

REGULAMENTO DE COMPETICION DAS CARREIRAS POR MONTAÑA FGM



Xaneiro 2017

Índice

1.- INTRODUCCIÓN E OBXECTIVOS

2.- COMPETICIÓNS AUTONÓMICAS. TIPOS

- 2.1.- Copa Galega de Carreiras por Montaña FGM
- 2.2.- Campionatos Galegos de Carreiras por Montaña FGM
- 2.3.- Careira Vertical por Montaña
- 2.4.- Campionato Galego de Ultra FGM
- 2.5.- Copa Galega de Ultras 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 descualificación dun corredor ou dun equipo
- 4.6.- Descualificación con posible sanción
- 4.7.- Aprazamento, interrupción e anulación da proba.

5.- DOPAXE

6.- NORMAS PARA A CONFECCIÓN DE TRÍPTICOS E CARTEIS

7.- RECLAMACIÓNS E SISTEMA DE APELACIÓN

- 7.1.- Reclamacións
- 7.2.- Reclamación posterior a competición

8.- SEGURIDADE E HOMOLOGACIÓN DAS COMPETICIONS

- 8.1.- Preámbulo
- 8.2.- O itinerario
- 8.3.- Seguridade
- 8.4.- Zonas de saída e de chegada
- 8.5.- Os controis. Labores e responsabilidades que se lles atribúe.
- 8.6.- Avituallamento
- 8.7.- Tempo de paso polos controis
- 8.8.- Mapas

- 8.9.- O dorsal**
- 8.10.-Supervisión e control do material**
- 8.11.- Itinerarios alternativos**
- 8.12.- Reunión informativa**
- 8.13.- 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

As Carreiras por montaña e unha disciplina incluída dentro do conxunto de actividades que recollen os estatutos da Federación Galega de Montañismo. Ditos estatutos están aprobados pola Secretaría Xeral para o Deporte da Xunta de Galicia.

As Carreiras por Montaña e 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 os mellores corredores de montaña e os equipos dos Clubs de Montaña.

Mellorar o nivel deportivo dos corredores de montaña e axudar a evolución de esta especialidade deportiva na nosa comunidade.

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

2.- COMPETICIÓNS AUTONÓMICAS. TIPOS.

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

- 2.1: Copa Galega de Carreiras por Montaña FGM.
- 2.2: Campionato Galego de Carreiras 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

2.1. - COPA GALEGA DE CARREIRAS POR MONTAÑA FGM

2.1.1. - 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.

2.1.2. - O número de probas será como mínimo de tres, cada unha das cales se celebrarán nun único día.

2.1.3. - As probas desenvolveranse individualmente.

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

2.1.5. - 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 Junio**. Expedida con anterioridade ao inicio da carreira.

2.1.6. - Para obter puntos FGM na Copa Galega, 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 Junio**). Expedida con anterioridade ao inicio da carreira.

2.1.7. - Para obter puntos FGM na Copa Galega, 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 Junio**). Expedida con anterioridade ao inicio da carreira.

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

- Categorias Masculina e Feminina : Cadete, Júnior e Sénior.

- Sub categorías Masculino e Feminina: Promesa e Veterana A e B
- Categoría Cadete: 15,16 e 17 anos, é dicir que non cumpra os 18 anos o ano de referencia
- Categoría Júnior: 18,19, e 20 anos, é dicir que non cumpra os 21 anos o ano de referencia
- Categoría Sénior: a partir dos 21 anos cumpridos o ano de referencia
- Sub categoría Promesa: 21, 22 e 23 anos, é dicir que non cumpra os 24 anos o ano de referencia
- Sub categoría Veterana A:
 - Masculina de 45 a 50 anos, é dicir que non cumpra os 51 anos o ano de referencia
 - Feminina de 40 a 50 anos, é dicir que non cumpra os 51 anos o ano de referencia
- Sub categoría Veterana B:
 - Masculina e feminina a partir dos 51 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.

2.1.9.- Sistema de puntuación para cada categoría:

Independentemente da distancia e do desnivel da proba cada unha das probas que conforman a Copa de Galicia de Carreiras en linea asinaráselle a puntuación seguinte ós corredores participantes : 100-88-78-72-68-66-64-62-60-58-56-54-52-50-48-46-44-42-40-38-36-34-32-30-28-26-24-22-20-18-16-14-12-10-8-6-4-2-2-2-2-2-2-2-2,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 estable ata o final da clasificación , e dicir o último participante terá 2 puntos.

-Reservase a puntuación 0 puntos para a elaboración da clasificación xeral final da Copa Galega de Carreiras por Montaña expresando con dita puntuación a non asistencia do deportista nalgunha 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 o deportista cando este non participe nalgunhas delas.

- Nos casos en que a Copa Galega de Carreiras por Montaña, teña 4 probas, sumaranse **os 3 mellores resultados** obtidos. Adxudicándosele 0 puntos o deportista cando este non participe nalgunhas 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 este non participe nalgunhas 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 este non participe nalgunhas delas.

- Nos casos en que a Copa Galega de Carreiras por Montaña, teña 9 ou 10 probas, sumaranse **os 6 mellores resultados** obtidos. Adxudicándosele 0 puntos o deportista cando este non participe nalgunhas delas.

