



**NEW HEALTH
FOUNDATION**



TODOS CONTIGO
PROGRAMA DE
COMUNIDADES COMPASIVAS

I Carreira - Andaina Solidaria As Pontes Contigo Regulamento xeral

ARTÍCULO 1 - PRESENTACIÓN

A Xanela, asociación de persoas con diversidade funcional e/ou maiores, entidade libre e independente, sen ánimo de lucro e de carácter voluntario, organiza a **I Carreira - Andaina Solidaria As Pontes Contigo**, a proba está incluída no calendario oficial das **competicións da FGA nun circuío urbano homologado** e conta coa colaboración do concello de As Pontes de García Rodríguez.

ARTÍCULO 2 - DATA, LUGAR E HORARIO

Esta carreira - andaina vai ser levada a cabo o **domingo 24 de Setembro de 2023**, en **As Pontes de García Rodríguez**, A Coruña. Comenzará as **10:00 horas** e a liña de saída estará situada na **rúa 8 de marzo**.

ARTÍCULO 3 - CIRCUITO

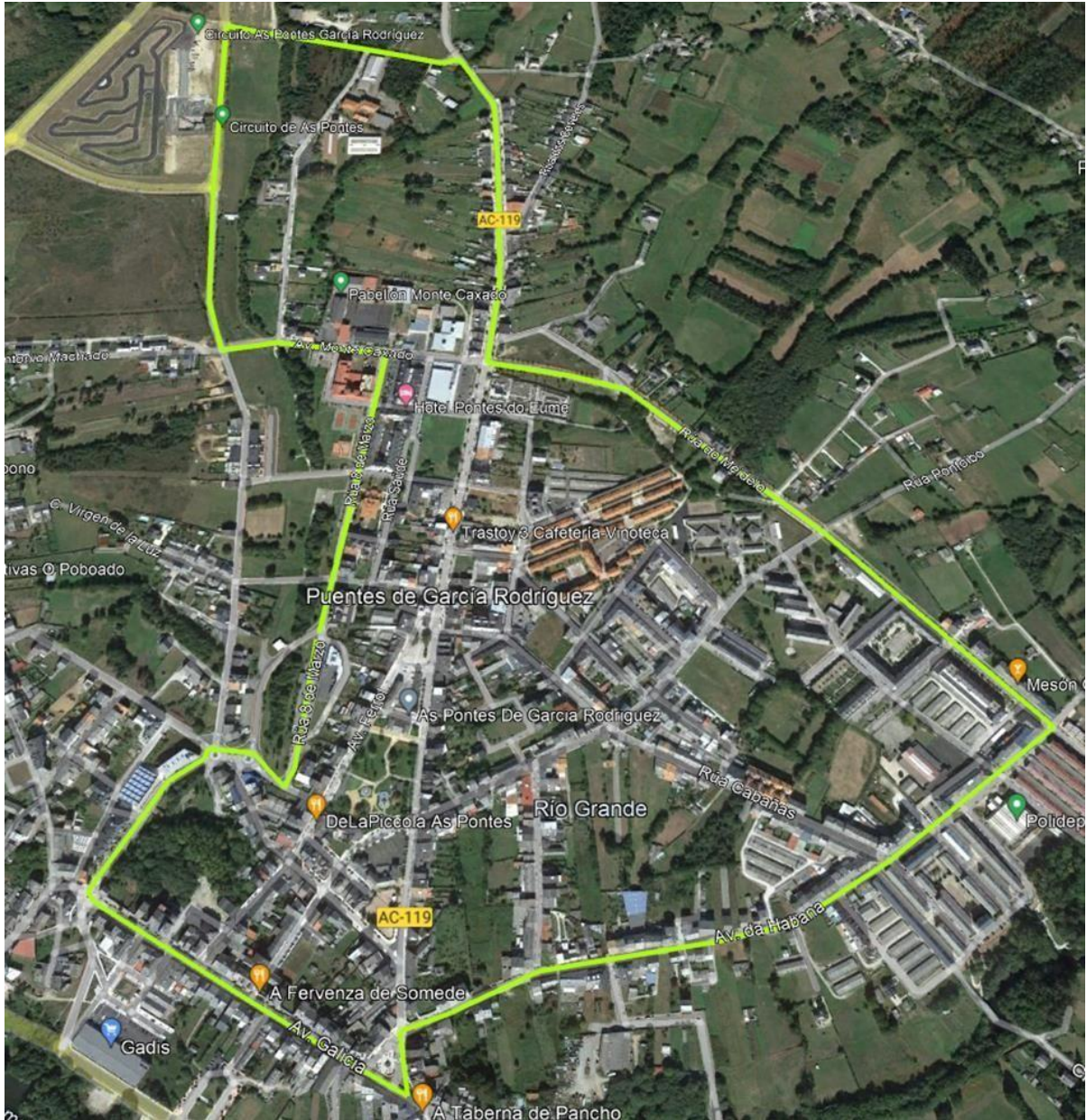
Dita proba conta con unha distancia de **5 km**, o percorrido está medido e homologado pola Real Federación Española de Atletismo e transcorrerá por asfalto, a organización vaise encargar de que a ruta este debidamente sinalizada.



