



# **CONCELLO DAS PONTES DE GARCÍA RODRÍGUEZ (A CORUÑA)**

Parque Municipal s/n · CP 15320 · Telf. 981453116 · Fax 981453185 · REL 01150709 · CIF P1507100D

## **REGULAMENTO XXXII CARREIRA PEDESTRE SAN XOSÉ 15 de marzo de 2025 Carreira NON FEDERADA**

O Concello das Pontes organiza a XXXII Carreira Pedestre de San Xosé. A proba non federada desenvolverase nun circuíto duns 6.400 metros e trasecorrerá sobre asfalto e terra.

### **DATA E HORARIO**

A proba disputarase o sábado 15 de marzo de 2025.

Comezará ás 10:30 horas e a liña de saída e meta estará situada no Parque da Fraga ([43.449547, -7.841761](#) )

### **CIRCUÍTO**

A proba absoluta levarase a cabo sobre a distancia de 6.400 metros aproximadamente e trasecorrerá sobre asfalto e terra. A ruta estará debidamente sinalizada e libre de tráfico rodado. Está prohibido usar como zonas de carreira aquelas que non estean expresamente sinalizadas como circuíto. Incumprir esta regra, así como recortar o trazado oficial, pode implicar a descualificación das persoas infractoras. A organización poderá modificar o percorrido por causas alleas e/ou de forza maior.

### **CONTROL DE CARREIRA, DORSAIS E CHIPS**

A carreira estará cronometrada e haberá dorsais e chips, persoais e intransferibles, que serán exclusivos desta carreira e deberán colocarse na parte frontal do corpo de maneira totalmente visible, sen obstrucións e sen manipularlos, e así deben levarse durante toda a proba.

A organización non admitirá persoas corredoras que non estean inscritas ou que corran sen dorsal e/ou chip, e impediralles ter acceso á carreira en defensa dos dereitos daquelas regulamentariamente inscritas. Non se permitirá a participación co dorsal e o chip correspondente a outra carreira ou persoa, con máis dun dorsal e/ou chip, dorsal falsificado ou outro que non sexa o oficial.

Calquera infracción destas regras implicará a descualificación das persoas afectadas na proba. A organización resérvase o dereito de excluílas da participación en futuros eventos.

### **DESCUALIFICACIÓNS**

A organización resérvase a facultade de retirar da proba a ou ao atleta que manifeste un mal estado físico, que non lle facilite á organización a documentación que se lle requira, ás e aos corredores que non respecten as indicacións da Policía Local, Protección Civil, servizos médicos ou membros da organización debidamente identificados.

As persoas corredoras descualificadas non terán opción a premios nin trofeos.

### **MEDIOS FÍSICOS NATURAIS**

As persoas participantes terán que competir cos seus propios medios físicos naturais sen axudas materiais de ningún tipo. Non está permitido o acompañamento en ningún momento da proba por ningún vehículo alleo á organización, nin bicicletas, patíns ou persoas non rexistradas na proba que poidan acompañar, avituallar ou marcarlles ritmos ás persoas participantes.

Ao mesmo tempo, non se permite a participación con coches ou cadeiras de bebés, nin correr acompañados destes en ningún momento.

Tampouco está permitida a participación con animais, nin correr acompañados destes en ningún momento.

O incumprimento desta norma implicaría a descualificación dos atletas acompañados.



# **CONCELLO DAS PONTES DE GARCÍA RODRÍGUEZ (A CORUÑA)**

Parque Municipal s/n · CP 15320 · Telf. 981453116 · Fax 981453185 · REL 01150709 · CIF P1507100D

## **CATEGORÍAS, DISTANCIAS E HORARIOS**

A categoría absoluta empezará ás 10:30 horas, as categorías sub16 e anteriores comezarán a partir das 11:30h consecutivamente ata rematar os grupos de idade, polo que as persoas inscritas deberán estar atentas á hora de saída, que será anunciada con suficiente antelación pola megafonía da organización.

### **MENORES**

Biberón	Nados/as no 2020 ou posteriores - 80 METROS
Sub 8	Nados/as en 2018-2019 - 1 VOLTA CIRCUÍTO A
Sub10	Nados/as en 2016-2017 - 2 VOLTAS CIRCUÍTO A
Sub12	Nados/as en 2014-2015 - 2 VOLTAS CIRCUÍTO B
Sub14	Nados/as en 2012-2013 - 3 VOLTAS CIRCUÍTO B
Sub16	Nados/as en 2010-2011 - 4 VOLTAS CIRCUÍTO B
Sub18	Nados/as en 2008-2009 - 1 VOLTA CIRCUÍTO C

