



XXIII PADRÓN 10K

Data: sábado, 7 de febreiro de 2026.

Hora: a partir das 16:00h.

Lugar: Padrón (Campo do Souto).

Distancia: de 60 m a 10 km homologados pola RFEA.

Organiza: Concello de Padrón.

REGULAMENTO

1.- PARTICIPACIÓN

Poderán participar todas aquelas persoas que o desexen, con ou sen licenza federativa. O control da carreira estará a cargo do Comité de Xuíces da Federación Galega de Atletismo.

2.- CATEGORÍAS DE PARTICIPACIÓN

*Pitufos F/M: Nadas/os en 2022 e posteriores.

*Prebenxamín F/M: Nadas/os en 2019, 2020 e 2021

Sub 10 F/M: Nadas/os en 2017 e 2018

Sub 12 F/M: Nadas/os en 2015 e 2016

Sub 14 F/M: Nadas/os en 2013 e 2014

Sub 16 F/M: Nadas/os en 2011 e 2012

Sub 18 F/M: Nadas/os en 2009 e 2010

Sub 20 F/M: Nadas/os en 2007 e 2008

Sub 23 F/M: Nadas/os en 2004, 2005 e 2006

Senior F/M: Nadas/os entre 1991 e 2003

Máster A F/M: Nadas/os entre 1980 e 1990

Máster B F/M: Nadas/os entre 1970 e 1979

Máster C F/M: Nadas/os en 1969 e anteriores.

* As categorías pitufos e prebenxamín non son competitivas, polo cal non haberá clasificacións.

3.- PERCORRIDOS E HORARIOS

A saída e chegada das probas estará situada no Campo do Souto.

Os circuitos da proba absoluta de 10 km e 5 km en ruta, estarán homologados pola Real Federación Española de Atletismo e as marcas pasarán ao ranking oficial de ambas distancias (5 k e 10 k).

HORA	CATEGORÍA	DISTANCIA
16:00 h	PITUFOS	60 m
16:10 h	PREBENXAMÍN	300 m
16:20 h	SUB 10	600 m
16:30 h	SUB 12 - SUB 14	1.200 m
16:50 h	SUB 16 - SUB 18 - SUB 20 - SUB 23 - SENIOR - MASTER	5 km homologados pola RFEA
17:40 h	SUB 20 - SUB 23 - SENIOR - MASTER	10 km homologados pola RFEA

4.- INSCRICIÓNS E PRAZOS

O prazo de inscrición de participantes no XXIII PADRÓN10K quedará aberto dende o día de publicación deste regulamento, ata as 23:59 horas do mércores 4 de febreiro de 2026. A partir da citada data non se admitirán inscricións.

As inscricións en todas as súas categorías realizaranse na web www.emesports.es (soporte técnico: 654 285 692 – email: soporte@emesports.es)

Os participantes poden facer efectiva a inscrición nunha soa carreira (5 K ou 10 K).

PREZO DA INSCRICIÓN

- Categorías escolares (ata sub 14): **De balde**
- 5 K e 10 K homologados (de sub 16 a máster) ata o día 23/01/26: **7 €**
- 5 K e 10 K homologados (de sub 16 a máster) ata o día 04/02/26: **9 €**

5.- DORSAIS e CHIPS

A recollida de dorsais realizarase o día da proba no Pavillón do Souto (Campo do Souto) en horario de 11:30 a 13:00 horas (recomendable) e a partir das 15:00 horas ata media hora antes do inicio de cada proba.

Os dorsais e o chip outorgados pola organización son persoais e intransferibles. Para facilitar a xestión das carreiras non se darán dorsais nin chips fóra dese prazo. O dorsal deberá ir colocado na parte anterior do corpo, en toda a súa extensión e de xeito visible e sen dobreces.

Todo atleta que entre na meta sen o seu dorsal será descualificado.

6.- CAIXÓNS DE SAÍDA

Na proba 10K estableceranse caixóns de saída en función da inscrición final e segundo as marcas acreditadas polos participantes na mesma en probas homologadas.

As persoas participantes deberán colocarse na zona acoutada que lles corresponda segundo a quenda e hora de saída que se lles asigne reflexado, tanto nos listados previos publicados, como no propio dorsal de competición. No caso de que o/a participante non estea presente na hora asignada, perderá o dereito de participación na proba.

7.- DESCUALIFICACIÓNS

Todo/a corredor/a que incumpla as normas da competición ou as establecidas nos regulamentos FGA e RFEA en vigor, por esta orde, referentes a probas en ruta, será descualificado a criterio do xuíz árbitro da competición.

Todas as reclamacións deberán ser dirixidas ao xuíz árbitro da competición cun prazo máximo de 30 minutos despois da publicación dos resultados da proba en cuestión.

8.- PARTICIPACIÓN DE ATLETAS EXTRANXEIROS E DE OUTRAS FEDERACIÓNS AUTONÓMICAS

A participación de atletas extranxeiros e de outras federacións autonómicas rexirase segundo o regulamento de competición da Real Federación Española de Atletismo para probas de calendario autonómico:

Ligazón:

<https://atletismorfea.es/sites/default/files/2024-25/Reglamento%20de%20Competición.pdf>

9.- PREMIOS EN METÁLICO (CARREIRA 10K)

Premios individuais absoluta M/F

1º/a - 250 €

2º/a - 150 €

3º/a - 75 €

4º/a - 50 €

Premios individuais corredores locais M/F

1º/a - 50 €

10.- PREMIOS E TROFEOS

● **CARREIRA 10K (dende SUB 20 ata MÁSTER).**

- ✓ Trofeos para os tres primeiros clasificados de cada categoría, tanto en homes como en mulleres.
- ✓ Trofeos para os/as 3 primeiros/as da clasificación absoluta.
- ✓ Trofeo para o/a 1ºª corredor/a local da clasificación absoluta.
- ✓ Trofeos para os 3 primeiros equipos clasificados da proba absoluta.
- ✓ Trofeo Participación, ao colexio/clube con máis corredores inscritos que finalicen a proba.
- ✓ Trofeo Supermáster, ao participante de máis idade que finalice a proba, indistintamente sexa home ou muller.
- ✓ Obsequio para os/as participantes.