**NEW HEALTH
FOUNDATION**



TODOS CONTIGO
PROGRAMA DE
COMUNIDADES COMPASIVAS





NEW HEALTH
FOUNDATION

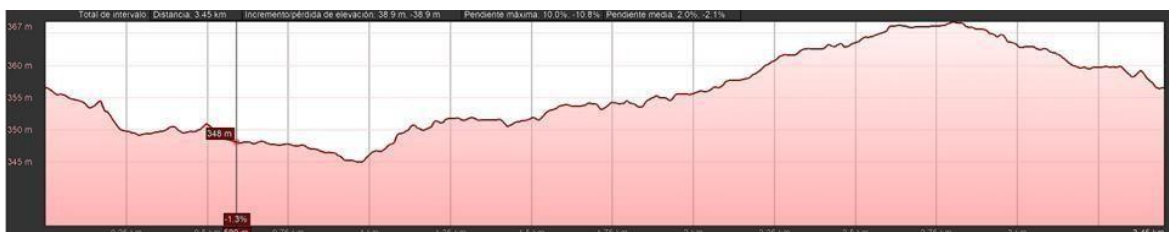


TODOS CONTIGO
PROGRAMA DE
COMUNIDADES COMPASIVAS

Está prohibido usar como zona de carreira as beirarrúas, glorietas, áreas axardinadas etc. **só se poderán usar as zonas sinalizadas como circuito**, o incumprimento total ou parcial desta regra, así como recortar o trazado oficial, pode implicar a descualificación das persoas infractoras.

É de destacar que a organización ten dereito a modificar o percorrido por causas alleas e / ou de forza maior.

No caso da **andaina** a distancia vai ser **de 3.5 km** aprox. E o circuito será o seguinte:





NEW HEALTH
FOUNDATION



TODOS CONTIGO
PROGRAMA DE
COMUNIDADES COMPASIVAS

ARTÍCULO 4 - INSCRIPCIÓN

4.1 Prezo e prazo de inscrición

O prezo de inscrición é de **6 euros** para a carreira e de **3 euros** para a andaina. A carreira será de **balde** para a **categoría biberón** e de **2 euros** para o resto de grupos da **categoría escolar**, no caso da andaina será gratuita para as crianzas de menos de **5 anos cumpridos o día do evento**.

O prazo para inscribirse estará operativo dende a publicación do presente regulamento ata o **martes 19 de setembro de 2023 ás 23:59 horas**. A inscrición está a cargo da Federación Galega de Atletismo e realizarase a través da seguinte páxina web: www.carreirasgalegas.com

Para a modalidade de **andaina** a inscrición poderá ser levada a cabo a través de www.carreirasgalegas.com ou de maneira **presencial na sede da asociación A Xanela** (Rúa

A Xanela s/n, As Pontes de García Rodríguez, A Coruña).

As persoas que participan na **categoría inclusiva** deberán inscribirse a través da Federación Galega de Atletismo e **indicar especificamente** que van a participar en dita modalidade.

4.2 Dorsais solidarios

Dado o **carácter solidario** da presente carreira - andaina, establece-se a posibilidade de participar a través da **“fila cero”** para todas aquelas persoas que, sen participar na carreira nin na andaina, queiran facer unha **contribución económica ao proxecto “As Pontes Contigo”**, que ten por obxectivo **fortalecer as capacidades da comunidade para o coidado colectivo das persoas que requiren de coidados paliativos, que sofren soidade ou requiren dalgunha atención especial** (pensando sobre todo en persoas maiores e persoas con diversidade funcional) e **das súas familias, persoas coidadoras, profesionais do entorno comunitario e comunidade educativa**.

Estes dorsais solidarios estarán **abertos ata o día da proba** para todas aquelas persoas que queiran participar.