### **ABSOLUTA**

Sub20	Nados/as en 2006-2007 - 1 VOLTA CIRCUÍTO C
Sub23	Nados/as en 2003-2004-2005 - 1 VOLTA CIRCUÍTO C
Sénior	Nados/as en 2002 ata 1991 - 1 VOLTA CIRCUÍTO C
Máster 1	Nados/as en 1990 ata 1985 - 1 VOLTA CIRCUÍTO C
Máster 2	Nados/as en 1984 ata 1975 - 1 VOLTA CIRCUÍTO C
Máster 3	Nados/as en 1974 ata 1965 - 1 VOLTA CIRCUÍTO C
Máster 4	Nados/as antes do ano 1964 - 1 VOLTA CIRCUÍTO C

## **PECHE DE CONTROL DA CARREIRA CATEGORÍA ABSOLUTA**

Unha hora despois da/o primeira/o clasificada/o da categoría absoluta

## **INSCRICIÓNS E COTAS**

Faranse a través da url <https://emesports.es/eventos>, estará operativa a partir da publicación deste regulamento ata o xoves día 13 de marzo ás 23:59h. A inscrición terá un custe de 3 euros por persoa participante (agás para menores de 18 anos que será de balde)

## **ENTREGA DE DORSAIS**

As/os atletas deberán recoller os dorsais, o mesmo día da proba no local do Hexágono sito na área recreativa Xosé Ferro ([43.450817](tel:43.450817), [-7.840951](tel:-7.840951)), a partir das 09:30h e ata media hora antes da saída da categoría na que estean inscritas/os.

## **SERVIZOS MÉDICOS**

A proba disporá de ambulancia e a colaboración da Policía Local e de Protección Civil

## **SERVIZOS ÁS PERSOAS PARTICIPANTES**

A organización disporá dunha póliza de seguro de responsabilidade civil segundo a lexislación vixente. Todas as persoas inscritas estarán cubertas por unha póliza de seguros de accidentes



# **CONCELLO DAS PONTES DE GARCÍA RODRÍGUEZ (A CORUÑA)**

Parque Municipal s/n · CP 15320 · Telf. 981453116 · Fax 981453185 · REL 01150709 · CIF P1507100D

segundo o Real decreto 849/1993, do 4 de xuño, que determina as prestacións mínimas do seguro obrigatorio deportivo. Recomendámoslles a todas as persoas participantes que cubran a parte posterior do dorsal indicando os datos do nome, apelidos, datos médicos de interese (grupo sanguíneo, alerxias, enfermidades crónicas, se está baixo algún tratamento específico etc.), así como teléfono/s e contacto/s en caso de emerxencia.

## **AVITUALLAMENTOS**

Na liña de meta haberá un avituallamento líquido e sólido.

## **SERVIZO DE DUCHAS**

Haberá servizo de duchas no polideportivo municipal de As Pontes (A Fraga).

## **PREMIOS**

### **CATEGORÍA MENORES**

Nas categorías Biberón todas/os as/os participantes levarán unha medalla.

Entrega dun trofeo ás/aos tres primeiras/os clasificadas/os en cada unha das categorías.

### **CATEGORÍA ABSOLUTA**

#### **CLASIFICACIÓN XERAL ABSOLUTA**

As/os tres primeiras/os clasificadas/os da clasificación absoluta xeral recibirán un trofeo e os seguintes premios metálicos:

1º. Clasificada/o: 300 euros (masculino/feminino)

2º. Clasificada/o: 200 euros (masculino/feminino)

3º. Clasificada/o: 100 euros (masculino/feminino)

#### **SUB CATEGORÍAS CATEGORÍA ABSOLUTA**

As/os tres primeiras/os clasificadas/os de cada categoría, integrada na categoría absoluta, recibirán un trofeo

#### **PREMIO AO MELLOR PONTÉS/A**

O primeiro clasificado pontés e a primeira pontesa recibirán un trofeo e unha cesta con produtos locais. (Para optar a esta categoría será necesario estar empadroada/o no Concello das Pontes).

#### **ENTREGA DE TROFEOS**

Outorgaráselles os trofeos no palco da entrega de premios ás tres primeiras persoas clasificadas de cada unha das categorías. As/os atletas deberán situarse na zona próxima á entrega de trofeos no momento no que pola megafonía se faga o anuncio do seu comezo, así como estar pendentes da chamada a cada unha das categorías.

Con carácter xeral, as/os atletas que non se presenten no momento da entrega do seu trofeo, perderán o dereito a recollelo. Exclusivamente poderán subir ao podio as persoas nomeadas. Non se lle entregará o trofeo a ninguén que non sexa a/o propia/o atleta. Agradecemoslles ás persoas responsables dos clubs que teñan constancia de que a/o atleta non está presente que o comuniquen na zona do palco de entrega de trofeos o antes posible para evitar esperas innecesarias.