2.1.11.- No caso de empate entre dous ou mais competidores terase en conta o mellor resultado obtido na última carreira da copa.

2.1.12.- O podium de cada categoría ou sub categoría formarase sempre a cando haxa como mínimo 4 participantes nesa categoría ou sub categoría. No caso de non cumprirse farase entrega só o 1º ou 1ª clasificado. Non afectando os puntos conseguidos nas probas

2.1.13.- 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 os campións, sub campións e terceiros clasificados nas categorías descritas no apartado 2.1.8.

2.2.- CAMPIONATOS GALEGOS DE CARREIRAS POR MONTAÑA FGM

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

2.2.2.- Os Campionatos Galegos de Carreiras por Montaña FGM, constarán de 1 única proba de 1 día cada un de eles.

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

2.2.4.- Solo optarán ao Campionato Galego 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 Junio**. Expedida con anterioridade ao inicio da carreira.

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 Junio**). Expedida con anterioridade ao inicio da carreira. Estes poderán participar na proba, pero non puntuar na mesma polo que nunca poderán gañar o Campionato Galego.

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 Junio**). Expedida con anterioridade o inicio de la carreira. Estes poderán participar na proba, pero non puntuar na mesma polo que nunca poderán gañar o Campionato Galego.

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

- Categorías Masculina e Feminina : Cadete, Júnior e Sénior.
- Sub categorías Masculino e Feminina: Promesa e Veterana A e B
- Categoría Cadete: 15,16 e 17 anos, é dicir que non cumpra os 18 anos o ano de referencia
- Categoría Júnior: 18,19, e 20 anos, é dicir que non cumpra os 21 anos o ano de referencia
- Categoría Sénior: a partir dos 21 anos cumpridos o ano de referencia
- Sub categoría Promesa: 21, 22 e 23 anos, é dicir que non cumpra os 24 anos o ano de referencia
- Sub categoría Veterana A:
 - Masculina de 45 a 50 anos, é dicir que non cumpra os 51 anos o ano de referencia
 - Feminina de 40 a 50 anos, é dicir que non cumpra os 51 anos o ano de referencia
- Sub categoría Veterana B:
 - Masculina e feminina a partir dos 51 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.

2.2.6.- Ao finalizar a proba celebrada, proclamarase e fará 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.- O podium de cada categoría ou sub categoría formarase sempre a cando haxa como mínimo 4 participantes nesa categoría ou sub categoría. No caso de non cumprirse farase entrega só o 1º ou 1ª clasificado.

2.3.- CARREIRA VERTICAL POR MONTAÑA

2.3.1.- COPA E CAMPIONATO GALEGO DE CARREIRA VERTICAL POR MONTAÑA FGM

Xeral:

2.3.1.1 - De acordo coas condicións establecidas pola FGM no contrato cos organizadores, estes organizarán probas valedoiras para a Copa Galega de Carreira Vertical por Montaña, ou ben o

Campionato Galego de Carreira Vertical por Montaña, cumprindo co presente regulamento e as normas técnicas vixentes.

2.3.2. - COPA GALEGA DE CARREIRA VERTICAL POR MONTAÑA FGM

2.3.2.1. - O número de probas será como mínimo de dúas , cada unha das cales se celebrará nun único día.

2.3.2.2. - 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 a correspondente autorización tutorial.

2.3.2.3. - 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.

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.

2.3.2.4. – 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.

2.3.2.5. - Para obter puntos FGM na Copa Galega de Carreira Vertical, os participantes Españois, que non posean 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 Junio)**. Expedida con anterioridade ao inicio da carreira.

2.3.2.5.1. - Para obter puntos FGM na 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 **(Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio)**. Expedida con anterioridade ao inicio de la carreira.

2.3.2.6. – Para os efectos da Copa Galega de Carreira Vertical por Montaña, os participantes estarán divididos nas categorías e sub categorías seguintes:

- Categorías Masculina e Feminina : Cadete, Júnior e Sénior.
- Sub categorías Masculino e Feminina: Promesa e Veterana A e B
- Categoría Cadete: 15,16 e 17 anos, é dicir que non cumpra os 18 anos o ano de referencia
- Categoría Júnior: 18,19, e 20 anos, é dicir que non cumpra os 21 anos o ano de referencia
- Categoría Sénior: a partir dos 21 anos cumpridos o ano de referencia
- Sub categoría Promesa: 21, 22 e 23 anos, é dicir que non cumpra os 24 anos o ano de referencia
- Sub categoría Veterana A:
 - Masculina de 45 a 50 anos, é dicir que non cumpra os 51 anos o ano de referencia
 - Feminina de 40 a 50 anos, é dicir que non cumpra os 51 anos o ano de referencia
- Sub categoría Veterana B:
 - Masculina e feminina a partir dos 51 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.

2.3.2.7.- 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,etc... Sendo 100 para o primeiro clasificado, 88 para o segundo, 78 para o terceiro e así, sucesivamente, ata chegar ao valor de 2 puntos que se manterá estable ata o final da clasificación, é dicir o último participante obterá 2 puntos.

