



**FEDERACIÓN GALEGA DE MONTAÑISMO**

Casa do Deporte. Rúa Fotógrafo Luis Kasado, n.º 17.

Oficina 10 36209 Vigo

[secretaria@fedgalmon.gal](mailto:secretaria@fedgalmon.gal) – 986 208 758 – [fedgalmon.gal](http://fedgalmon.gal)



# REGULAMENTO DE COMPETICIÓN DE CARREIRAS POR MONTAÑA FGM



**2023**

**Aprobado pola Comisión Delegada de data 23/02/2023**



# 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.- Copa e Campionato Galego de Carreira Vertical por Montaña FGM

2.4.- Campionato Galego de Ultra FGM

2.5.- Copa Galega de Ultra FGM

2.6.- 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 descalificación dun corredor ou dun equipo

4.6.- Descalificación con posible sanción

4.7.- Aprazamento, interrupción e anulación da proba.

## **5.- DOPAXE**

## **6.- RECLAMACIÓNS E SISTEMA DE APELACIÓN**

6.1.- Reclamacións

6.2.- Reclamación posterior a competición

## **7.- SEGURIDADE E HOMOLOGACIÓN DAS COMPETICIÓNS**

7.1.- Preámbulo

7.2.- O itinerario

7.3.- Seguridade



## **FEDERACIÓN GALEGA DE MONTAÑISMO**

Casa do Deporte. Rúa Fotógrafo Luis Kasado, n.º 17.

Oficina 10 36209 Vigo

[secretaria@fedgalmon.gal](mailto:secretaria@fedgalmon.gal) – 986 208 758 – fedgalmon.gal



**7.4.- Zonas de saída e de chegada**

**7.5.- Os controis. Labores e responsabilidades que se lles atribúe.**

**7.6.- Avituallamento**

**7.7.- Tempo de paso polos controis**

**7.8.- Mapas**

**7.9.- O dorsal**

**7.10.-Supervisión e control do material**

**7.11.- Itinerarios alternativos**

**7.12.- Reunión informativa**

**7.13.- 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: Biografía**



## 1.- INTRODUCCIÓN E OBXECTIVOS

A Carreira por montaña é unha disciplina incluída dentro do conxunto de actividades que recollen os estatutos da Federación Galega de Montañismo. Estes estatutos están aprobados pola Secretaría Xeral para o Deporte da Xunta de Galicia.

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

As competicións de Carreiras por Montaña teñen como obxectivo:

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

Mellorar o nivel deportivo dos corredores e corredoras de montaña e axudar á evolución desta especialidade deportiva na nosa comunidade.

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

## 2.- COMPETICIÓNS AUTONÓMICAS. TIPOS.

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

- : Copa Galega de Carreiras por Montaña FGM.
- : Campionato Galego de Carreiras por Montaña FGM.
- : Copa e Campionato Galego de Carreira Vertical por Montaña FGM.
- : Campionato Galego de Ultra FGM.
- : Copa Galega de Ultra FGM.

### - COPA GALEGA DE CARREIRAS POR MONTAÑA FGM

- 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.

- O número de probas será como mínimo de tres e un máximo de oito, cada unha das cales terán lugar nun único día.

- As probas desenvolveranse individualmente.

- As saídas das probas realizaranse en liña. Poderanse establecer máis dunha liña de saída distintas e consecutivas, unha para cada itinerario e/ou establecer liñas segundo ránking ou primeiras posicións.

- 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 xuño, expedida con anterioridade ao inicio da carreira, e deberá amosarse física ou dixitalmente ao recoller o dorsal, e poderá ser requirida polo equipo arbitral.

- 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 o Real Decreto 849/1993 de 4 de xuño, expedida con anterioridade ao inicio da carreira, e deberá amosarse física ou dixitalmente ao recoller o dorsal, e poderá ser requirida polo equipo arbitral. Estes corredores e corredoras poderán participar nas probas, pero non puntuar para gañar a Copa Galega de CxM.

- 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 segundo o Real Decreto



## FEDERACIÓN GALEGA DE MONTAÑISMO

Casa do Deporte. Rúa Fotógrafo Luis Kasado, n.º 17.

Oficina 10 36209 Vigo

[secretaria@fedgalmon.gal](mailto:secretaria@fedgalmon.gal) – 986 208 758 – fedgalmon.gal



849/1993 de 4 de xuño, expedida con anterioridade ao inicio de la carreira, e deberá amosarse física ou dixitalmente ao recoller o dorsal, e poderá ser requirida polo equipo arbitral. Estes corredores poderán participar nas probas, pero non puntuar para gañar a Copa Galega de CxM.



# FEDERACIÓN GALEGA DE MONTAÑISMO

Casa do Deporte. Rúa Fotógrafo Luis Kasado, n.º 17.

Oficina 10 36209 Vigo

[secretaria@fedgalmon.gal](mailto:secretaria@fedgalmon.gal) – 986 208 758 – fedgalmon.gal



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

- Categorías Masculina e Feminina: Cadete, Xuvenil, Júnior, Promesa e Absoluta.
- Subcategorías Masculino e Feminina: 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.

A categoría Promesa comprende aos participantes de 21, 22 e 23 anos, é dicir, que non cumpran os 24 anos o ano de referencia e a categoría Absoluta sería a partir dos 24 anos, cumpridos o ano de referencia.

Sub categoría Veterana A: de 40 a 49 anos, é dicir que non cumpra os 50 anos o ano de referencia.

Sub categoría Veterana B: de 50 a 59 anos, é dicir que non cumpra os 60 anos o ano de referencia

Sub categoría Veterana C: 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, a cada unha das probas que conforman a Copa de Galicia de Carreiras en liña asignaráselle 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, 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 ata a posición 50 e 1 punto ata o final da clasificación.

A última proba da Copa de Galicia de Carreiras en liña terá o 20% máis de puntuación 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- , etc.

Resérvase a puntuación 0 puntos para a elaboración da clasificación xeral final da Copa Galega de Carreiras por Montaña expresando con esa puntuación a non asistencia do deportista a algunha 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 ao deportista cando non participe nalgunha delas.
- Nos casos en que a Copa Galega de Carreiras por Montaña teña 4 probas, sumaranse **os 3 mellores resultados** obtidos, adxudicándosele 0 puntos ao deportista cando non participe nalgunha 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 non participe nalgunha 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 non participe nalgunhas delas.

