

# Vª CARREIRA POPULAR POR PARELLAS "O BARCONAMORA" 21/02/2016 O BARCO DE VALDEORRAS

O Centro Comercial Aberto O Barco, en colaboración coa Delegación F.G.A en Valdeorras e o Club ADAS-Proinor organiza a Vª Carreira Popular por Parellas "O Barconamora", que se desenvolverá o vindeiro 21 de Febreiro do 2016, de acordo o seguinte:

**PROBA OFICIAL DA F.G.A**

**PROBA DO Iº CIRCUITO DE CARREIRA POPULARES "COMPARTINDO VALDEORRAS".**

## CIRCUITO:

As distancias son orientativas e non homologadas.

O circuíto urbano consta de unha volta de 5.000 mts. aproximadamente. (**VER ANEXO**)

SAIDA e META estará situada na Praza José Otero en O Barco de Valdeorras

## INSCRIPCIONS:

1º.- As inscricións absoluta para a carreira se realizará a través a web de CARREIRAS GALEGAS ( <http://www.carreirasgalegas.com/> ) ou nas **oficinas do Centro Comercial Aberto**, Praza de España en O Barco.

2º.- As INSCRIPCIONS deberán estar en poder da Organización antes das 23.59 h. do xoves 18 de Febreiro.

**3º.- As inscricións para a carreira serán de gratuítas.**

4º.- As inscricións dos cativos Prebenxamín, Benxamín, Alevín, Infantil e Cadete, faranse ata 30 minutos antes do inicio das probas, na propia secretaría da proba, sendo esta **inscrición gratuíta**.

As carreiras de menores pertencen a fase previa do programa XOGADE da zona de Valdeorras.

5º.- .-A retirada de dorsais realizarase na secretaría habilitada para tal fin, na **Praza José Otero no Concello de O Barco, de 10 a 11.30 h.**

## REGULAMENTO:

1º.-Tódolos participantes terán asignado un dorsal, este irá situado no peito e terá que ser visible no desenrolo da proba.

As parellas que participen na Carreira absoluta irán atadas polos pulsos cun lazo que se entregará, xunto cos dorsais.

2º.-Faranse control de paso en varios puntos do circuíto que a organización establecerá durante o transcurso da proba polos cales terán que pasar os participantes para non ser **descalificados**.

3º.- O peche do control será 1 hora despois de que entre o 1º clasificado en meta.

4º.-As reclamacións deberán ser feitas verbalmente ao xuíz árbitro, non máis tarde de 40 minutos despois de comunicarse oficialmente os resultados.

5º.-Será motivo de **descalificación**, entre outros, os seguintes aspectos: non realizar todo o circuíto da carreira, manipular o dorsal, falsificar datos persoais.

6º.- Todo o non disposto na presente normativa rexerese polas normas de Competición da FGA, RFEA e IAAF para a presente tempada, así como todo o regulamentado por instancias superiores

7º-Todos os participantes o fan baixo a súa propia responsabilidade e polo feito de saír acepta o presente regulamento, e responsabilízase de calquera accidente que poida surxir durante a súa participación na proba, inda que a organización poñerá todos os medios o seu alcance para que non ocorran.

8º- Seguro: todos os participantes estarán amparados por unha póliza de Responsabilidade Civil e accidentes deportivos, excluídos os casos derivados de un padecemento latente, imprudencia o inobservancia das leis, da normativa da competición, etc. Tamén quedan excluídos os casos producidos polo desprazamento; o lugar da competición ou dende o mesmo. Non se permitirá a existencia no percorrido de ningún vehículo axeno a organización, estando estes últimos debidamente identificados.