-Reservase a puntuación 0 puntos para a elaboración da clasificación xeral final da Copa Galega de Carreira Vertical por Montaña expresando con dita puntuación a non asistencia do deportista nalgunha 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 3 probas, sumaranse **os 2 mellores resultados** obtidos. Adxudicándoselle 0 puntos o deportista cando este non participe nalgunhas delas

- 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 nalgunhas delas.

- Nos casos en que a Copa Galega de Carreira Vertical por Montaña, teña 6 ou 7 probas, sumaranse **os 4 mellores resultados** obtidos. Adxudicándoselle 0 puntos o deportista cando este non participe nalgunhas delas.

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.- O podium de cada categoría ou sub categoría formarase sempre a cando haxa como mínimo 4 participantes nesa categoría ou sub categoría. No caso de non cumprirse farase entrega só o 1º ou 1ª clasificado. Non afectando os puntos conseguidos nas probas

2.3.2.11.- 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. - CAMPEONATO 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.

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

Ao finalizar a competición editaranse 2 clasificacións, unha con todos os deportistas participantes incluídos, e outra cos deportistas participantes que posean a licenza da FGM que dará lugar ao podio do Campionato de 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 categorías e sub categorías seguintes:

- Categorías Masculina e Feminina : Cadete, Júnior e Sénior.
- Sub categorías Masculino e Feminina: Promesa e Veterana A e B
- Categoría Cadete: 15,16 e 17 anos, é dicir que non cumpra os 18 anos o ano de referencia
- Categoría Júnior: 18,19, e 20 anos, é dicir que non cumpra os 21 anos o ano de referencia
- Categoría Sénior: a partir dos 21 anos cumpridos o ano de referencia
- Sub categoría Promesa: 21, 22 e 23 anos, é dicir que non cumpra os 24 anos o ano de referencia
- Sub categoría Veterana A:
 - Masculina de 45 a 50 anos, é dicir que non cumpra os 51 anos o ano de referencia
 - Feminina de 40 a 50 anos, é dicir que non cumpra os 51 anos o ano de referencia
- Sub categoría Veterana B:
 - Masculina e feminina a partir dos 51 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.

A idade a ter en consideración para toda a tempada, no referente a categoría, será a que o participante teña o día 31 de Decembro do ano da competición.

En todas as categorías será necesario, para validar a clasificación, unha participación mínima de 4 competidores. Polo que por debaixo do devandito número non haberá protocolo de entrega de premios nas diferentes categorías ou sub categorías.

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.- O podium de cada categoría ou sub categoría formarase sempre a cando haxa como mínimo 4 participantes nesa categoría ou sub categoría. No caso de non cumprirse farase entrega só o 1º ou 1ª clasificado.

2.3.3.6.- 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 **600** metros. A distancia máxima será de 8 quilómetros. A porcentaxe de pendente media estará sempre entre o 20% e o 45%, seguindo a fórmula:

- Distancia en vertical x 100 / Distancia en horizontal = 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.

2.3.3.7.- Só considerárase Kilómetro 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.

2.3.3.8.- A organización dispoñerá 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 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.

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

2.3.3.10.- Uso de Bastóns: Se o seu uso está permitido pola organización, conseguirá as seguintes limitacións.

- 1- Nas carreiras con saída en masa deberán ter as puntas cubertas con tapóns de goma de xeito firme.
- 2- 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.

2.4.- CAMPIONATO GALEGO DE ULTRA FGM

2.4.1.- O campionato Galego de Ultra FGM, constará de 1 única proba de 2 días como máximo sendo de carácter individual.

2.4.2.- Só optarán ao Campionato Galego de Ultra tódolos 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 Junio**. Expedida con anterioridade ao inicio da carreira.

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 Junio**). Expedida con anterioridade ao inicio da carreira. Estes poderán participar na proba, pero non puntuar na mesma polo que nunca poderán gañar o Campionato Galego.

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 Junio**). Expedida con anterioridade ao inicio de la carreira. Estes poderán participar na proba, pero non puntuar na mesma polo que nunca poderán gañar o Campionato Galego.

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

- Categoría Sénior: a partir dos 21 anos cumpridos o ano de referencia
- Sub categoría Veterana A:
 - Masculina de 45 a 50 anos, é dicir que non cumpra os 51 anos o ano de referencia
 - Feminina de 40 a 50 anos, é dicir que non cumpra os 51 anos o ano de referencia
- Sub categoría Veterana B:
 - Masculina e feminina a partir dos 51 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 celebrada, 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

2.1.12.- O podium de cada categoría ou sub categoría formarase sempre a cando haxa como mínimo 4 participantes nesa categoría ou sub categoría. No caso de non cumprirse farase entrega só o 1º ou 1ª

clasificado.

2.4.5- Definición: A competición de carreira de Ultra por montaña é unha proba deportiva que se caracteriza polo seu desenrolo en percorridos que transcorren por camiños de baixa, media e alta montaña, cunha distancia mínima de 80 km. e un desnivel positivo acumulado de mínimo 3.500 m. nunha soa etapa . A carreira de Ultra non deberá sobre pasar inclinacións do 40% ou dificultades técnicas de II grado.