NEW HEALTH
FOUNDATION



TODOS CONTIGO
PROGRAMA DE
COMUNIDADES COMPASIVAS

4.3 Datos

Os datos obrigatorios para inscribirse son: nome, apelidos, NIF ou pasaporte, data de nacemento completa, xénero e teléfono. Rexeitarase calquera inscrición á que lle falte algún dos datos sinalados. **Aqueles/as atletas que proporcionen datos falsos, serán descualificados.**

ARTÍCULO 5 - CONTROL TÉCNICO DA CARREIRA

A fin de garantir unha correcta participación dos e das atletas, a carreira estará controlada polo Comité Galego de Xuíces da FGA.

ARTÍCULO 6 - SISTEMA DE CRONOMETRAXE

O control da carreira estará dirixido polo Comité Galego de Xuíces. As reclamacións serán atendidas pola xuíza/xuíz responsable ata 30 minutos despois da publicación de resultados.

ARTÍCULO 7 - UTILIZACIÓN DE DORSAIS E CHIPS

Os dorsais con chips integrados, persoais e intransferibles, son exclusivos desta carreira e deben colocarse na **parte frontal do corpo** de maneira totalmente **visible**, sen obstrucións e sen manipulacións, e así deben levarse durante toda a proba.

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



**NEW HEALTH
FOUNDATION**



TODOS CONTIGO
PROGRAMA DE
COMUNIDADES COMPASIVAS

Calquera infracción destas regras implicará a descalificación das persoas afectadas na proba.

ARTÍCULO 8 - CATEGORÍAS

8.1 Categoría escolar

- **Biberón (2018 - actualidade)**

*Poden correr acompañados de un adulto/a.

- **Sub 8 (2016-2017).**
- **Sub 10 (2014 e 2015).**
- **Sub 12 (2012 e 2013).**
- **Sub 14 (2010 e 2011).**
- **Sub 16 (2008 e 2009).**

8.2 Categoría absoluta

- **Sub 18 (2006 e 2007).**
- **Sub 20 (2004 e 2005).**
- **Sub 23 (2001 - 2003).**
- **Senior (2000 - 1988).**
- **Máster 35 (1987-1977).**
- **Máster 45 (1976-1967).**
- **Máster 55 (1966 e anos anteriores)**



NEW HEALTH
FOUNDATION



TODOS CONTIGO
PROGRAMA DE
COMUNIDADES COMPASIVAS

8.3 Categoría inclusiva

As categorías inclusivas son consideradas como **non oficiais da Federación Galega de Atletismo**.

8.3.1 Condicións para as persoas que compiten en cadeiras de rodas e Handbikes

- As cadeiras deberán ter un **mínimo de 2 rodas grandes e 1 pequena**.
- **Non se permitirá** a participación en cadeiras de rodas que **non foran deseñadas especificamente para a actividade de atletismo**.
- Os atletas deberán garantir que **ningunha parte dos seus membros inferiores** toquen o **chan** durante a carreira.
- As persoas participantes son responsables de cumprir as normas que se indican anteriormente e de que a carreira **non se demore mentras se fan axustes nas cadeiras**.
- As persoas que compitan nesta categoría levarán obrigatoriamente **casco** durante toda a carreira.
- **O desprazamento mediante métodos que non sexan o empuxe do corredor sobre as rodas ou aros de impulsión** vai a supoñer a súa **descualificación**.

8.3.2 Condicións para as persoas que teñan diversidade funcional de tipo visual

- As persoas con diversidade funcional visual deberán ser obrigatoriamente **acompañados por un/unha guía** debido a motivos de seguridade. A persoa que vai a guiar deberá identificarse ante a organización ata 15 minutos antes do comezo de cada proba.
- Cando a persoa con diversidade funcional visual cruce a **liña de meta**, a persoa que **guía** debe estar **detrás de él/ela**.
- O **método de guía** poderá ser **elixido pola persoa participante**. Poderá escoller entre ser dirixido por un/unha guía que lle suxeite o cóbado, ou por medio de atadura ou ben correr sen suxeición.
- **Non se permitirá soste o/a atleta, suxeitarse da súa roupa ou atar as mans do/a atleta coas do/a guía**. A atadura deberá deixar un espazo de polo menos 5 cm entre as mans do/a atleta e as do/a guía.



