

# III CIRCUITO DE CARREIRAS POPULARES correndo pola COSTA DA MORTE

Madriña do Circuito: Sara Vieites Ferreiro  
Contra vento e marea...

Carreira 3K Contra o Cancro 

## REGULAMENTO



Patrocinadores

Colaboradores



## 1.- IDEOLOXÍA

O Circuíto de Carreiras Populares “*Correndo pola Costa da Morte*” é un programa anual de carreiras populares, que ten por obxectivo fomentar a práctica de actividade física e deportiva como medio para alcanzar unha vida máis saudable.

Dito circuíto está promovido e organizado por un conxunto de concellos da Costa da Morte: Camariñas, Carnota, Cee, Corcubión, Dumbría, Fisterra, Mazaricos, Muxía, Vimianzo e Zas.

Nesta competición poden participar todas aquelas persoas que o desexen, tanto nenos/as como adultos (dende os 3 anos).

As posibilidades de participación son fundamentalmente dúas en sénior:

- **Corredores de carreiras:** son aqueles deportistas (adultos e menores de idade) que se inscriben nunha ou en varias das probas das que se compón o circuíto pero que non participan na competición do circuíto. Deberán facer unha inscrición por cada unha das probas nas que desexen participar. Nas categorías de adultos os corredores terán a posibilidade de inscribirse na proba 3K Contra o Cancro ou 10K.  
Na proba 3K Contra o Cancro participarán en categoría absoluta independentemente da súa idade. A distancia desta proba poderá variar entre os 3.000 e os 4.000 metros en función do concello organizador.  
Na proba 10K (categorías sénior, M40 e M50) a distancia poderá variar entre os 8.000 e 10.000 metros en función do concello organizador.
- **Corredores de circuíto (3K Contra o Cancro e 10K):** son deportistas (adultos) que se inscriben co obxectivo de completar un mínimo de sete probas do circuíto na modalidade de 3K Contra o Cancro ou 10K. Estes atletas entran na clasificación particular das probas nas que participan e tamén na clasificación xeral do circuíto. Deberán facer unha única inscrición e correr obrigatoriamente con chip amarelo.

**En categorías base** as posibilidades de participación son fundamentalmente dúas:

- ♦ **Corredores de circuíto (todas as categorías excepto Pitufos):** son os atletas que participan na liga.
  - As inscricións para os corredores/as de circuíto pecharanse antes da celebración da cuarta proba puntuable.
  - Farase na Plataforma championship [www.championchipnorte.com](http://www.championchipnorte.com). A **autorización paterna para todo o circuíto** deberá imprimirse e ser presentada debidamente cuberta e asinada á hora de recoller os dorsais e chip **en cada unha das probas do circuíto (o chip terán que devolvelo despois de cada carreira)**.
  - A autorización poderá ser descargada en [www.championchipnorte.com](http://www.championchipnorte.com) ou nas páxinas web dos diferentes Concellos organizadores.
  - Teñen que asistir a un mínimo de sete carreiras do total do circuíto para puntuar.
- ♦ **Corredores de carreira:**
  - 1) Plataforma championship [www.championchipnorte.com](http://www.championchipnorte.com) A **autorización paterna** deberá imprimirse e ser presentada debidamente cuberta e asinada á hora de recoller os dorsais. Dita autorización poderá ser descargada en [www.championchipnorte.com](http://www.championchipnorte.com) ou na páxina web dos diferentes Concellos organizadores.

A continuación exporase o Regulamento Xeral do Circuíto coa normativa común a todas as probas. Cada concello organizador modificará os apartados 3, referente ás distancias e horarios de cada unha das probas; 4, referente aos percorridos de cada unha das probas; 7, referente á hora de apertura das mesas de recollida de dorsais; adaptándoos ás súas probas específicas.

## 2.- PROBAS

- O circuíto estará composto por un total de 10 probas. Comezará o día 13 de marzo de 2016 coa V Carreira Popular Concello de Camariñas, e rematará o 16 de outubro de 2016 coa III Carreira Popular Concello de Fisterra.