2.4.6.- O percorrido: deberá de 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 abicará fisicamente algunha persoa neses lugares. Existirá como mínimo un indicador kilométrico cada 10 km. ca cifra ben definida. Os tramos asfaltados ou cimentados, non poderán superar o 15% do total do percorrido, sen contar tramos urbanos.

2.4.7.- Avituallamentos: durante o percorrido a organización dotara de avituallamento a carreira, no obstante, os Ultra da FGM poderán ser de autosuficiente ou de semi autosuficiente , polo que os árbitros da carreira e o organizador estableceran esa especificación que detallarán en todo momento na reunión técnica e na información previa que se lles da os participantes.nos controles dos avituallamentos, a organización da proba colocará recipientes onde os corredores podan depositar o lixo a unha distancia de 100m- do lugar de control e onde haberá un indicador de remate do avituallamentos outro cartel , 100m. antes do inicio do avituallamento.

2.4.8.- Controles de paso: a organización situará controis de paso de corredores, o seu criterio, según a seguridade, estratexia e accesos. Tamén poderá poñer controis secretos , a criterio da organización. A organización poderá marcar un tempo máximo de paso para os controis, según 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 os participantes completar a carreira dentro do tempo máximo, incluíndo eventuais paradas de descanso e xantares .

2.4.9.- Material obrigatorio: tódolos participantes estarán obrigados como mínimo a levar o seguinte material:

- Zapatillas de trail running ou calzado minimalista e alternativo cas súas condicións de uso, según 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)
- Contenedor para reserva de auga (mínimo 1 litro)
- Frontal ou lanterna con pilas de reposto
- Gorra, viseira ou bandana
- Pantalóns ou mallas, mínimo por de baixo dos xeonllos

O material obrigatorio, será requirido polos árbitros da FGM, no control de dorsais e en calquera parte do percorrido e tódolos corredores estarán obrigados a someterse a dito control, baixo pena de sanción ou descalificación da carreira

Material recomendable:

- guantes
- Luz roxa posición traseira
- Silbato
- Teléfono móbil
- GPS ou Búxula

2.4.10.- 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.

2.4.11.- 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 garantise a seguridade dos corredores.

2.4.12.- 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 recito cerrado ata o momento da saída . E uns minutos antes da mesma, a organización lembrará a tódolos corredores a previsión meteorolóxica de última hora e a importancia de conservar o medio ambiente o noso paso.

2.4.13.- 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 desgaste da proba garantindo a sí a súa saúde.

2.5 – COPA GALEGA DE ULTRAS FGM

2.5.1.- De acordo coas condicións establecidas pola **FGM** no contrato cos organizadores, estes organizarán probas válidas para a Copa Galega de Ultras, cumprindo co presente regulamento e as normas técnicas vixentes.

2.5.2.- O número de probas será como mínimo de dúas, cada unha das cales se celebrarán en dous días.

2.5.3.- As probas desenvolveranse individualmente.

2.5.4.- 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 Junio**. Expedida con anterioridade ao inicio da carreira.

2.5.5.- Para obter puntos FGM na Copa Galega, 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 Junio**). Expedida con anterioridade ao inicio de la carreira.

2.5.6.- Para participar na Copa Galega de Ultras, será imprescindible a presentación dun informe médico de aptitude, expedido como máximo 3 meses antes do inicio da proba e que capacite o deportista para a practica deportiva intensiva en competición deste tipo de proba das carreiras por montaña. Dito informe terá validez para tódalas probas do circuíto do ano en curso

2.5.7.- A efectos do Copa Galega de Ultras, os participantes estarán divididos nas categorías e sub categorías seguintes:

- Categoría Sénior: a partir dos 21 anos cumpridos o ano de referencia
- Sub categoría Veterana A:
 - Masculina de 45 a 50 anos, é dicir que non cumpra os 51 anos o ano de referencia
 - Feminina de 40 a 50 anos, é dicir que non cumpra os 51 anos o ano de referencia
- Sub categoría Veterana B:
 - Masculina e feminina a partir dos 51 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.

2.5.8.- Sistema de puntuación para cada categoría:

-Cada unha das probas que conforman a Copa Galega de Ultras asinaráselle a puntuación seguinte ós 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... 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 estable ata o final da clasificación , e dicir o último participante terá 2 puntos.

-Reservase a puntuación 0 puntos para a elaboración da clasificación xeral final da Copa Galega de Ultras, expresando con dita puntuación a non asistencia do deportista nalgunha das probas da Copa Galega de Ultras.

2.5.9.- Para puntuar na Copa Galega de Ultras e por tanto, aparecer na clasificación xeral da Copa de Galicia de Ultras, sumaranse os seguintes resultados:

- Nos casos en que a Copa Galega de Ultras, teña 2 probas, sumaranse os puntos obtidos nas 2 probas, adxudicándose 0 puntos o deportista cando este non participe nalgunhas delas.
- Nos casos en que a Copa Galega de Ultras ,teña 3 ou 4 probas, sumaranse **os 3 mellores resultados** obtidos. Adxudicándoselle 0 puntos o deportista cando este non participe nalgunhas delas
- Nos casos en que a Copa Galega de Ultras, teña 5 ou 6 probas, sumaranse **os 4 mellores resultados** obtidos. Adxudicándoselle 0 puntos o deportista cando este non participe nalgunhas delas.