NEW HEALTH
FOUNDATION



TODOS CONTIGO
PROGRAMA DE
COMUNIDADES COMPASIVAS

- A persoa participante **poderá recibir instrucións verbais** do seu guía.
- As persoas que guían **non poderán usar bicicleta ou outros medios mecánicos** de transporte.
- O/A guía **non poderá en ningún momento tirar da persoa participante nin empurralo/a** para darlle impulso. O non cumprimento desta norma suporá a **descualificación do/da participante**.
- Independentemente de que se empregue atadura ou non, entre o/a atleta e o/a guía **non poderá haber en ningún momento unha distancia maior de 0,50 mts.**

8.3.3 Outras diversidades

A organización **poderá facer aquelas adaptacións que vexa necesarias a fin de garantir o dereito de participación de todas as persoas con diversidade funcional.**

8.4 Distancias e horarios

- Biberón: **150 metros aprox. - 11:05 horas.**
- Sub 8: **350 metros aprox. (1 volta) - 10:55 horas.**
- Sub 10: **700 metros aprox. (2 voltas) - 10: 45 horas.**
- Sub 12: **1000 metros aprox. (3 voltas) - 10:35 horas.**
- Sub 14: **1400 metros aprox. (4 voltas) - 10:20 horas.**
- Sub 16: **1800 metros aprox. (5 voltas) - 10:00 horas.**
- Absoluta: **5 km - 11:15 horas.**
- Andaina: **3.5 km - 11:40 horas.**

As horas indicadas son orientativas e poden ser modificadas pola organización en caso de forza maior.

*As persoas participantes na **categoría inclusiva** abrirán a competición en cada categoría que corresponda coa súa idade no día da carreira.



NEW HEALTH
FOUNDATION



TODOS CONTIGO
PROGRAMA DE
COMUNIDADES COMPASIVAS

ARTÍCULO 9 - RETIRADA DE DORSAIS E CHIPS

O mesmo día da carreira no lugar de saída (Rúa 8 de Marzo), dende as 9:00 e ata 30 minutos antes do comezo de cada unha das carreiras e da andaina.

ARTÍCULO 10 -PECHE DE CONTROL DA CATEGORÍA ABSOLUTA

Unha hora despois do primeiro/ clasificado da categoría absoluta.

ARTÍCULO 11 - SERVIZOS

A proba disporá dos **servizos médicos recomendados pola FGA** e de acordo coa lexislación vixente.

Haberá **avituallamento** ao final das carreiras e da andaina. A proba conta tamén cun **seguro de Responsabilidade Civil e un Seguro de Accidentes Deportivos** para todos os participantes (carreiras-andaina).

Teremos un **servizo de duchas**, do que se van a poder beneficiar todas aquelas persoas participantes que así o desexen.

Recomendámoslles a todas as persoas participantes que cubran a parte posterior do dorsal indicando os datos do nome, apelidos, datos médicos de interese (grupo sanguíneo, alerxias, enfermidades crónicas, se está baixo algún tratamento específico etc.) así como teléfono/s e contacto/s en caso de emerxencia.

***A organización poderá prescindir de aqueles servizos que considere debido a problemas de causa maior.**



NEW HEALTH
FOUNDATION



TODOS CONTIGO
PROGRAMA DE
COMUNIDADES COMPASIVAS

ARTÍCULO 12 - VEHÍCULOS

Durante as carreiras **non estará permitido o acompañamento na proba de ningún vehículo alleo á organización**, tampouco de mascotas, bicicletas, patíns ou persoas non inscritas na proba que podan acompañar, avituallar ou marcar ritmos ós participantes.

Sí está permitido o acompañamento de mascotas para aquelas persoas que participen na andaina, a organización non se fai responsable de ningún incidente producido polos animais, así como de ningún problema que poida ser derivado de dita circunstancia.

ARTÍCULO 13 - PREMIOS

Todas as persoas participantes na **categoría escolar** van a recibir de agasallo unha **medalla** e unha bolsa co avituallamento.

Os **tres primeiros homes** e as **tres primeiras mulleres clasificadas na categoría absoluta** van a recibir un trofeo.

As **tres primeiras persoas clasificadas na categoría inclusiva dentro da carreira absoluta** van a recibir un agasallo. Teremos tamén **un agasallo para a persoa con máis idade** que remate a carreira.

ARTÍCULO 14 - ENTREGA DE PREMIOS

Outorgaráselles os premios no **palco da entrega** establecido con dito fin.

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



**NEW HEALTH
FOUNDATION**



TODOS CONTIGO
PROGRAMA DE
COMUNIDADES COMPASIVAS

ARTÍCULO 15 - RESPONSABILIDADE

A organización non se fai responsable dos danos que puidesen sufrir as persoas participantes por imprudencias ou descoidos delas mesmas. O/a participante declara, baixo a súa responsabilidade, que realizou o oportuno recoñecemento médico que lle permita estar en condicións óptimas para realizar a proba, e exime á organización da devandita responsabilidade.

ARTÍCULO 16 - COMPROMISO

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

CONSIDERACIÓN FINAL

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

LOPD: Todos os corredores/as ó realizar a inscrición aceptan a publicación do seu nome e imaxe nas clasificacións, medios de comunicación e/ou internet.

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