	CONCELLO	DATA	PROBA
1ª proba	Camariñas	13-03-2016	V Carreira Pedestre Concello de Camariñas
2ª proba	Vimianzo	24-04-2016	VI Carreira Pedestre Concello de Vimianzo
3ª proba	Mazaricos	08-05-2016	I Carreira Pedestre Concello de Mazaricos
4ª proba	Dumbría	28-05-2016	II Carreira Pedestre Concello de Dumbría
5ª proba	Zas	04-06-2016	III Carreira Pedestre Concello de Zas
6ª proba	Cee	25-06-2016	III Carreira Pedestre Concello de Cee
7ª proba	Muxía	10-07-2016	III Carreira Pedestre Concello de Muxía
8ª proba	Carnota	21-08-2016	XXV Carreira das Areas Concello de Carnota
9ª proba	Corcubión	17-09-2016	XV Carreira Pedestre Vila de Corcubión
10ª proba	Fisterra	16-10-2016	III Carreira Pedestre Concello de Fisterra

- Os horarios das carreiras das distintas categorías serán establecidos polo concello organizador e poderán ser consultados en [www.championchipnorte.com](http://www.championchipnorte.com) así coma nas diferentes páxinas web dos concellos.

## 3.- CATEGORÍAS, DISTANCIAS E HORARIOS

CATEGORÍA		IDADES	DISTANCIAS	HORARIOS
<b>Pitufu</b>	Mixto	2010, 2009, 2011, 2012	300 – 500 m.	Consultar regulamento de cada proba
<b>Benxamín</b>	Masculino Feminino	2008-2007	500 – 1.000 m.	Consultar regulamento de cada proba
<b>Alevín</b>	Masculino Feminino	2006-2005	500 – 1.000 m.	Consultar regulamento de cada proba
<b>Infantil</b>	Masculino Feminino	2004-2003	2.000 – 3.000 m.	Consultar regulamento de cada proba
<b>Cadete</b>	Masculino Feminino	2002-2001	2.000 – 3.000 m.	Consultar regulamento de cada proba
<b>Xuvenil</b>	Masculino Feminino	2000-1999	4.000 – 6.000 m.	Consultar regulamento de cada proba
<b>Absoluta 5K Contra o Cancro</b>	Masculino Feminino	1998 (incluído) e anteriores	4.000 – 6.000 m.	Consultar regulamento de cada proba
<b>Sénior 10K</b>	Masculino Feminino	1977-1998	8.000 – 10.000 m.	Consultar regulamento de cada proba
<b>Veteranos M40</b>	Masculino Feminino	1967-1976	8.000 – 10.000 m.	Consultar regulamento de cada proba
<b>Veteranos M50</b>	Masculino Feminino	1966 (incluído) e anteriores	8.000 – 10.000 m.	Consultar regulamento de cada proba

#### 4.- PERCORRIDOS

Consultar os percorridos establecidos pola organización para cada unha das probas.

#### 5.- NORMATIVA XERAL E DE SEGURIDADE

1. Todas as probas incluídas no programa do circuíto de carreiras populares “Correndo pola Costa da Morte” rexeranse pola **regulamentación de Seguridade Vial do Estado e da Comunidade Autónoma de Galicia**, que establece os requisitos esixidos para a celebración de probas deportivas na vía urbana (Real Decreto 1428/2003 do 21 de novembro, publicado no BOE nº 306 do 23 de decembro de 2003 sobre a ocupación da vía pública; e o Real Decreto 849/1993 do 4 de xuño de 2003, sobre a contratación do seguro de responsabilidade civil e de accidentes).
2. Cada proba estará subscripta ao **seguro de responsabilidade civil** do concello onde se realice. Tamén contará cun **seguro de accidentes** que terá as coberturas mínimas esixidas no Real Decreto 849/199.
3. Así mesmo todas as probas contarán cun **servizo médico-sanitario**, que constará dunha ambulancia e un médico para aquelas probas que non superen os 750 participantes.
4. A organización da proba resérvase o dereito a modificar horarios e ou percorridos, así como aprazar ou suspender a carreira se así o estima oportuno por razóns de seguridade.
5. No caso de que para o día de celebración da proba se decrete unha **alerta laranxa a proba será suspendida** automaticamente. Buscarase unha data adecuada para desenvolve-la e non se devolverán os cartos da inscrición.
6. Os atletas que durante o transcurso da proba, circulen por fóra do espazo delimitado polos vehículos de sinalización de inicio e fin de carreira, considéranse a todos os efectos usuarios normais da vía.
7. Toda persoa que corra sen estar inscrita, farao baixo a súa responsabilidade e non poderá participar de trofeos nin obsequios. Tampouco estará amparada polos seguros da proba.
8. Poderanse efectuar reclamacións ante o Xuíz Árbitro da proba. A participación é libre e leva implícito a aceptación do Regulamento Xeral da proba. Todo o non previsto neste regulamento resolverase de acordo, por esta orden, as normas da F.G.A., RFEA e I.A.A. F. en vigor.
9. A organización porá a disposición dos participantes na carreira unha instalación para que se podan cambiar e duchar, así como un servizo de garda roupa.
10. Os únicos vehículos que poderán seguir a proba, serán os autorizados pola organización.
11. Descualificacións:
  - ♦ O servizo médico da competición está facultado para retirar durante a proba a calquera atleta que manifeste un mal estado físico.
  - ♦ Todo atleta que non realice o percorrido completo.
  - ♦ O atleta que manifeste un comportamento non deportivo ou se reitere en protestas ante a organización.