2.5.10.- No caso de empate entre dous ou mais competidores terase en conta o mellor resultado obtido na última carreira disputada

2.5.11.- O podium de cada categoría ou sub categoría formarase sempre a cando haxa como mínimo 4 participantes nesa categoría ou sub categoría. No caso de non cumprirse farase entrega só o 1º ou 1ª clasificado. Non afectando os puntos conseguidos nas probas

2.5.12.- Ao finalizar a Copa Galega de Ultras e rematada a entrega de premios da última proba celebrada, proclamarase e fará entrega dos trofeos, premios e diplomas correspondentes os campións, sub campións e terceiros clasificados nas categorías descritas no apartado **2.5.7.**

2.5.12.- Características das probas Ultras

2.5.12.1.- Definición: A competición de carreira de Ultra por montaña é unha proba deportiva que se caracteriza polo seu desenrolo en percorridos que transcorren por camiños de baixa, media e alta montaña, cunha distancia mínima de 80 km. e un desnivel positivo acumulado de mínimo 3.500 m. nunha soa etapa. A carreira de Ultra non deberá sobre pasar inclinacións do 40% ou dificultades técnicas de II grado.

2.5.12.2.- O percorrido: deberá de estar debidamente sinalizado, na súa totalidade, en especial presentarase atención na marcaxe de cruces e outros lugares de posibles perdas e sempre que sexa necesario a organización abicará fisicamente algunha persoa neses lugares. Existirá como mínimo un indicador kilométrico cada 10 km. ca cifra ben definida. Os tramos asfaltados ou cimentados, non poderán superar o 15% do total do percorrido, sen contar tramos urbanos.

2.5.12.3.- Avituallamentos: durante o percorrido a organización dotará de avituallamento a carreira, no obstante, os Ultras da FGM poderán ser de autosuficiente ou de semi autosuficiente, polo que os árbitros da carreira e o organizador establecerán esa especificación que detallarán en todo momento na reunión técnica e na información previa que se les dá os participantes. nos controles dos avituallamentos, a organización da proba colocará recipientes onde os corredores podan depositar o lixo a unha distancia de 100m- do lugar de control e onde haberá un indicador de remate do avituallamentos outro cartel, 100m. antes do inicio do avituallamento.

2.5.12.4.- Controles de paso: a organización situará controis de paso de corredores, o seu criterio, segan a seguridade, estratexia e accesos. Tamén poderá poñer controis secretos, a criterio da organización. A organización poderá marcar un tempo máximo de paso para os controis, segan 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 os participantes completar a carreira dentro do tempo máximo, incluíndo eventuais paradas de descanso e xantares.

2.5.12.5.- Material obrigatorio: tódolos participantes estarán obrigados como mínimo a levar o seguinte material:

- Zapatillas de trail running ou calzado minimalista e alternativo cas súas condicións de uso, según se indica no punto **4.2.2.**
- Chaqueta corta ventos con capucha e manga longa da talla correspondente o corredor /a
- Manta térmica ou de supervivencia (mínimo 1,20X2,10)
- Contenedor para reserva de auga (mínimo 1 litro)
- Frontal ou lanterna con pilas de reposto
- Gorra, viseira ou bandana
- Pantalóns ou mallas, mínimo por de baixo dos xeonllos

O material obrigatorio, será requirido polos árbitros da FGM, no control de dorsais e en calquera parte do percorrido e tódolos corredores estarán obrigados a someterse a dito control, baixo pena de sanción ou descalificación da carreira

Material recomendable:

- guantes
- Luz roxa posición traseira
- Silbato
- Teléfono móbil
- GPS ou Búxula

2.5.12.6.- 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.

2.5.12.7.- 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 garantise a seguridade dos corredores.

2.5.12.8.- 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 recito cerrado ata o momento da saída . E uns minutos antes da mesma, a organización lembrará a tódolos corredores a previsión meteorolóxica de última hora e a importancia de conservar o medio ambiente.

2.5.12.9.- 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 desgaste da proba garantindo a sí a súa saúde.

2.6.- OUTRAS COMPETICIÓNS DE ÁMBITO AUTONÓMICO

O **Área de Competición** poderá regular calquera outra modalidade que o solicite, como por exemplo contra-reloxo, ascenso, descenso, Copa por Equipos, Campionato por Equipos, por etapas, etc

3.- ORGANIZACIÓN

O Área de Carreiras por Montaña da FGM, e a responsable de organizar todos aqueles aspectos relacionados coas Carreiras por Montaña a nivel Autonómico.

O **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 **F.G.M.**

O **Área de Carreiras por Montaña** e a responsable de recibir e dar resposta as 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 do presente Regulamento. Aqueles aspectos non contemplados no Regulamento, serán solucionados polo **Área de Carreiras por Montaña da FGM.**

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

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

O **Área de Carreiras por Montaña de la FGM** nomeará, mentres non exista o Colexio Autonómico de Árbitros de Deportes de Montaña e Escalada, as seguintes persoas para controlar calquera competición:

A - Presidente do Xurado

B - Xuíz árbitro de itinerario.