**2.1.11.-** No caso de empate entre dous ou máis competidores terase en conta o mellor resultado obtido na



## FEDERACIÓN GALEGA DE MONTAÑISMO

Casa do Deporte. Rúa Fotógrafo Luis Kasado, n.º 17.

Oficina 10 36209 Vigo

[secretaria@fedgalmon.gal](mailto:secretaria@fedgalmon.gal) – 986 208 758 – [fedgalmon.gal](http://fedgalmon.gal)



última carreira da copa.

**2.1.12.-** 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 aos campións, sub campións e terceiros clasificados nas categorías descritas no apartado 2.1.8.



**2.1.13.-** Material obrigatorio: todos os participantes estarán obrigados a levar, como mínimo, o seguinte material, salvo que na reunión técnica previa ou mediante comunicado da organización, e de forma xustificada, se indique o contrario:

- Chaqueta cortaventos con capucha e manga longa da talla correspondente ó corredor/a.
- Manta térmica de supervivencia (mínimo 1,20 x 2,10).
- Reserva de auga (mínimo 1 litro).
- Teléfono móbil encendido e con batería suficiente.
- Gorra, viseira ou bandana.
- Chifre.

O material obrigatorio poderá ser requirido polos árbitros da FGM no control de dorsais e nas partes do percorrido destinadas a tal efecto, e todos os corredores están obrigados a someterse a este control, baixo pena de sanción ou descualificación da carreira. O uso de bastóns será voluntario, pero no caso de saír con eles, deberán levarlos durante toda a proba.

**2.1.14.-** Non está permitido o uso de equipos de música durante o transcurso da proba, nin tampouco levar tapóns ou auriculares nos oídos por motivos de seguridade.

## 2.2.- CAMPIONATOS GALEGOS DE CARREIRAS EN LIÑA POR MONTAÑA FGM

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

**2.2.2.-** Os Campionatos Galegos de Carreiras por Montaña FGM constarán dunha única proba dun día cada un deles.

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

**2.2.4.-** Só optarán ao Campionato Galego 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 xuño, expedida con anterioridade ao inicio da carreira. E deberá amosarse física ou dixitalmente ao recoller o dorsal, e poderá ser requirida polo equipo arbitral.

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 xuño, expedida con anterioridade ao inicio da carreira. Poderán participar na proba, pero non puntuar, polo que nunca poderán gañar o Campionato Galego. E deberá amosarse física ou dixitalmente ao recoller o dorsal, e poderá ser requirida polo equipo arbitral.

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 xuño. Expedida con anterioridade o inicio da carreira. Estes poderán participar na proba, pero non puntuar, polo que nunca poderán gañar o Campionato Galego. E deberá amosarse física ou dixitalmente ao recoller o dorsal, e poderá ser requirida polo equipo arbitral.

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

- Categorias Masculina e Feminina: Cadete, Xuvenil, Júnior, Promesa e Absoluta.
- Sub categorías Masculino e Feminina: 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.

A categoría Promesa comprende aos participantes de 21, 22 e 23 anos, é dicir, que non cumpran os 24 anos o ano de referencia e a categoría Absoluta sería a partir dos 24 anos, cumpridos o ano de referencia.





## FEDERACIÓN GALEGA DE MONTAÑISMO

Casa do Deporte. Rúa Fotógrafo Luis Kasado, n.º 17.

Oficina 10 36209 Vigo

[secretaria@fedgalmon.gal](mailto:secretaria@fedgalmon.gal) – 986 208 758 – [fedgalmon.gal](http://fedgalmon.gal)



Sub categoría Veterana A: de 40 a 49 anos, é dicir que non cumpra os 50 anos o ano de referencia.

Sub categoría Veterana B: de 50 a 59 anos, é dicir que non cumpra os 60 anos o ano de referencia

Sub categoría Veterana C: 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, proclamarase e farase 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.-** A FGM poderá organizar, separadamente do resto das categorías, o Campionato Galego infantil e cadete (Idade Escolar). Se a FGM o considera oportuno, realizarase sobre a mesma proba un “Campionato Galego de Carreiras por Montaña en liña de Clubs “

## 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 á FGM para deportistas con licenza FGM do ano en curso, independentemente de súa nacionalidade.

- a) Os equipos serán **absoluto masculino** e **absoluto feminino** e estarán formados por un mínimo de **4** e un máximo de **8** compoñentes no caso do equipo masculino e de **3** e un máximo de **8** compoñentes no caso do equipo feminino, cada un deles. Serán inscritos oficialmente polo Club cun mínimo de **48 horas** antes da celebración da carreira. Poderán formar parte dos equipos os corredores ou corredoras da categoría promesa.
- b) A cada un dos **compoñentes** outorgaráselles puntos de acordo a súa posición de entrada na meta conseguida por cada un deles na categoría absoluta masculina e absoluta feminina. Nesta lista de puntuación só se terán en conta aos deportistas inscritos no Campionato de Galicia de Clubs, polo que non figurarán o resto de participantes. Exemplo: o corredor que entra en meta en primeira posición da categoría absoluta masculina o absoluta feminina, adxudícaselle 1 punto, na segunda posición adxudícaselle 2 puntos, na terceira posición adxudícaselle 3 puntos e así, sucesivamente.
- c) Só se poderá inscribir oficialmente un equipo absoluto masculino e un equipo absoluto feminino 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 neste campionato presentarán a súa lista de deportistas representantes ao organizador e á FGM, detallando nome, apelidos, DNI e data de nacemento, utilizando para isto o formulario establecido pola FGM. Os deportistas só poderán representar o club onde tramitou a súa licenza federativa habilitada do ano en curso.
- g) As e os deportistas dos clubs deberán levar obrigatoriamente a mesma vestimenta ou equipación, que os identifique perfectamente, como mínimo a camiseta de competición, o que debe prevalecer son as cores, nome do club e marcas representativas.

**2.2.8.-** Material obrigatorio: todos os participantes estarán obrigados a levar, como mínimo, o seguinte material, salvo que na reunión técnica previa ou mediante comunicado da organización, e de forma xustificada, se indique o contrario:

- Chaqueta cortaventos con capucha e manga longa da talla correspondente ó corredor/a.
- Manta térmica de supervivencia (mínimo 1,20 x 2,10)
- Reserva de auga (mínimo 1 litro)
- Teléfono móbil encendido e con batería suficiente
- Gorra, visera ou bandana
- Chifre

O material obrigatorio, poderá ser requirido polos árbitros da FGM no control de dorsais e nas partes do percorrido destinadas a tal efecto, e todos os corredores están obrigados a someterse a este control, baixo pena de sanción ou descualificación da carreira.