## 6.- DEREITOS DE IMAXE, USO DE DATOS E AUTORIZACIÓNS

Os deportistas inscritos comprométese a aceptar estritamente o presente regulamento e calquera posible modificación.

A solicitude de inscrición para os **deportistas menores** de idade deberá ir acompañada dunha **autorización paterna** segundo o modelo establecido pola organización. Dito modelo poderase descargar da páxina web do concello organizador así coma de [www.championchipnorte.com](http://www.championchipnorte.com).

A realización da inscrición implica ter lido, entendido e adquirido os compromisos que a continuación se expoñen:

- ♦ O atleta inscrito declara que está en bo estado físico e ten pasado os pertinentes recoñecementos de saúde.
- ♦ Calquera atleta con problemas médicos (alerxia, atencións especiais,...) deberá facelo constar no reverso do dorsal da proba.
- ♦ O atleta inscrito autoriza e acepta a publicación do seu nome e apelidos e a súa imaxe nas clasificacións, medios de comunicación e internet,(...) para a promoción do deporte. Calquera persoa inscrita poderá prohibir a utilización da súa imaxe previa solicitude expresa por escrito.

## 7.- SISTEMA DE CRONOMETRAXE / CHIPS E RECOLLIDA DE DORSAIS

- ♦ Para controlar as probas estableceranse controis de cronometraxe por chip (deberá ir suxeito aos cordóns das zapatillas).
- ♦ Será obrigatorio o uso de chip para todas as categorías (facilitado pola organización), **agás pitufo**.
- ♦ Será obrigatorio o uso de dorsal para todas as categorías (facilitado pola organización).
- ♦ O atleta que non porte o chip non poderá entrar na clasificación da proba nin lle computará na clasificación do circuíto.
- ♦ O atleta que non porte dorsal poderá ser descualificado se así o estima a dirección de carreira.
- ♦ O **horario de apertura das mesas** de recollida de dorsais fixarao cada concello organizador. Os dorsais e chips poderanse recoller ata 45 minutos antes do inicio da proba.
- ♦ Os **corredores de circuíto 10K ou 3K Contra o Cancro** que participan na liga deberán usar obrigatoriamente o **“chip amarelo”**. Do mesmo xeito empregarán un **único dorsal** para todas as probas do circuíto.
  - Tanto o dorsal coma o chip (no caso de non posuílo) recollerase na primeira proba do circuíto no lugar habilitado para tal efecto. A retirada de dorsal e chip deberá realizarse como mínimo con 30 minutos de antelación ao inicio da carreira.
  - No caso da perda do chip o atleta deberá mercar outro a través da páxina de Championchip.
  - No caso da perda ou rotura do dorsal, poderá solicitar outro á organización. Non haberá posibilidade de solicitar un terceiro dorsal.
- ♦ Os **corredores de carreira** e os corredores de categorías inferiores (os de circuíto e carreira) usarán o **“chip de carreira”**, que deberán **devolver** á organización **ao remate** da mesma.
  - Estes corredores deberán recoller o seu dorsal e chip antes da carreira no lugar habilitado para tal efecto ata 30 minutos antes do inicio da proba.

- ♦ Os chips son persoais e intransferibles polo que a suplantación da personalidade dos atletas, sancionarase coa expulsión do circuíto do portador e do/a atleta suplantado, anulando todos os dereitos adquiridos coa inscrición no circuíto.

## 8.- INSCRICIÓNS

**As inscricións para os atletas de categorías sénior e veteranos** realizaranse a través da páxina web [www.championchipnorte.com](http://www.championchipnorte.com)

**As inscricións para os atletas menores de idade** poderá realizarse a través da plataforma championchip ou presentando un formulario de inscrición no departamento de deportes do concello organizador, ou no lugar indicado polo concello organizador a tal efecto.