C - Xuíz árbitro de inscricións, saída e chegada.

A **FGM** corresponderalle nomear:

D - Delegado da FGM

Estas persoas, delegado e xuíces árbitros, constitúen o Comité de Carreira.

A - 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 mesma, estando en contacto cos organizadores para ver que todo se está desenvolvendo con normalidade, que se cumpre e cumpriase o regulamento, solucionará as súas dúbidas; 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 firmará o acta de competición.

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

B - Xuíz árbitro de itinerario:

Por solicitude do 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 a 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 de la titulación expedida por la FGM como árbitro de Carreiras por Montaña.

C - 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 reflectidos 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 una clasificación específica e por categorías, na que sómente aparezan reflectidos os competidores que cumpran cos requisitos establecidos para puntuar na Copa ou Campionato Galego. Velará para que no tempo xusto a clasificación provisional estea 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.

D - Delegado da FGM. Forma parte do Comité de Carreira, debe estar presente en todas as reunións e sesións de competición. Supervisará a entrega de trofeos e o cumprimento do protocolo ambiental da FGM.

3.2.- PERSOAL DE ORGANIZACIÓN

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

Organización pre-competición:

- Administración.
- Controis.
- Trazado do itinerario, marcaxe e equipamento do mesmo.
- 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 as 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 de este 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, 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 poñer 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**) Licenzas da FGM (ano en curso), incluíndo seguro deportivo que cubra a participación na competición, segundo **Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio**, 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, 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.- Para un mellor control dos competidores, os organizadores retirarán temporalmente a licenza federativa, o que axudará ao control destes, e facilitará a supervisión das listas de participantes por parte dos xuíces. A licenza será retornada ao competidor ao finalizar a proba.

4.1.7.- A organización establecerá un período especial no que só poderanse inscribir deportistas federados FGM, garantindo deste xeito que os interesados non queden sen posibilidade de participación.

4.2.- MATERIAL E EQUIPAMENTO

4.2.1.- No caso que os organizadores ou o comité de carreiras o crean oportuno, os competidores estarán obrigados a levar o equipo e material que se especifique, en especial chaqueta corta ventos con capucha e manga larga da talla correspondente o corredor/a. A organización poderá autorizar o vetar tamén o uso do bastóns e en ningún caso estará permitido o uso de raquetas de neve ou esquís.

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 subscrición do documento de responsabilidade que a organización porá a súa disposición e que se atopa como Anexo 2 no presente Regulamento. Cando o calzado minimalista ou alternativo deixa parte do pe o ar libre (exemplo sandalias), este deberá ser complementado cunha protección específica para o pe, si 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 pes 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)

No caso que os organizadores o crean oportuno, os competidores estarán obrigados a levar o material que se especifique no folleto informativo. A organización poderá autorizar ou vetar tamén o uso de bastóns e en ningún caso estará permitido o uso de raquetas de neve ou esquís.

4.2.3.- O Campionato Galego de Ultras no punto **2.4.9.** marca o material específico para dita proba das Carreiras por Montaña

4.3.- SUPERVISIÓN CONTROL DE MATERIAL E AVITUALLAMENTO

4.3.1.- Antes de entrar no recinto de saída procederáse ao control do número 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.- En todos os controis poderá ser supervisado o material autorizado pola organización, será motivo de descualificación inmediata a manipulación ou cesión do número.

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

4.3.4.- 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 solicitado, 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. Un bastón roto durante a competición poderá ser entregado nun control. O corredor que non os deposite ou os tire nunha zona non preparada, será descualificado.

4.4.3.- Todo corredor deberá realizar o percorrido marcado pola organización, 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 dos membros 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 respectar 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 debera realizalo de acordo cos puntos seguintes:

Retirarase nun control e entregará o número.

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

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

4.5.2.- Será responsabilidade do Comité de Carreira establecer as penalizacións e a cuantía de estas.

4.6.- DESCUALIFICACIÓN CON POSIBLE SANCIÓN

4.6.1.- Incorrer no seguinte supoñerá a descualificación inmediata do corredor e podería supoñer 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.

Participar baixo unha identidade falsa ou suplantando outra persoa.

4.6.2.- Será responsabilidade do Comité de Carreira establecer as penalizacións e a contía de estas.

4.7.- APLAZAMENTO, 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.

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 requíranlo, á 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 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.- NORMAS PARA A CONFECCIÓN DE TRÍPTICOS E CARTEIS

Os programas (dípticos, trípticos, pósters, páxina web, etc.) que elaboran as distintas organizacións de Competicións de Carreiras por Montaña deben ter en conta o seguinte apartado:

Portada

Nome e logotipo da entidade ou club organizador.

Nome e logotipo da FGM.

Nome da competición e número da edición.

Datas de celebración.

Lema oficial FGM: Copa Galega de Carreiras por Montaña, Campionato, Gran Premio, etc.

Logotipos dos patrocinadores FGM.

Interior do programa

Localización de saída e chegada.

Distancia.

Desnivel acumulado (subida e baixada)

Coeficiente de dificultade da proba (xunto á quilometraxe e desnivel)

Perfil da competición, o perfil do itinerario da carreira será confeccionado a escala, sendo esta de proporción 1 km por cada 100 metros de desnivel.