O uso de bastóns será voluntario, pero no caso de saír con eles deberan levalos durante toda a proba.



## FEDERACIÓN GALEGA DE MONTAÑISMO

Casa do Deporte. Rúa Fotógrafo Luis Kasado, n.º 17.

Oficina 10 36209 Vigo

[secretaria@fedgalmon.gal](mailto:secretaria@fedgalmon.gal) – 986 208 758 – fedgalmon.gal



**2.2.9.-** Non está permitido o uso de equipos de música durante o transcurso da proba, nin tampouco levar tapóns ou auriculares nos oídos por motivos de seguridade.



## **2.3.- COPA E CAMPIONATO GALEGO DE CARREIRA VERTICAL POR**

### **MONTAÑA FGM**

#### **Xeral:**

**2.3.1** - De acordo coas condicións establecidas pola FGM no contrato cos organizadores, organizaranse as probas valedoiras para a Copa Galega de Carreira Vertical por Montaña, ou ben o Campionato Galego de Carreira Vertical por Montaña, cumprindo con este regulamento e as normas técnicas vixentes.

### **- COPA GALEGA DE CARREIRA VERTICAL POR MONTAÑA FGM**

- O número de probas será como mínimo de dúas e un máximo de cinco, cada unha das cales terá lugar nun único día.

- 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 unha autorización titorial.

- 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 segundo ránking ou primeiras posicións.

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.

- 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. E deberá amosarse física ou dixitalmente ao recoller o dorsal, e poderá ser requirida polo equipo arbitral.

- Os participantes españois, que non posúan 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 xuño, expedida con anterioridade ao inicio da carreira e deberá amosarse física ou dixitalmente ao recoller o dorsal, e poderá ser requirida polo equipo arbitral. Estes corredores poderán participar nas probas, pero non puntuar para gañar a 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 segundo Real Decreto 849/1993 de 4 de xuño, expedida con anterioridade ao inicio de la carreira, e deberá amosarse física ou dixitalmente ao recoller o dorsal, e poderá ser requirida polo equipo arbitral. Estes corredores poderán participar nas probas, pero non puntuar para gañar a Copa Galega de Carreira Vertical.



## FEDERACIÓN GALEGA DE MONTAÑISMO

Casa do Deporte. Rúa Fotógrafo Luis Kasado, n.º 17.

Oficina 10 36209 Vigo

[secretaria@fedgalmon.gal](mailto:secretaria@fedgalmon.gal) – 986 208 758 – fedgalmon.gal



**2.3.2.6.** – Para os efectos da Copa Galega de Carreira Vertical por Montaña, os participantes estarán divididos nas **categorías e sub categorías** DESCRITAS 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... e a partir da posición 51 outorgarase 1-1-1-1-1.... ata o final da clasificación. 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 ata a posición 50 e 1 punto ata o final da clasificación.

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 esta puntuación a non asistencia do deportista a algunha 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 2 ou 3 probas, sumaranse **os 2 mellores resultados** obtidos, adxudicándoselle 0 puntos ao deportista cando este non participe nalgunha das probas.

- 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 nalgunha das probas.

**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.-** 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. - CAMPIONATO 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 e deberá amosarse física ou dixitalmente ao recoller o dorsal, e poderá ser requirida polo equipo arbitral.

Para participar no Campionato Galego de Carreira Vertical, os participantes estranxeiros, ou españois, que



## FEDERACIÓN GALEGA DE MONTAÑISMO

Casa do Deporte. Rúa Fotógrafo Luis Kasado, n.º 17.

Oficina 10 36209 Vigo

[secretaria@fedgalmon.gal](mailto:secretaria@fedgalmon.gal) – 986 208 758 – fedgalmon.gal



non posúan 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 e deberá amosarse física ou dixitalmente ao recoller o dorsal, e poderá ser requirida polo equipo arbitral.

Ao finalizar a competición editaranse 2 clasificacións, unha con todos os deportistas participantes incluídos, e outra cos deportistas participantes que posúan a licenza da FGM que dará lugar ao podio do Campionato 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 **categorias e sub categorías DESCRITAS no apartado: 2.2.5**

**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.-** Se a FGM o considera oportuno, realizarase sobre a mesma proba un “Campionato Galego de Carreiras por Montaña Vertical de Clubs”

### Modalidade clubs FGM

O Campionato de Galicia de Carreiras por Montaña Vertical de Clubs FGM é unha competición exclusiva para equipos formados por membros de Clubs afiliados á FGM, para deportistas con licenza FGM do ano en curso, independentemente da súa nacionalidade.

- a) Os equipos serán **absoluto masculino e absoluto feminino** e estarán formados por un mínimo de **3** e un máximo de **6** compoñentes. Serán inscritos oficialmente polo Club cun mínimo de **48 horas** antes da carreira. Poderán formar parte dos equipos os corredores ou corredoras da categoría promesa.
- b) A cada un dos **compoñentes** outorgaráselle puntos de acordo á súa posición de entrada na meta conseguida por cada un deles na categoría absoluta masculina e absoluta feminina. Nesa lista de puntuación só se terán en conta aos deportistas inscritos no Campionato de Galicia de Clubs, polo que non figurarán o resto de participantes. Exemplo: o corredor que entra en meta en primeira posición da categoría absoluta masculina ou absoluta feminina adxudícaselle un punto, na segunda posición adxudícaselle dous puntos, na terceira posición adxudícaselle tres puntos e así, sucesivamente.
- c) Só se poderá inscribir oficialmente un equipo absoluto masculino e un equipo absoluto feminino 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 neste Campionato presentarán a súa lista de deportistas representantes ao organizador e á FGM, detallando nome, apelidos, DNI e data de nacemento, utilizando para isto o formulario establecido pola FGM. Os deportistas só poderán representar ao club co que tramitou a súa licenza federativa habilitada do ano en curso.
- g) As e os deportistas dos clubs deberán levar obrigatoriamente a mesma vestimenta ou equipación, que os identifique perfectamente, como mínimo a camiseta de competición, o que debe prevalecer son as cores, nome do club e marcas representativas.

