

PROCEDEMENTO DA PARTICIPACIÓN

Saída

A organización de cada proba establecerá o método de saída que estará en función do espazo dispoñible e outros elementos ambientais.

Os e as deportistas sairán cando

Marcha

O tempo para rematar a marcha estará calculado pensando nunha camiñada sen correr e sen apurar.

Os participantes poderán ir formando grupos ou en solitario.

Os e as participantes deberán pasar polos controis de paso, se os houberse. Caso de non pasar por algún dos controis de paso postos pola organización, comunicárase de inmediato no seguinte o non pasar polo ou polos anteriores.



Os e as deportistas participantes están obrigados a portar a súa alimentación sólida e líquida durante o tempo de realización da marcha, non se montarán zonas de avituallamento.

Os e as deportistas están obrigados a seguir as indicacións da organización, o incumprimento das indicacións da organización supón a descualificación da proba.

Chegada

Todos/as os deportistas teñen a obriga de pasar polo control de chegada para verificar a entrada e que se completou o percorrido. O non pasar polo control de chegada supón a descualificación.