Situación de controis e avituallamento.

Material obrigatorio ou recomendado polo organizador.

Hora e localización da reunión, previa á competición.

Servizos que a organización pon a disposición dos corredores.

No caso de ser proba puntuable para a Copa Galega de Carreiras por Montaña, publicitar as outras competicións complementarias, nome do organizador, datas, lugar da competición.

Horarios xerais, saída, puntos de corte, entrega de trofeos, etc.

Inscricións

Lugar, período de inscricións e horario.

Teléfono, fax, correo electrónico para realizar as inscricións.

Importe da inscrición e o que inclúe no prezo.

Especificar descontos en caso de que existan.

Número máximo de corredores.

Nome do director da competición.

Lugar, período de inscricións e horario, destacando o prazo especial para federados FGM, segundo punto 4.1.7.

Regulamento

Indicar que o regulamento da FGM de Carreiras por Montaña establece as pautas a seguir.

7.- RECLAMACIONES E SISTEMA DE APELACIÓN

7.1.- RECLAMACIONES

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

Nome da persoa que a realiza.
Núm. DNI.
Nome do/os deportistas afectados.
Club ou Federación Autonómica que representan.
Núm. do número do dorsal.
Feitos que se alegan.

Notas:

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

7.1.2.- As reclamacións serán entregadas ao Comité de Carreira, quen estenderá unha copia ao reclamante.

7.1.3.- Poderanse presentar reclamacións referentes ás clasificacións provisionais ata 10 minutos despois da súa publicación.

7.2.- RECLAMACIÓN POSTERIOR A COMPETICIÓN

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

Nome da persoa que a realiza.
Núm. DNI.

7.2.1.- As reclamacións contra as decisións do Comité de Carreira 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.

7.2.2.- Os recursos contra os fallos da Área de Carreiras por Montaña da FGM se interpoñerán ante o Comité de Disciplina da FGM no prazo dos 30 días naturais seguintes á recepción da decisión correspondente.

8.- SEGURIDADE E HOMOLOGACIÓN DAS COMPETICIONS

8.1.- PREÁMBULO

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

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

8.2.- O ITINERARIO

8.2.1.- Todas as competicións autorizadas pola FGM se desenvolverán en terreo de montaña. Estes estarán debidamente trazados, marcados, balizados e controlados.

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

8.2.3.- 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 balizase.

Nota:

Recoméndase evitar as pasaxes moi técnicas (exemplo: escalada de arestas rochosas, rappel, etc.) co fin de evitar embotellamentos, riscos innecesarios e o relentizar a competición. As zonas de trepada non poderán exceder de máis dun II grao de dificultade, e 40º de pendente.

8.2.4.- Desniveis e distancias para as probas de Carreiras de Montaña da FGM

- Respecto as carreiras en liña
 - Respecto as Carreiras en liña:
 - Distancia mínima Medio Maratón (21 km).
 - Para carreiras de ata 34 km - Desnivel mínimo acumulado en suba 1000 metros.
 - Para carreiras de máis de 34 km - Desnivel mínimo acumulado en suba 1500 metros.
 - Para a **categoría júnior**: distancia de 12 km a 21 km. e 1.000 m. De desnivel máximo acumulado en subida (+- 20%)
 - Para la **categoría cadete**: distancia de 6 a 12 km. e 600 m. 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 600 m.
 - A distancia máxima será de 8 km.
 - O porcentaxe de pendente media estará sempre entre o 20% e o 45% seguindo a formula:
$$\text{Distancia en vertical} \times 100 / \text{Distancia en horizontal} = \text{Pendente}\%$$
 - 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 considerase 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 júnior non poderán participar nas competicións de desnivel superior os 1.600 m.
 - Os participantes da categoría cadete non poderán participar nas competicións de desnivel superior os 1.000 m.
- Respecto os ultras:
 - Distancia mínima de 80 km. de percorrido e un desnivel positivo acumulado mínimo de 4.000 m. entre saída e meta

8.2.5.- 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 marcade son recomendables que estean fabricados con materiais biodegradables.

En condicións de visibilidade normais, dende 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 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.

8.2.6.- 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 8.4).

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

8.2.7.- 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 deste.

8.2.8.- 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 orientatevos.

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

8.2.10.- Características do itinerario:

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

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

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

8.3.- SEGURIDADE

8.3.1.- 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.

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

8.3.3.- 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.

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

8.3.5.- 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.

8.3.6.- A organización deberá dispoñer dun 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).

8.3.7.- Un sector do itinerario xa supervisado e aprobado a 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.

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

8.4.- ZONAS DE SAIDA E DE CHEGADA

8.4.1.- 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 poñerá en funcionamento no momento de dar a saída.

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

- Dorsais.
- Material.

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.

8.4.2.- Zona de chegada.

O punto de chegada cronometrado estará situado onde o estableza 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 **8.6**).

8.5.- OS CONTROIS. LABORES E RESPONSABILIDADES QUE SE LLES ATRIBUE.

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

8.5.2.- Cada punto de control de paso estará equipado cunha radio conectada co director da proba, unha libreta de control, lapis e unha caixa de primeiros auxilios de primeiros auxilios.