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

**2.3.3.6.-** Material obrigatorio: todos os participantes estarán obrigados a levar, como mínimo, o seguinte material, salvo que na reunión técnica previa ou mediante comunicado da organización, e de forma xustificada,





## FEDERACIÓN GALEGA DE MONTAÑISMO

Casa do Deporte. Rúa Fotógrafo Luis Kasado, n.º 17.

Oficina 10 36209 Vigo

[secretaria@fedgalmon.gal](mailto:secretaria@fedgalmon.gal) – 986 208 758 – [fedgalmon.gal](http://fedgalmon.gal)



se indique o contrario:

- Chaqueta cortaventos con capucha e manga longa da talla correspondente ó corredor/a.
- Manta térmica de supervivencia (mínimo 1,20 x 2,10).
- Reserva de auga (mínimo 1 litro).
- Teléfono móbil encendido e con batería suficiente.



- Gorra, visera ou bandana.
- Chifre.

O material obrigatorio poderá ser requirido polos Árbitros da FGM, no control de dorsais e nas partes do percorrido destinadas a tal efecto, e todos os corredores están obrigados a someterse a este control, baixo pena de sanción ou descualificación da carreira.

**2.3.3.7.-** Non está permitido o uso de equipos de música durante o transcurso da proba, nin tampouco levar tapóns ou auriculares nos oídos por motivos de seguridade.

**2.3.3.8.-** 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 700 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 adecuada para a progresión sen material de protección persoal, e poderán ser empregadas cordas fixas se as condicións do itinerario o requiren.

**2.3.3.9.-** Só se considerará 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 Quilómetros.

**2.3.4.-** A organización disporá dun sistema de cronometraxe que garanta a correcta toma de tempos. Recoméndase o uso de sistema de chip electrónico e/ou célula fotoeléctrica como mínimo na zona de Saída e 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.

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

**2.3.4.2.-** Uso de Bastóns: Se o seu uso está permitido pola organización, terá as seguintes limitacións.

a.- 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

b.- 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.

**2.3.4.3.-** 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 coa súa hora exacta prevista de saída, debendo haber o menos 30" entre cada saída. Se a organización o cre necesario poderanse dar saídas de dous e tres corredores, en vez de individualmente.

**2.3.4.4.-** A organización, xunto coa supervisión do equipo arbitral deberá establecer unha orde de saída segundo clasificación da competición na tempada anterior e/a vixente, asignando as últimas saídas a



## FEDERACIÓN GALEGA DE MONTAÑISMO

Casa do Deporte. Rúa Fotógrafo Luis Kasado, n.º 17.

Oficina 10 36209 Vigo

[secretaria@fedgalmon.gal](mailto:secretaria@fedgalmon.gal) – 986 208 758 – fedgalmon.gal



corredores que ocupen as primeiras posición.



## 2.4.- CAMPIONATO GALEGO DE ULTRA FGM.

**2.4.1.-** O campionato Galego de Ultra FGM constara dunha única proba de dous días como máximo, sendo de carácter individual.

**2.4.2.-** Só optarán ao Campionato Galego de Ultra 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 xuño, expedida con anterioridade ao inicio da carreira e deberá amosarse física ou dixitalmente ao recoller o dorsal, e poderá ser requirida polo equipo arbitral.

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 xuño**, expedida con anterioridade ao inicio da carreira. Estes corredores poderán participar na proba, pero non puntuar na mesma polo que nunca poderán gañar o Campionato Galego e deberá amosarse física ou dixitalmente ao recoller o dorsal, e poderá ser requirida polo equipo arbitral.

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 segundo **Real Decreto 849/1993 de 4 de xuño**, expedida con anterioridade al inicio de la carreira. Estes corredores poderán participar na proba, pero non puntuar, polo que nunca poderán gañar o Campionato Galego. A licenza deberá amosarse física ou dixitalmente ao recoller o dorsal, e poderá ser requirida polo equipo arbitral.

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

- Categoría Absoluta masculina e feminina : a partir dos 24 anos cumpridos o ano de referencia
- Sub categoría Veterana A: de 40 a 49 anos, é dicir que non cumpra os 50 anos o ano de referencia.
- Sub categoría Veterana B: de 50 a 59 que non cumpra os 60 anos o ano de referencia.
- Sub categoría Veterana C: 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 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.-** Non está permitido o uso de equipos de música durante o transcurso da proba, nin tampouco levar tapóns ou auriculares nos oídos por motivos de seguridade.

### 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 desenvolvemento 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 **3.000m** nunha soa etapa . A carreira de Ultra non deberá sobrepasar inclinacións do 40% ou dificultades técnicas de II grado.

**2.4.6.2.- O percorrido:** deberá estar debidamente sinalizado, na súa totalidade, en especial presentarse atención na marcaxe de cruces e outros lugares de posibles perdas e sempre que sexa necesario a organización situará fisicamente algunha persoa neses lugares.

Existirá como mínimo un indicador quilométrico cada 10 km coa 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 á carreira, no



## FEDERACIÓN GALEGA DE MONTAÑISMO

Casa do Deporte. Rúa Fotógrafo Luis Kasado, n.º 17.

Oficina 10 36209 Vigo

[secretaria@fedgalmon.gal](mailto:secretaria@fedgalmon.gal) – 986 208 758 – fedgalmon.gal



obstante, os Ultra da FGM poderán ser de autosuficiencia ou de semi autosuficiencia , o que será informado no regulamento da proba e na charla técnica que se lle dará os participantes. Nos controis dos avituallamentos a organización da proba colocará recipientes onde os corredores poidan depositar o lixo a unha distancia de 100m do lugar do control e onde haberá un indicador de remate do avituallamento. Haberá outro cartel 100m antes do inicio do avituallamento.



**2.4.6.4.- Controis de paso:** a organización situará controis de paso de corredores, ao seu criterio, segundo a seguridade, estratexia e accesos. Tamén poderá por controis secretos, a criterio da organización. A organización poderá marcar un tempo máximo de paso para os controis, segundo 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 aos 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:** todos os participantes estarán obrigados como mínimo a levar o seguinte material:

- Zapatillas de trail running ou calzado minimalista e alternativo coas 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).
- Reserva de auga (mínimo 1 litro).
- Frontal ou lanterna con pilas de reposto.
- Teléfono móbil con batería cargada.
- Gorra, viseira ou bandana.
- Pantalóns ou mallas, mínimo por de baixo dos xeonllo
- Chifre

O material obrigatorio poderá ser requirido polos Árbitros da FGM no control de dorsais e nas partes do percorrido destinadas a tal efecto, e todos os corredores están obrigados a someterse a este control, baixo pena de sanción ou descualificación da carreira.