Existen dous tipos de inscrición para atletas adultos:

- ♦ **Corredores de circuíto:** son os atletas que participan na liga.
  - Os atletas poderán participar no circuíto 10K ou no 3K Contra o Cancro (deberán especificalo no momento de realizar a inscrición).
  - Teñen que asistir a un mínimo de sete probas do total do circuíto.
  - Deben usar obrigatoriamente “chip amarelo” e usarán un dorsal único para todo o circuíto.
  - Realizarán a inscrición e o pago unha única vez.
  - As inscricións para os corredores de circuíto pecharanse antes da celebración da cuarta proba puntuable.
- ♦ **Corredores de carreira:** son atletas (adultos) que só participan de maneira puntual nalguna das probas do circuíto.
  - OS CORREDORES DE CARREIRA PODERÁN INSCRIBIRSE NA PROBA 10K OU NA PROBA 3K CONTRA O CANCRO.
  - Non participan na liga.
  - Deberán realizar a inscrición para aquelas probas nas que queiran participar.
  - Deberán corrcun chip que se lles facilitará no momento da recollida do dorsal e que deberán devolver ao remate da proba.

Cotas de inscrición:

- ♦ A inscrición para os atletas adultos (sénior e veteranos) para unha proba determinada terá un custo de 5 € para aqueles corredores que posúan chip, e de 6 € para aqueles corredores que deban alugar o chip.
- ♦ A inscrición para os atletas adultos (sénior e veteranos) **para o circuíto** terá un custo de 25 € para aqueles que teñan chip en propiedade, e de 35 € (25 € de inscrición + 10 € pola compra do “chip amarelo”) para aqueles que deban mercar o chip.  
A participación no circuíto de carreiras populares “Correndo pola Costa da Morte” permite aos atletas adquirir o “chip amarelo” en propiedade por un prezo reducido de 10 €. Dito chip será válido para participar en calquera proba cronometrada por Championchip.

Existen dous tipos de inscrición para atletas de categoría base (As cales serán gratuítas)

- ✦ **Corredores de circuíto (todas as categorías excepto Pitufos):** son os atletas que participan na liga.
  - As inscricións para os corredores/as de circuíto pecharanse antes da celebración da cuarta proba puntuable.
  - Farase na Plataforma championship [www.championchipnorte.com](http://www.championchipnorte.com). A **autorización paterna para todo o circuíto** deberá imprimirse e ser presentada debidamente cuberta e asinada á hora de recoller os dorsais **en cada unha das probas do circuíto**. Dita autorización poderá ser descargada en [www.championchipnorte.com](http://www.championchipnorte.com) ou nas páxina web dos diferentes Concellos organizadores.
  - Teñen que asistir a un mínimo de sete carreiras do total do circuíto.
- ✦ **Corredores de carreira:**

- 1) Plataforma championship [www.championchipnorte.com](http://www.championchipnorte.com) A **autorización paterna** deberá imprimirse e ser presentada debidamente cuberta e asinada á hora de recoller os dorsais. Dita autorización poderá ser descargada en [www.championchipnorte.com](http://www.championchipnorte.com) ou na páxina web dos diferentes Concellos organizadores.
- 2) Presentando a **autorización paterna asinada** no Departamento de Deportes dos diferentes Concellos organizadores ou entregándoa nas conserxerías dos Centros Educativos.

**@s atletas de categoría Pitufos poderán facer a inscrición do seguinte xeito:**

- 1) Plataforma championship [www.championchipnorte.com](http://www.championchipnorte.com) A **autorización paterna** deberá imprimirse e ser presentada debidamente cuberta e asinada á hora de recoller os dorsais. Dita autorización poderá ser descargada en [www.championchipnorte.com](http://www.championchipnorte.com) ou na páxina web dos diferentes Concellos organizadores.
- 2) Presentando a **autorización paterna asinada** no Departamento de Deportes dos diferentes Concellos organizadores ou entregándoa nas conserxerías dos Centros Educativos.

**O remate do prazo de inscrición será fixado polo concello organizador e non se aceptará ningunha inscrición unha vez rematado dito prazo.**

## 9.- CARREIRA 3K CONTRA O CÁNCRO

### Carreira 3K Contra o Cáncro



Na 3ª edición do Circuíto é que este ano a carreira 5K pasa a ser **3K** e seguiremos **colaborando coa Asociación Provincial Contra o Cáncro**. Deste xeito todo o que se recade coas inscricións desta proba (agás o correspondente ao aluguer ou compra de chips) irá destinado a ese fin e será entregado a dita asociación cando remate do circuíto, na gala de entrega de trofeos.

Así mesmo todas aquelas persoas que desexen colaborar coa Asociación Provincial contra o Cáncro, sen participar en ningunha competición, poderán facelo inscribíndose no apartado **Fila 0** que aparecerá na web [www.championchipnorte.com](http://www.championchipnorte.com), dentro de cada unha das probas que compoñen o circuíto.