8.5.3.- Os membros dun control de paso anotarán na libreta: O Núm. de número, 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.

8.5.4.- 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.

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

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

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

- En caso de perigos obxectivos: 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.

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

8.6.- AVITUALLAMENTO

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

8.6.2.- 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.

8.6.3.- 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 subas e chairros, non así nas baixadas. En cada competición existirá como mínimo un avituallamento sólido a metade do percorrido,

8.7.- TEMPO DE PASO POLOS CONTROIS

8.7.1.- 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.

8.7.2.- Establecerase un tempo límite de finalización para a proba, este tempo variará dependendo da distancia, dureza e características do terreo, e será establecido polos supervisores do itinerario.

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

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

8.8.- MAPAS

8.8.1.- 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 orientatevos.
- Saída e Chegada.
- Puntos de servizo médico e de socorro.

- Puntos conflictivos.
Avituallamentos.
- Puntos de corte e horarios

8.8.2.- 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.

8.9.- O DORSAI

8.9.1.- O dorsal será proporcionado pola organización. Un por corredor.

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

8.9.3.- Os competidores están obrigados a levar o dorsal facilitado pola organización. Este se levará nun lugar visible e na parte dianteira (peito) durante toda a proba e non poderá ser dobrado nin recortado.

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

8.9.5.- O dorsal deberá gardarse ata a clasificación final definitiva.

8.10.- SUPERVISIÓN E CONTROL DE MATERIAL

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

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

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

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

8.10.4.- 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** impediráselle a participación na proba.

8.11.- ITINERARIOS ALTERNATIVOS

8.11.1.- Sabendo que a proba discorre por terreo de montaña e que este 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.

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

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

8.12.- REUNIÓN INFORMATIVA

8.12.1.- A tarde anterior ao inicio da proba a organización deberá realizar unha reunión 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 houberse.
- Lugares equipados con cordas, se os houberse.

- Material obrigatorio para a proba.
- Material complementario para os corredores minimalistas e alternativos, si fora o caso
- Meteoroloxía prevista.
- Información nevolóxica, se fose necesaria.
- Dereitos e obrigas dos participantes.
- Presentación do Equipo arbitral e responsable FGM.

Notas:

Recoméndase: Preparar a reunión informativa entre organización, xuíz e supervisores.

Recoméndase: Documentar a descrición do itinerario con transparencias ou diapositivas do mesmo.

8.12.2.- Toda esta información deberá ser exposta nun taboleiro de anuncios no lugar que se realice a devandita reunión.

8.12.3.- Pola mañá antes do inicio da proba, a organización deberá realizar un recordatorio de:

- Recordar os puntos importantes expostos na noite anterior.
- Modificacións de última hora.

8.13.- CLASIFICACIÓNS

8.13.1.- Establecerase unha clasificación por cada categoría de acordo co tempo necesitado para percorrelo. A este tempo engadiráselle as posibles penalizacións que puidese ter o competidor.

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

8.13.3.- Ao finalizar a proba, a organización debe facilitar as clasificacións por categorías ao delegado da FGM en papel e formato informático, e facelas públicas aos competidores.

CARREIRAS POR MONTAÑA

ANEXOS

ANEXO 1: FOLLA DE RECLAMACIÓN

Esta folla deberá estar imprimida 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 percibirá tal cantidade. Deberá entregarse unha copia ou fotocopia da reclamación ao reclamante.

HOJA DE RECLAMACIÓN

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

en.....

Organizada polo Club.....

Reclamante:

Nome:

Club ou Federación a que representa:

Núm. DNI:

(ou equivalente para estranxeiros):

Dirección:

Teléfono:

Deportistas afectados:

Nome:

Dorsal: Club ou Federación:

Exposición dos feitos:

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

Solicitud do corredor:

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

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

O reclamante

Membro do Comité de Carreira

Asdo

Asdo

A **FGM** recibiu a cantidade de:

60 €

do señor/a

en concepto de:

depósito de reclamación número do día/...../.....

Esta cantidade será devolta si 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./Dñamaior 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 con leva a participación en calquera actividade de montaña e acepta e asume voluntariamente, decidindo participar nela mesma con calzado minimalista ou alternativo as entidades organizadoras de calquera responsabilidade a causa da decisión persoal.

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

ANEXO 3: BIBLIOGRAFÍA

Reglamento de Carreras de Esquí de Montaña FEDME 2001.

Reglamento de Carreras por Montaña FEMECV 1998.

Normas para la Organización.

Normas de Competición.

Requisitos Técnicos de los Recorridos.

Notas aclaratorias y ampliaciones al Reglamento FEMECV.

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 FEEC

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 de Carreiras por Montaña FGM 2011

Realizado en Maio 2011

Reglamento de Carreiras por Montaña FGM 2013

Actualizado en Novembro 2013

Reglamento de Carreiras por Montaña FGM 2015

Actualizado en Xaneiro 2015

Reglamento de Carreiras por Montaña FGM 2016

Actualizado en Novembro 2015

Reglamento de Carreiras por Montaña FGM 2017

Actualizado en Xaneiro 2017