**Material recomendable:**

- Luvas
- Luz vermella posición traseira
- GPS ou Compás
- Bastóns, pero no caso de saír con eles, deberán levarlos durante toda a proba

**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 garanta 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 recinto cerrado ata o momento da saída. E uns minutos antes da saída, a organización lembrará a todos os corredores a previsión meteorolóxica de última hora e a importancia de conservar o medio ambiente ao 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/ou desgaste da proba garantindo así a súa saúde.

**2.4.6.10.-** Non está permitido o uso de equipos de música durante o transcurso da proba, nin tampouco levar tapóns ou auriculares nos oídos por motivos de seguridade.

## 2.5 – COPA GALEGA DE ULTRAS FGM

**2.5.1.-** De acordo coas condicións establecidas pola **FGM** no contrato cos organizadores, organizaranse as probas válidas para a Copa Galega de Ultras, cumprindo con este regulamento e as normas técnicas



## FEDERACIÓN GALEGA DE MONTAÑISMO

Casa do Deporte. Rúa Fotógrafo Luis Kasado, n.º 17.

Oficina 10 36209 Vigo

[secretaria@fedgalmon.gal](mailto:secretaria@fedgalmon.gal) – 986 208 758 – fedgalmon.gal



vixentes.

**2.5.2.-** O número de probas será como mínimo de dúas, cada unha das cales se poderán celebrar o longo de dous días.

**2.5.3.-** As probas desenvolveranse individualmente.







## FEDERACIÓN GALEGA DE MONTAÑISMO

Casa do Deporte. Rúa Fotógrafo Luis Kasado, n.º 17.

Oficina 10 36209 Vigo

[secretaria@fedgalmon.gal](mailto:secretaria@fedgalmon.gal) – 986 208 758 – fedgalmon.gal



### 2.5.12.- Características das probas Ultras: definidas no apartado: 2.4.6



## 2.6.- OUTRAS COMPETICIÓNS DE ÁMBITO AUTONÓMICO

**A Área de Competición** poderá regular calquera outra modalidade que se solicite, como por exemplo , contrareloxo, ascenso, descenso, Copa por Equipos, Campionato por Equipos ou por relevos, por etapas, Campionatos Ultra Extrem (+ 150Km de distancia e mais de 6.000 m de desnivel positivo 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 recoñéceas pero non as organiza.

## 3.- ORGANIZACIÓN

A Área de Carreiras por Montaña da FGM é a responsable de organizar todos aqueles aspectos relacionados coas Carreiras por Montaña a nivel Autonómico.

**A 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 **FGM**.

**A Área de Carreiras por Montaña** é a responsable de recibir e dar resposta ás 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 deste Regulamento. Aqueles aspectos non contemplados no Regulamento, serán solucionados pola **Área de Carreiras por Montaña da FGM**.

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

En **circunstancias excepcionais**, e por motivos debidamente xustificadas, a **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

**A 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, que forman o **Comité de Carreira**:

- **Presidente do Xurado e xuíz árbitro principal.**
- **Xuíz árbitro de itinerario.**
- **Xuíz árbitro de inscricións, saída e chegada.**

A **FGM** corresponderalle nomear o **Delegado da FGM**.

#### **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 carreira, 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 e 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 asinará a acta de competición.

O **Presidente do Xurado** informará ao responsable da 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.



## FEDERACIÓN GALEGA DE MONTAÑISMO

Casa do Deporte. Rúa Fotógrafo Luis Kasado, n.º 17.

Oficina 10 36209 Vigo

[secretaria@fedgalmon.gal](mailto:secretaria@fedgalmon.gal) – 986 208 758 – fedgalmon.gal



### Xuíz árbitro de itinerario:



Por solicitude da Área de Carreiras por Montaña da FGM, en competicións, onde a súa dificultade, lonxitude ou inaccesibilidade fagan mais 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 á 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 da titulación expedida pola FGM como árbitro de Carreiras por Montaña.

### **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 recollidos 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 unha clasificación específica por categorías e subcategorías, na que só aparezan recollidos os competidores que cumpran cos requisitos establecidos para puntuar na Copa ou Campionato Galego. Velará para que no tempo xusto a clasificación provisional esté 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.

### **Xuíz ambiental**

A FGM deberá incorporar a figura do xuíz ambiental, que será o responsable do seguimento de todos 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 a cabo unha avaliación ambiental da proba e supervisar o seu correcto desenvolvemento. A FGM organiza cursos para obter o título de xuíz ambiental de carreiras por montaña.

Os xuíces ambientais deberían situarse nos lugares máis conflictivos desde a perspectiva da conservación e fragilidade do percorrido (zonas con posibilidade de atallos, áreas sensibles, humidais, regatos, outros..) Esta ubicación debe consensuarse coa administración ambiental.

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

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

### **Delegado da FGM.**

Forma parte do Comité de Carreira, debe estar presente en todas as reunións, sesións e decisións de competición defendendo os seus dereitos e os dos deportistas e os da FGM cunha visión integral.. Supervisará a entrega de trofeos e o cumprimento do protocolo ambiental da FGM.

Coordinará coa organización e o resto de axentes implicados, como o director ou directora da competición, o montador ou montadora e o árbitro ou árbitra principal, a xestión do evento, antes, durante e ao finalizar o evento.

Facer o seguimento das inscricións a través da plataforma, coordinar co servizo de cronometraxe, supervisar a entrega de dorsais e chips.

Garantir, na medida do posible, a dispoñibilidade de clasificacións provisionais, das clasificacións definitivas e que o seu destino puntual sexa o reparto de premios.



## FEDERACIÓN GALEGA DE MONTAÑISMO

Casa do Deporte. Rúa Fotógrafo Luis Kasado, n.º 17.