● **CARREIRA 5K (dende SUB 16 ata MÁSTER).**

- ✓ Trofeos para os tres primeiros/as clasificados/as da categoría SUB 16, SUB 18 e da absoluta, tanto en homes como en mulleres.
Na clasificación da proba absoluta inclúiranse as categorías SUB 16 e SUB 18.
- ✓ Obsequio para os/as participantes.

● **PROBAS ESCOLARES (dende PITUFO ata SUB 14).**

- ✓ Medallas para os/as participantes.
- ✓ Trofeos para os tres primeiros clasificados de cada categoría, tanto en homes como en mulleres, excepto nas categorías PITUFO e PREBENXAMÍN.
- ✓ Obsequio para os/as participantes.

Sistema de puntuación e clasificación por equipos

A clasificación por clubs será establecida a través dos 10 primeiros corredores en cruzar a liña de meta, pola suma dos seus postos, gañando o equipo que menos puntos acade. En caso de empate gañará o equipo que mellor clasifique o seu 10º compoñente.

Os equipos poderán ser mixtos.

Todos os membros dos clubs participantes deberán estar inscritos na web www.emesports.es

OS PREMIOS SERÁN ACUMULATIVOS

11.- ENTREGA DE PREMIOS E TROFEOS

Os/as participantes das categorías escolares recibirán unha medalla pola súa participación tras cruzar a liña de chegada.

Unha vez rematada a proba absoluta, a entrega de premios e trofeos será no Auditorio municipal do Centro Social, ao carón da liña de chegada, ás 19:15 h.

Os participantes premiados que non acudan ao acto de entrega de premios e trofeos, non terán dereito aos mesmos posteriormente (incluídos os premios en metálico).

O pagamento dos premios en metálico realizarase por transferencia bancaria, para o cal é obrigatorio, unha vez que rematen as probas, que os atletas e clubs premiados se acheguen ó auditorio municipal (zona de entrega de trofeos) e cubran un documento cos datos requeridos (presentación do dni ou documento acreditativo da identidade, entidade bancaria, nº de conta, domicilio e tlf de contacto).

Os premios en metálico estarán suxeitos as correspondentes retencións legais vixentes.

A organización reservarase o dereito de solicitar o DNI ou documento acreditativo de identidade e/ou idade dun participante en caso de dúbida ou posterior reclamación que poida afectar á entrega de premios da categoría á que afecte.

12.- USO DE DATOS E DEREITOS DE IMAXE

Todos/as os/as participantes no momento de realizar a súa inscrición aceptan a publicación do seu nome e imaxe nas clasificacións, medios de comunicación e/ou internet.

O participante autoriza o uso de fotografías propias sempre que o seu uso garde relación co evento no que se subscribe. Coa realización da inscrición o participante admite que o organizador, poida facer uso da imaxe de todos os participantes en calquera formato xa sexa gráfico ou dixital e en todas as súas formas (vídeo, foto, DVD, internet, carteis, medios de comunicación etc.). Todos os dereitos de imaxe pertencen ao organizador (Concello de Padrón).

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 ránking 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 e oposición mediante escrito ou correo electrónico á Federación Galega de Atletismo. Avda. De Glasgow, 13. 15008. A Coruña.

13.- SERVIZOS PARA OS/AS PARTICIPANTES

Todos/as os/as participantes disporán dos seguintes servizos:

- Servizo de duchas nos Pavillóns municipais: Pavillón do Grupo Escolar (para homes e mulleres) e Pavillón do Souto (só para homes). Ambos pavillóns quedan a escasos metros da liña de meta. Horario: 15:30 a 19:30 horas.
- Obsequio para tod@s @s participantes.
- Fotografía profesional
- Avituallamento intermedio (km 5) e en liña de meta.
- Servizo de cronometraxe por chip de un só uso (emesports).
- Servizo de gardarroupa.
- Sinalización kilométrica no percorrido.
- Servizo de ambulancia, médico e sanitario.
- Seguro de accidente deportivo para o corredor e RC do evento.

14.- OUTRAS CONSIDERACIÓNS REGLAMENTARIAS

A organización reservase a potestade de cambiar os percorridos definidos nas categorías escolares, horarios ou modificar o regulamento, circunstancias que serán comunicadas aos participantes.

Calquer aspecto non recollido neste regulamento resolverase de acordo co regulamento da FGA e RFEA, por esta orde, para probas en ruta en vigor.

A organización non se responsabiliza dos obxectos persoais que poidan extraviarse ou danarse.

Todos/as os/as atletas inscritos nas probas darán por aceptado o presente regulamento e o descoñecemento do mesmo non exime do seu cumprimento.

Poderán consultar os resultados oficiais e toda a información relativa ás probas nas webs:

www.carreirasgalegas.com

www.emesports.es

www.atletismo.gal

www.correrengalicia.org