Aqueles persoas que poidan alegar unha causa xustificada pola súa ausencia no momento da entrega



## **CONCELLO DAS PONTES DE GARCÍA RODRÍGUEZ (A CORUÑA)**

Parque Municipal s/n · CP 15320 · Telf. 981453116 · Fax 981453185 · REL 01150709 · CIF P1507100D

deberanse poñer en contacto co Concello das Pontes, durante un prazo máximo de 15 días, onde se custodiarán os trofeos non recollidos. Se non se recollen no prazo sinalado, entenderase que renuncian a el.

### **RESPONSABILIDADE**

A organización non se fai responsable dos danos que puidesen sufrir as persoas participantes por imprudencias ou descoidos delas mesmas. A/o participante declara, baixo a súa responsabilidade, que realizou o oportuno recoñecemento médico que lle permite estar en condicións óptimas para realizar a proba, e exime á organización da devandita responsabilidade. A organización dispón dun Seguro de Accidentes e Responsabilidade Civil que cubrirá os incidentes inherentes á proba.

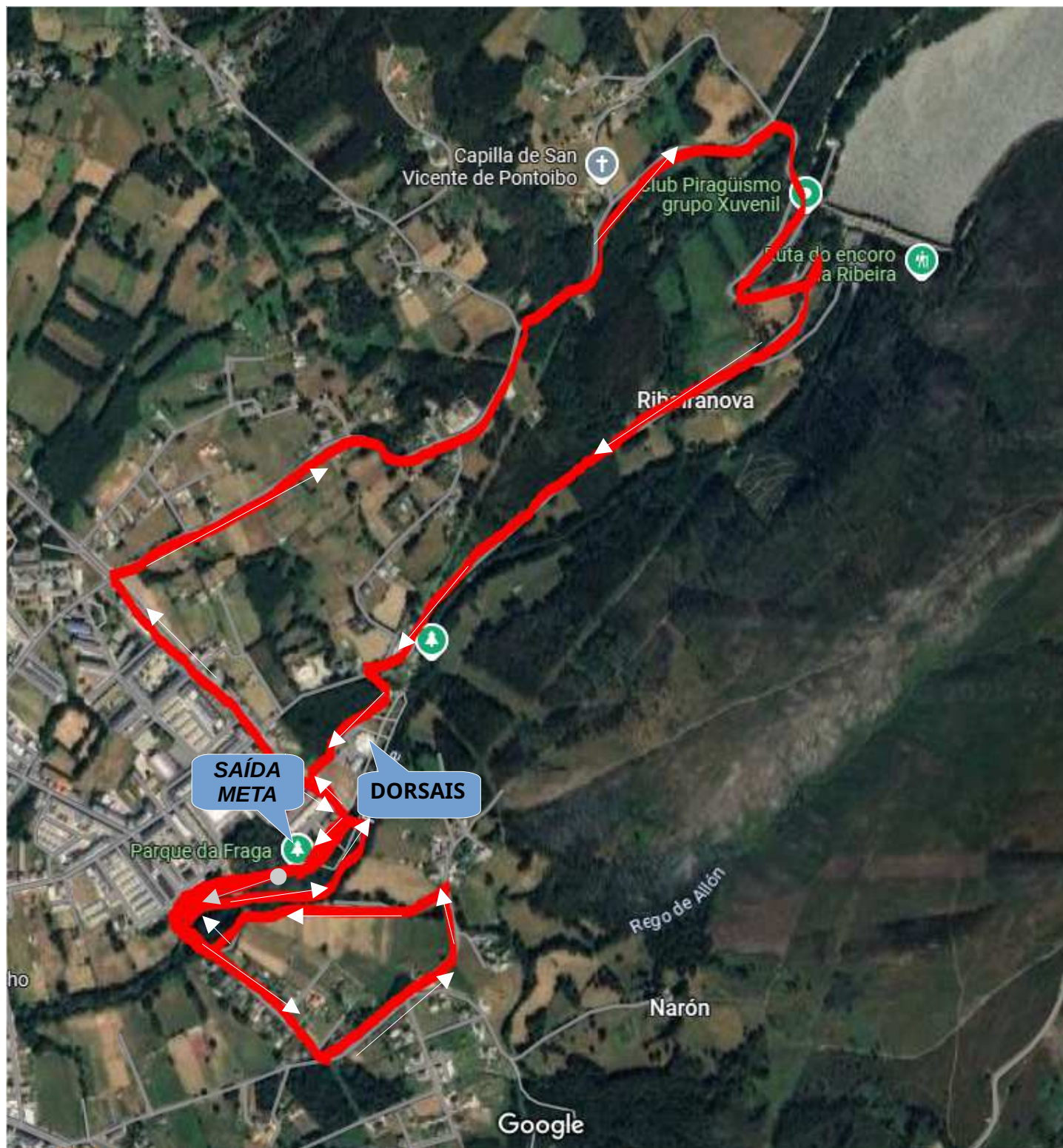
### **COMPROMISO**

A inscrición na carreira implica a plena aceptación do presente regulamento.