Oficina 10 36209 Vigo

[secretaria@fedgalmon.gal](mailto:secretaria@fedgalmon.gal) – 986 208 758 – fedgalmon.gal



### 3.2.- PERSOAL DE ORGANIZACIÓN

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



Organización pre-competición:

- Administración.
- Controis.
- Trazado do itinerario, marcaxe e equipamento.
  - 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 ás 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 deste 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 e o responsable de atender as posibles reclamacións derivadas do desenvolvemento da competición durante e dentro da data da proba. Este xurado 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 establecer 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**) Licenza da FGM (ano en curso), incluíndo seguro deportivo que cubra a participación na competición, segundo **Real Decreto 849/1993 de 4 de xuño**, 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,



## FEDERACIÓN GALEGA DE MONTAÑISMO

Casa do Deporte. Rúa Fotógrafo Luis Kasado, n.º 17.

Oficina 10 36209 Vigo

[secretaria@fedgalmon.gal](mailto:secretaria@fedgalmon.gal) – 986 208 758 – [fedgalmon.gal](http://fedgalmon.gal)



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.-** A organización establecerá un período especial no que só se poderán inscribir deportistas federados FGM, garantindo deste xeito que os interesados non queden sen posibilidade de participación. Este período especial corresponderá os primeiros 30 días da apertura da inscrición, na cal só se poderán inscribir os deportistas federados e federadas da FGM. O finalizar este período especial poden inscribirse o resto de participantes no caso de que a organización admita corredores e corredoras sen licenza FGM.

## **4.2.- MATERIAL E EQUIPAMENTO**

**4.2.1.-** Os competidores estarán obrigados a levar o equipo e material que se especifica para cada tipo de proba. A organización poderá autorizar ou vetar tamén o uso do bastóns e en ningún caso estará permitido o uso de raquetas de neve ou esquí.

**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 á súa disposición e que se atopa como Anexo 2 deste Regulamento. Cando o calzado minimalista ou alternativo deixe parte do pé o aire libre (exemplo sandalias), deberá ser complementado cunha protección específica para o pé, se 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 pés 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).

## **4.3.- SUPERVISIÓN CONTROL DE MATERIAL E AVITUALLAMENTO**

**4.3.1.-** Antes de entrar no recinto de saída procederase ao control do dorsal 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.-** Todos os participantes na competición deben levar un vestiario deportivo axeitado, sendo obrigatorio como mínimo camiseta e pantalón ou saia.

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

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

**4.3.5.-** 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 , 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. O corredor que non os deposite ou os tire nunha zona non preparada, será descualificado.





## FEDERACIÓN GALEGA DE MONTAÑISMO

Casa do Deporte. Rúa Fotógrafo Luis Kasado, n.º 17.

Oficina 10 36209 Vigo

[secretaria@fedgalmon.gal](mailto:secretaria@fedgalmon.gal) – 986 208 758 – fedgalmon.gal



**4.4.3.-** Todo corredor deberá realizar o percorrido marcado pola organización e 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 do persoal 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 respetar 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 dorsal.

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

**4.4.9.-** Os/as corredores/as deben ter en todo momento a disposición competitiva, estando prohibido cruzar a liña de meta collidos da man ou previo pacto que desvirtúe o correcto xogo limpo do corredor. Provocar unha situación como a descrita conleva a descualificación de ambos corredores.

**4.4.10.-** Non está permitido participar con mascotas en calquera competición FGM, en ningún momento do percorrido, nin no recinto de saída, nin en meta nin no podio.

## **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 = **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 = **descualificación.**
- Substituír algún material obrigado pola organización = **descualificación.**
- Impedir ser adiantado ou obstaculizar voluntariamente a outro corredor = **3 minutos a descualificación.**
- Non levar o vestiario axeitado ou o material requirido pola organización = **15 minutos a descualificación.** - Non facer caso ás indicacións da organización e árbitros = **10 minutos a descualificación.**
- Subir ao podio na entrega de premios cunha bandeira ou símbolo que non sexan os oficiais da comunidade Autónoma de Galicia ou Club que se representa = **descualificación.**

**4.5.2.-** Será responsabilidade do Comité de Carreira establecer as penalizacións e a contía.

## **4.6.- DESCUALIFICACIÓN CON POSIBLE SANCIÓN.**

**4.6.1.-** Incorrer no seguinte suporá a descualificación inmediata do corredor e podería supor 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 e participar baixo unha identidade falsa ou suplantando a outra persoa.

**4.6.2.-** Será responsabilidade do Comité de Carreira establecer as penalizacións e as súas contías.

## **4.7.- APRAZAMENTO, 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.



## FEDERACIÓN GALEGA DE MONTAÑISMO

Casa do Deporte. Rúa Fotógrafo Luis Kasado, n.º 17.

Oficina 10 36209 Vigo

[secretaria@fedgalmon.gal](mailto:secretaria@fedgalmon.gal) – 986 208 758 – fedgalmon.gal



**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 o requiran, a 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/ou 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.- RECLAMACIÓNS E SISTEMA DE APELACIÓN.

### 6.1.- RECLAMACIÓNS CONTRA AS CLASIFICACIÓNS PROVISIONAIS

**6.1.1.-** As reclamacións contra as clasificacións provisionais faranse por escrito e presentaranse ao Xurado de competición, que entregará unha copia ó reclamante acusando recibo das mesmas.

**6.1.2.-** As reclamacións deben presentarse segundo modelo de ANEXO ao regulamento ou, en todo caso, concretando os seguintes aspectos:

Nome da persoa que a realiza.  
Núm. DNI.  
Nome do/os deportistas afectados.  
Club o que representan.  
Núm. do dorsal.  
Feitos que se alegan. Solicitud

Notas:

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

**6.1.3.-** As reclamacións serán entregadas ao Xurado da Competición, que estenderá unha copia ao reclamante.

**6.1.4.-** Poderanse presentar reclamacións referentes ás clasificacións provisionais



## FEDERACIÓN GALEGA DE MONTAÑISMO

Casa do Deporte. Rúa Fotógrafo Luis Kasado, n.º 17.

Oficina 10 36209 Vigo

[secretaria@fedgalmon.gal](mailto:secretaria@fedgalmon.gal) – 986 208 758 – fedgalmon.gal



ata 10 minutos despois da súa publicación.

### **6.2.- RECLAMACIÓN CONTRA AS CLASIFICACIÓN DEFINITIVAS**

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



Nome da persoa que a realiza.

Núm. DNI.

**6.2.1.-** As reclamacións contra as decisións do Xurado da Competición 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.

**6.2.2.-** Os recursos contra as resolucións da Área de Carreiras por Montaña da FGM interporanse ante o Comité de Disciplina da FGM no prazo dos 30 días naturais seguintes á recepción da decisión correspondente.