9º.- A organización dispondrá de **SERVICIOS MÉDICOS E AMBULANCIA** dende una hora antes do comezo da carreira e ata media hora despois de pechar o acto. Os Servicios médicos, están facultados para retirar da carreira a calquier participante que manifestase un mal estado físico durante o desenvolvemento da mesma. **Así mesmo, recoméndase a todos os inscritos, leven a cabo antes de tomar parte na carreira un recoñecemento de aptitude médico-deportivo que descarte calquera patoloxía que impida a súa participación.**

## OUTRAS OBSERVACIÓNS:

Podrán participar nas distintas probas todos aqueles atletas que o desexen, por norma xeral en competicións do calendario autonómico non podrán participar atletas españois con axuda económica da RFEA nin atletas extranxeiros que houberen feito unha marca igual o mellor ca que se indica no seguinte cuadro longo da presente tempada ou as 2 anteriores:

Proba	Homes	Mulleres
800m	1'48"50	2'05"00
1500m	3'42"00	4'17"00
3000m	8'10"00	9'30"00
5000m	13'45"00	15'55"00
10000m	28'50"00	33'50"00
3000m.obst	8'50"00	10'25"00
10km.ruta	29'10"	33'50"
Medio Maratón	1h03'00"	1h13'30"
Maratón	2h12'00"	2h34"00

En ambos casos, esta prohibición non afectará as probas do Calendario Autonómico por la que o atleta teña licenza. A RFEA, atendendo as especiais circunstancias deportivas, podrá autorizar, previa solicitude e de maneira excepcional, a participación de atletas extranxeiros (ou españois con axuda económica) nas probas dos respectivos Calendarios Autonómicos. As probas que teñan unha participación de atletas extranxeiros no residentes superior o 5% do total de inscritos deberán obrigatoriamente estar incluídas no Calendario Nacional.

**O descoñecemento de este regulamento non exige do seu cumprimento.**

**Todo o non previsto na presente normativa se rexirá polas normas de competición da FGA, RFEA e IAAF para a presente tempada, así como todo o regulamentado por instancias superiores.**

**NOTA:** Esta proba pertence ao Calendario Oficial da Federación Galega de Atletismo e mediante a súa inscrición o corredor consente expresamente que os seus datos básicos sexan cedidos a esta entidade para a tramitación, ante a compañía de seguros, dos seguros obrigatorios de accidentes e Responsabilidade Civil así como a xestión da licenza de día de ranking popular e probas de ruta. En todo caso e tal como establece a lei de Protección de Datos, o interesado pode exercer no futuro os seus dereitos de acceso, rectificación, cancelación e oposición mediante escrito ou correo electrónico á Federación Galega de Atletismo. Avda. de Glasgow 13 15008 A Coruña.

## PREMIOS:

- ✓ Trofeos as tres primeiras parellas das categorías de parellas masculina, feminina e mixta.
- ✓ Nas carreiras Infantil, Alevíns, Benxamíns e Prebenxamíns entregáranse medallas para tódolos participantes ata chegar os 20 primeiros de cada categoría.
- ✓ Sorteos entre os participantes.

## CATEGORIAS:

Na carreira absoluta, que será por parellas, establécense as seguintes categorías:  
Os nados-as no 2002 en adiante.

- ✓ Categoría parella mixta (home+muller).
- ✓ Categoría parella masculina (home+home)
- ✓ Categoría parella feminina (muller+muller)

## HORARIO E DISTANCIAS:

12.00H	PARELLAS ABSOLUTAS MASC. e FEM.	Dende o 2002 en adiante	5.000 M
13:00H	INFANTIL MAC. E FEM.	2003 e 2004	1.000 M
13.10H	ALEVIN MASC. E FEM.	2005 e 2006	500 M
13.15H	BENXAMIN MASC. e FEM.	2007 e 2008	300 M
13.20H	PITUFOS MASC.e FEM.	2009 e anteriores	100 M
13.30H	ENTREGA DE TROFEOS		

## CIRCUITO:

O circuito consta de unha volta de **5.000 m.**

SAIDA e META estará situada na Praza José Otero do Concello de O Barco.

## ORGANIZA:



## COLABORAN:



## PATROCINADORES DO 1º CIRCUITO DE CARREIRAS POPULARES:

Denominación de Orixe



DEPORTES  
TRI-SPORT



**Vª CARREIRA POPULAR POR PARELLAS**  
**" O BARCONAMORA "**  
**21/02/2016**

**CARREIRA PARELLAS ABSOLUTA**  
**1 VOLTA.....5.000 M.**

**SAIDA E META**  
**PRAZA JOSE OTERO**

**ORGANIZA:**



**COLABORAN:**



**CONCELLO DE O BARCO**  
**DEPORTES**



**XUNTA DE GALICIA**  
**CONSELLERÍA DE ECONOMÍA**  
**E INDUSTRIA**