### **CONSIDERACIÓN FINAL**

A organización resérvase o dereito de realizar algún cambio no presente regulamento se así o considerase, e deberá comunicalo na web e na información ás persoas participantes. En todo caso, e por interese deportivo, a organización resérvase o dereito de convidar a atletas concretos, mulleres ou homes con marcas ou traxectoria deportiva que poidan aumentar a calidade da carreira.

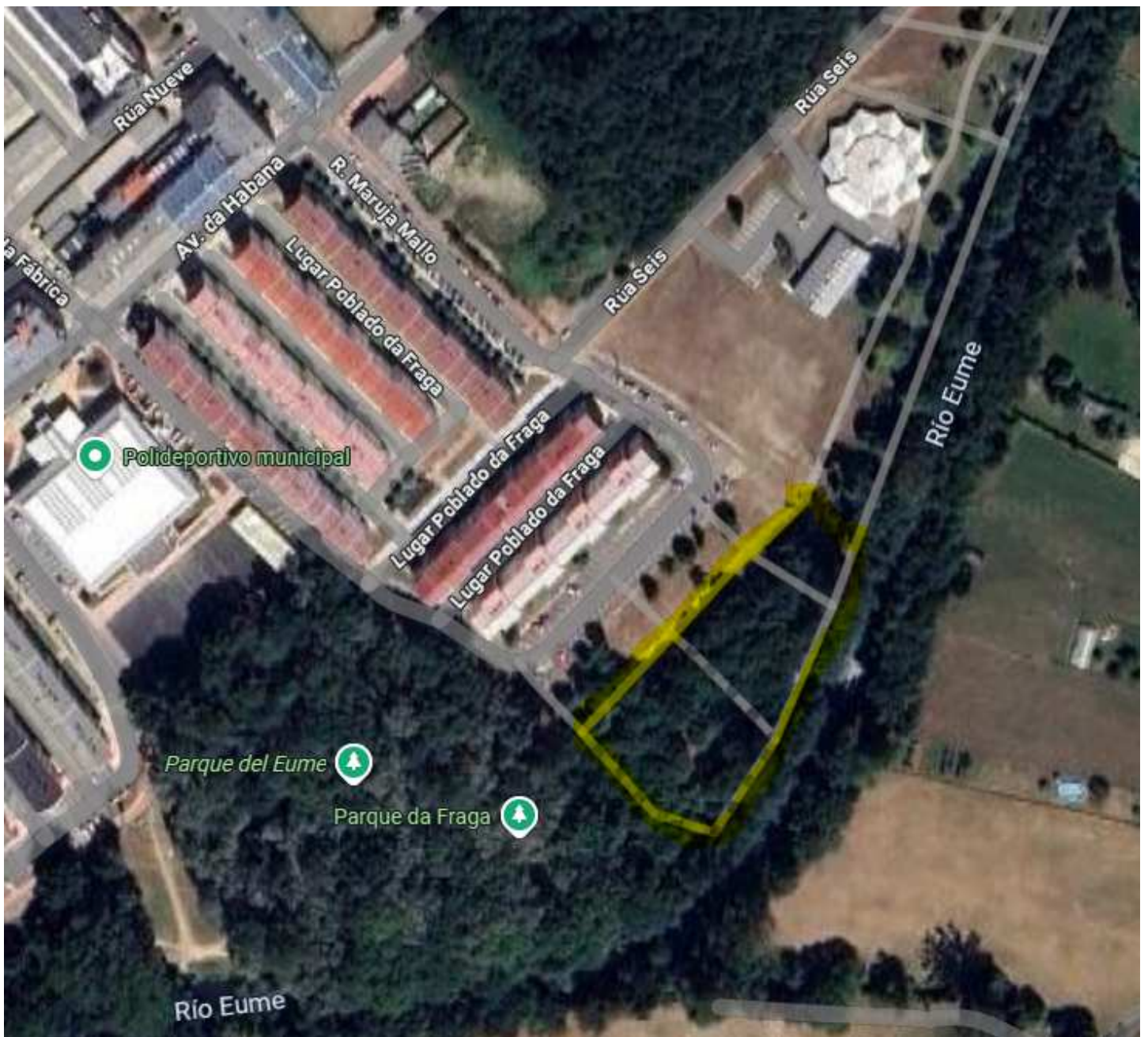
# Circuíto C 6.400 m aprox: Absoluta e sub-18



## Circuíto BIBERÓN 80 m aprox.



## Circuíto A 300 m aprox: sub-8 e sub-10



**Circuíto B 490 m aprox:**  
**Sub-12 dúas voltas**  
**Sub-14 tres voltas**  
**Sub-16 catro voltas**