## 7.- SEGURIDADE E HOMOLOGACIÓN DAS COMPETICIÓNS

### 7.1.- PREÁMBULO

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

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

### 7.2.- O ITINERARIO

**7.2.1.-** Todas as competicións autorizadas pola FGM desenvolveranse en terreo de montaña, debidamente trazados, marcados, balizados e controlados.

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

**7.2.3.-** 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 balizaxe.

Nota: recoméndase evitar as pasaxes moi técnicas (exemplo: escalada de arestas rochosas, rappel, etc.) co fin de evitar embotellamentos, riscos innecesarios e o ralentizar a competición. As zonas de trepada non poderán exceder de máis dun II grao de dificultade, e 50º de pendente.

#### **7.2.4.- 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 1200 metros.

Para carreiras de mis de 34 km - Desnivel mínimo acumulado en suba 1500 metros.

Para categoría Promesa: recomendable distancia máxima de 31Km e 1.500 metros de desnivel máximo acumulado en subida (+/- 20%)

Para a categoría infantil: distancia ata 5,5 km e 200 metros de desnivel máximo acumulado en subida (+/- 10%)

Para a categoría cadete: distancia ata 10 km e 400 metros de desnivel máximo acumulado en subida (+/- 10%)

Para a categoría xuvenil: distancia ata 14 km e 700 metros de desnivel máximo acumulado en subida (+/- 20%)

Para a categoría Júnior: distancia ata 18 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 700 m.

A distancia máxima será de 8 km.



## FEDERACIÓN GALEGA DE MONTAÑISMO

Casa do Deporte. Rúa Fotógrafo Luis Kasado, n.º 17.

Oficina 10 36209 Vigo

[secretaria@fedgalmon.gal](mailto:secretaria@fedgalmon.gal) – 986 208 758 – fedgalmon.gal



O porcentaxe de pendente media estará sempre entre o 20% e o 50% seguindo a fórmula:  $\text{Distancia en vertical} \times 100 / \text{Distancia en horizontal} = \text{Pendente}\%$

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 considerarase 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 250m. Os participantes da categoría cadete non poderán participar nas competicións de desnivel superior os 500m. Os participantes das categorías xuvenil e júnior non poderán participar nas competicións de desnivel superior os 1.000m.

## **-Respecto os Ultras:**

Distancia mínima de 60 km. de percorrido e un desnivel positivo acumulado mínimo de 3.000m. entre a saída e meta.

**7.2.5.-** 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 marcaxe son recomendables que estean fabricados con materiais biodegradables.

En condicións de visibilidade normais, desde 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, nun prazo máximo de 7 días, 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.

## **7.2.6.-** 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 7.4**).

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

## **7.2.7.-** 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.

## **7.2.8.-** 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 orientativo.





## FEDERACIÓN GALEGA DE MONTAÑISMO

Casa do Deporte. Rúa Fotógrafo Luis Kasado, n.º 17.

Oficina 10 36209 Vigo

[secretaria@fedgalmon.gal](mailto:secretaria@fedgalmon.gal) – 986 208 758 – fedgalmon.gal



**7.2.9.-** 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 caso de realizarse un itinerario alternativo por condicións meteorolóxicas adversas, este deberá estar marcado e balizado 12 horas antes do inicio da carreira.



## 7.2.10.- Características do itinerario:

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

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

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

## 7.3.- SEGURIDADE

7.3.1.- 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.

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

7.3.3.- 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.

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

7.3.5.- 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.

7.3.6.- 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).

7.3.7.- Un sector do itinerario xa supervisado e aprobado á 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.

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

## 7.4.- ZONAS DE SAÍDA E DE CHEGADA

### 7.4.1.- 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 porá en funcionamento no momento de dar a saída.

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

- Dorsais.

- Material, calzado, vestiario.

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.



## FEDERACIÓN GALEGA DE MONTAÑISMO

Casa do Deporte. Rúa Fotógrafo Luis Kasado, n.º 17.

Oficina 10 36209 Vigo

[secretaria@fedgalmon.gal](mailto:secretaria@fedgalmon.gal) – 986 208 758 – fedgalmon.gal



### 7.4.2.- Zona de chegada.

O punto de chegada cronometrado estará situado onde o establece 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 7.6).

## 7.5.- OS CONTROIS. LABORES E RESPONSABILIDADES.

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

7.5.2.- Cada punto de control de paso estará equipado cunha radio ou teléfono móbil conectado co director da proba, unha libreta de control, lapis e unha caixa de primeiros auxilios de primeiros auxilios.

7.5.3.- Os membros dun control de paso anotarán na libreta: O número de dorsal, 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.

7.5.4.- 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.

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

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

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

- En caso de perigos obxetivos: **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.**

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

## 7.6.- AVITUALLAMENTO.

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

7.6.2.- 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.

7.6.3.- 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 subidas e chairas, non así nas baixadas. En cada competición existirá como mínimo un avituallamento sólido a metade do percorrido,

## 7.7.- TEMPO DE PASO POLOS CONTROIS.



## FEDERACIÓN GALEGA DE MONTAÑISMO

Casa do Deporte. Rúa Fotógrafo Luis Kasado, n.º 17.

Oficina 10 36209 Vigo

[secretaria@fedgalmon.gal](mailto:secretaria@fedgalmon.gal) – 986 208 758 – fedgalmon.gal



**7.7.1.-** 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.



**7.7.2.-** Establecerase un tempo límite de finalización para a proba, este tempo variará dependendo da distancia, dureza e características do terreo, e será establecido pola organización e os supervisores do itinerario.

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

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

## **7.8.- MAPAS**

**7.8.1.-** 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 orientativos.
- Saída e Chegada.
- Puntos de servizo médico e de socorro.
- Puntos conflictivos.
- Avituallamentos, indicando cales son só líquido e cales son sólido/líquido.
- Puntos de corte e horarios.

**7.8.2.-** 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.

## **7.9.- O DORSAL.**

**7.9.1.-** O dorsal será proporcionado pola organización. Un por corredor.

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

**7.9.3.-** Os competidores están obrigados a levar o dorsal facilitado pola organización. Este levarase nun lugar visible e na parte dianteira preferiblemente durante toda a proba e non poderá ser dobrado nin recortado.