## 10.- CLASIFICACIÓN E TROFEOS/MEDALLAS

### ♦ Clasificacións do circuíto 10K:

- Para poder optar a esta clasificación os atletas deben inscribirse no circuíto 10K. Os atletas que participen en todas as probas pero non se inscriban no circuíto non optan a esta clasificación.
- Os atletas participantes no circuíto deberán completar un mínimo de sete probas para poder optar aos premios.
- No caso de correr máis de 7 probas, o atleta puntuará cos mellores 7 resultados acadados.
- A puntuación acadada irá en función do posto obtido en cada unha das probas (1º posto=1 punto / 2º posto=2puntos / 3º posto=3 puntos....de xeito que o/a atleta con menor suma de puntos, será o/a vencedor/a en cada unha das categorías.
- No caso de empate a puntos o sistema de desempate será o seguinte:
  - Número de probas rematadas.
  - Maior número de mellores postos.
  - Maior distancia en quilómetros recorridos (no caso de que as carreiras teñan distintas distancias).
- Recibirán trofeo e/ou medalla de campións do circuíto os tres primeiros e tres primeiras clasificados/as das categorías sénior, M40 e M50.
- Recibirán trofeo e/ou medalla o primeiro e primeira clasificado/a local (empadroados nos concellos organizadores do circuíto).
- Recibirán trofeo e/ou medalla o primeiro e primeira clasificado/a foráneo (atletas non empadroados nos concellos organizadores do circuíto).

### ♦ Clasificacións do circuíto 3K Contra o Cancro:

- Para poder optar a esta clasificación os atletas deben inscribirse no circuíto 3K Contra o Cancro. Os atletas que participen en todas as probas pero non se inscriban no circuíto non optan a esta clasificación.
- Os atletas participantes no circuíto deberán completar un mínimo de sete probas para poder optar aos premios.
- No caso de correr máis de 7 probas, o atleta puntuará cos mellores 7 resultados acadados.
- A puntuación acadada irá en función do posto obtido en cada unha das probas (1º posto=1 punto / 2º posto=2puntos / 3º posto=3 puntos....de xeito que o/a atleta con menor suma de puntos, será o/a vencedor/a en cada unha das categorías.
- No caso de empate a puntos o sistema de desempate será o seguinte:
  - Número de probas rematadas.
  - Maior número de mellores postos.
  - Maior distancia en quilómetros recorridos (no caso de que as carreiras teñan distintas distancias).
- Recibirán trofeo e/ou medalla de campións do circuíto os tres primeiros e tres primeiras clasificados/as da categoría absoluta.



♦ **Clasificacións do circuíto de base:**

- Para poder optar a esta clasificación os atletas deben inscribirse no circuíto de cada categoría de base. Os atletas que participen en todas as probas pero non se inscriban no circuíto non optan a esta clasificación.
- Recibirán trofeo e/ou medalla de campións do circuíto os tres primeiros e tres primeiras clasificados/as das categorías benxamín, alevín, infantil, cadete e xuvenil.
- Os atletas participantes no circuíto deberán completar un mínimo de 7 probas para poder optar aos premios.
- No caso de correr máis de sete probas, o atleta puntuará cos mellores 7 resultados acadados.
- A puntuación acadada irá en función do posto obtido en cada unha das probas na súa categoría (1º posto=1 punto / 2º posto=2puntos / 3º posto=3 puntos....de xeito que o/a atleta con menor suma de puntos, será o/a vencedor/a en cada unha das categorías.
- No caso de empate a puntos o sistema de desempate será o seguinte:
  - Número de probas rematadas.
  - Maior número de mellores postos.
  - Maior distancia en quilómetros recorridos (no caso de que as carreiras teñan distintas distancias).

♦ **Premios especiais:**

- Recibirán un **diploma conmemorativo** todos/as os/as **corredores/as de circuíto** que **rematen todas as probas** do circuíto na modalidade na que se inscribiron.
- Recibirán un **diploma conmemorativo** todos/as os/as **corredores/as de circuíto de base** que **rematen todas as probas** do circuíto na modalidade na que se inscribiron.

♦ **Entrega de trofeos aos campións de circuíto:**

Unha vez rematadas as probas do *Circuíto de Carreiras Populares "Correndo pola Costa da Morte"* organizarase un acto de entrega de trofeos/medallas a todos/as os/as tres primeiro atletas en cada unha das categorías, así como un acto de entrega dos premios especiais.

O lugar e data no que terá lugar dito acto de entrega será comunicado coa suficiente antelación.

**Organizan:**



## Patrocinadores



*La Voz de Galicia*



## Colaboradores



FEDERACIÓN GALEGA  
DE ATLETISMO