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

**7.9.5.-** O dorsal deberá gardarse ata a clasificación final definitiva.

## **7.10.- SUPERVISIÓN E CONTROL DE MATERIAL.**

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

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

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

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

**7.10.4.-** 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** impedirásele a participación na proba.



## 7.11.- ITINERARIOS ALTERNATIVOS.

**7.11.1.-** Sabendo que a proba discorre por terreo de montaña e que 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.

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

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

## 7.12.- REUNIÓN INFORMATIVA.

**7.12.1.- A tarde anterior ao inicio da proba** a organización deberá realizar unha reunión presencial ou telemática (videoconferencia) 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 houbese.
- Lugares equipados con cordas, se os houbese.
- Material obrigatorio para a proba.
- Material complementario para os corredores minimalistas e alternativos, se fora o caso.
- Meteoroloxía prevista.
- Información meteorolóxica, se fose necesaria.
- Dereitos e obrigas dos participantes.
- Presentación do Equipo arbitral e responsable FGM.

Nota: Recoméndase preparar a reunión informativa entre organización, xuíz e supervisores e documentar a descrición do itinerario con imaxes, mapas dixitais e gráficos do mesmo.

**7.12.2.-** Toda esta información deberá ser exposta nun taboleiro de anuncios, paneis ou pantallas no lugar que se realice a indicada reunión.

**7.12.3.-** En colaboración co Comité de Carreira e pouco antes do inicio da proba, a organización deberá realizar un recordatorio de:

- Puntos importantes expostos na reunión/comunicación informativa realizada nas horas previas.
- Modificacións de última hora.

## 7.13.- CLASIFICACIÓNS

**7.13.1.-** Establecerase unha clasificación por cada categoría e subcategoría de acordo co tempo necesitado por cada corredor ou corredora para completar o percorrido da proba. A este tempo engadiránselle as posibles penalizacións que puidese ter o competidor.

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

**7.13.3.-** Ao finalizar a proba, a organización debe facilitar as clasificacións por categorías ao delegado da FGM en papel e en formato informático, e faranse públicas.



## FEDERACIÓN GALEGA DE MONTAÑISMO

Casa do Deporte. Rúa Fotógrafo Luis Kasado, n.º 17.

Oficina 10 36209 Vigo

[secretaria@fedgalmon.gal](mailto:secretaria@fedgalmon.gal) – 986 208 758 – fedgalmon.gal



## CARREIRAS POR MONTAÑA

## ANEXOS





**ANEXO 1: FOLLA DE RECLAMACIÓN**

Esta folla deberá estar impresa 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 recibirá a cantidade. Deberá entregarse unha copia ou fotocopia da reclamación ao reclamante.

**FOLLA DE RECLAMACIÓN**

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

Organizada por .....

Reclamante:

Nome:

Club a que representa: Núm.

DNI:

(ou equivalente para estranxeiros):

Dirección:

Teléfono:

Deportistas afectados:

Nome:

Dorsal: Club:

**Exposición dos feitos:**

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

**Solicitud do corredor:**

.....  
.....

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

O reclamante

Membro do Comité de Carreira

Asdo.

A **FGM** recibiu a cantidade de:

**60 €** do

señor/a ..... en

concepto de: depósito de reclamación número ..... do

día ...../...../.....

Esta cantidade será devolta se 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 conleva a participación en calquera actividade de montaña e acepta e asume voluntariamente, decidindo participar na proba con calzado minimalista ou alternativo, eximindo ás entidades organizadoras de calquera responsabilidade a causa desta decisión persoal.

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



## ANEXO 3: BIBLIOGRAFÍA

**Reglamento de Carreras de Esquí de Montaña FEDME 2001.**

**Reglamento de Carreras por Montaña FEMEVCV 1998.**

Normas para la Organización.

Normas de Competición.

Requisitos Técnicos de los Recorridos.

**Notas aclaratorias y ampliaciones al Reglamento FEMEVCV.**

**Reglamento Gran Fondo Calderona 1999 (Club Correcaminos).**

**Reglament de VII Campionat d'Andorra de Travesses d'Estiu 1999.**

**Documento Base para la determinación de las características de las Carreras por Montaña vinculadas al ámbito FEDME.**

**Aneto Top Maratón**

**Folleto informativo de diferentes carreras autonómicas y nacionales.**

**1 Copa de España de Carreras por Montaña. Puntos Básicos 2001. V**

**Maratón Alpino Madrileño.**

**Reglamento del X-Marathón**

**Reglamento de Carreras de Montaña en la FECC**

## Reglamento de Carreras por Montaña FEDME

Reglamento realizado en **Diciembre 2008** por:

**David Mora, Manuel Amat, Jordi Marimon y Lluís Giner** y con la colaboración de los componentes del equipo de árbitros de carreras por montaña de la FEDME.

Reglamento revisado y actualizado en **Noviembre 2009** por **Goio Larrañaga, Joan Juncosa, Eduardo Egea, Miquel Giménez, Manuel Amat, Eduardo Rodríguez y Jordi Marimon.**

Reglamento actualizado en **Noviembre 2010** por **Lluís Giner**

Reglamento actualizado en **Diciembre 2022**

## Reglamento de Carreiras por Montaña FGM 2011

Realizado en **Maio 2011**

## Reglamento de Carreiras por Montaña FGM 2013

Actualizado en **Novembro 2013**



## **Regulamento de Carreiras por Montaña FGM 2015**

Actualizado en Xaneiro 2015

## **Regulamento de Carreiras por Montaña FGM 2016**

Actualizado en Novembro 2015

## **Regulamento de Carreiras por Montaña FGM 2017**

Actualizado en Xaneiro 2017

## **Regulamento de Carreiras por Montaña FGM 2018**

Actualizado en Decembro 2017

Aprobado pola Comisión Delegada o día 4 de Maio 2018

## **Regulamento de Carreiras por Montaña FGM 2019**

Actualizado en Xaneiro 2019

Aprobado pola Comisión Delegada o día 21 de Marzo 2019

## **Regulamento de Carreiras por Montaña FGM 2020**

Actualizado en Febreiro 2020

Anexo FISICOVID en Xulio 2020

Aprobado pola Comisión Delegada o día 24 de Xulio 2020

## **Regulamento de Carreiras por Montaña FGM 2023**

Actualizado en Xaneiro 2023 por Verónica Bugliot (árbitra de CxM)

Aprobado pola Comisión Delegada o día 23 de Febreiro 2023