



XVI CARREIRA POPULAR XINZO DE LIMIA 2024

10 K – 5 K – CARREIRAS ESCOLARES

10 DE MARZO DE 2024

A Concellería de Deportes de Xinzo de Limia organizará o domingo 10 de marzo de 2024 a XVI edición da súa carreira popular que será á súa vez Campionato Xunta de Galicia de 10 km en ruta 2024. As probas realizaranse baixo o control técnico do Comité de Xuíces da Federación Galega de Atletismo e estarán suxeitas ao seguinte:

REGULAMENTO

Artigo 1 .- SAIDA e META.

A saída e meta das probas estará situada diante do Polideportivo de Xinzo de Limia.

- Ubicación -> <https://maps.app.goo.gl/FFrpSodJTnFDwPro8>

Artigo 2 .- Horarios e distancias.

HORA	CATEGORÍA	ANOS NACEMENTO	DISTANCIAS (Aprox.)
10:30 h	Sub 18 e sup.	2008 e anteriores	5 Km homologados pola RFEA
11:20 h	Sub 20 e sup.	2006 e anteriores	10 Km homologados pola RFEA
12:30 h	Sub 14 – Sub 16	De 2009 a 2012	1,9 km aprox.
12:50 h	Sub 10 – Sub 12	De 2013 a 2016	930 m aprox.
13:05 h	Sub 8	2017 e 2018	350 m aprox.
13:15 h	Pitufos	De 2019 a 2022	150 m aprox.



Artigo 3 .- Categorias de competición.

Estableceranse as seguintes categorías en cada proba programada na competición:

Carreiras Escolares

CATEGORÍA	ANOS	HORARIO	DISTANCIA
SUB 10	NADAS/OS NO 2015-2016	12:50 h	930 m. aprox. (1 voltas Cir-1)
SUB 12	NADAS/OS NO 2013-2014		
SUB 14	NADAS/OS NO 2011-2012	12:30 h	1,9 Km. aprox. (2 voltas Cir-1)
SUB 16	NADAS/OS NO 2009-2010		
SUB 8	NADAS/OS NO 2017-2018	13:05 h	350 m
PITUFOS	NADAS/OS ENTRE 2019 E 2022	13:15 h	150 m

Carreira 5 K

CATEGORÍA	ANOS	HORARIO	DISTANCIA
SUB 18	NADAS/OS NO 2007-2008	10:30 h	5 Km homologados pola RFEA
ADULTO	NADAS/OS NO 2006 E POSTERIORES		

Carreira 10 K

CATEGORÍA	ANOS	HORARIO	DISTANCIA
SUB 20	NADAS/OS NO 2005-2006		
SUB 23	NADAS/OS NO 2002-2003-2004		
SENIOR	NADAS/OS NO 2001 E ATA MASTER		
MÁSTER 1	DE 35 A 44 ANOS	11.20 h	10 Km homologados pola RFEA
MASTER 2	DE 45 A 54 ANOS		
MASTER 3	DE 55 A 64 ANOS		
MASTER 4	DE 65 ANOS EN ADIANTE		

CATEGORÍAS: So se poderá participar na categoría que se corresponda co ano de nacemento.

A organización poderá modificar as distancias e os horarios da saída en función das inscricións recibidas para as categorías escolares.

Artigo 4 .- Inscricións.

As inscricións realizaranse a través da páxina web www.carreirasgalegas.com ata o mércores 6 de marzo ás 23:59 horas. Non se admitirán inscricións a partir deste prazo nin o día da proba.

PREZOS E PRAZOS

PROBA	CATEGORÍAS	PREZO	PRAZO
ESCOLARES	DE PITUFO A SUB 16	GRATUITA	6 de marzo ás 23:59 horas
5 K	SUB 18 E ADULTO	7 €	6 de marzo ás 23:59 horas
10 K	DE SUB 20 A MÁSTER	7 €	6 de marzo ás 23:59 horas

NOTA:

Os atletas locais que desexen entrar nestas premiacións deberán sinalar se están empadroados no Concello de Xinzo de Limia.

As inscricións para o Campionato Xunta de Galicia de 10 km en ruta realizaranse a través da web <https://sdp.rfea.es> ata o luns anterior á competición (plataforma habilitada só para clubs federados). Toda a información sobre o campionato poderá consultarse na circular do mesmo presente na páxina web www.atletismo.gal.

As inscricións do campionato serán GRATUITAS. Todas/os aquelas/es atletas que non aboan a cota de inscrición da carreira popular na web www.carreirasgalegas.com non poderán optar aos premios e agasallos da mesma.

Artigo 5 .- Circuitos.

Os circuitos de 5 K e 10 K estarán sinalizados cada kilómetro e homologados pola Real Federación Española de Atletismo, co cal entrarán a formar parte do ranking autonómico e nacional de ditas distancias.

A organización contará coa colaboración de Protección Civil e dos organismos municipais competentes que regularán o tráfico ó longo do percorrido.

Artigo 6 .- Entrega de dorsais.

A entrega dos dorsais realizarase o día da proba no Polideportivo de Xinzo de Limia con límite ata 30' antes do inicio de cada proba.

Artigo 7 .- Clasificacións e peche de control.

A clasificación será absoluta e por categorías. Na proba prebenxamín e pitufo non haberá clasificación.

Na proba de 5 K o control de chegada pecharase 45' despois da hora de saída da proba. Na proba de 10 K o control de chegada pecharase 1 h e 10' despois da hora de saída da proba.

Artigo 8 .- Premios e agasallos.

Todas/os as/os participantes inscritos en tempo e forma na páxina web www.carreirasgalegas.com recibirán un agasallo de organización conmemorativo da proba. Estableceranse os seguintes premios segundo os resultados das competicións:

PREMIOS

CATEGORIAS	PREMIOS	
SUB 10 SUB 12 SUB 14 SUB 16	MEDALLAS PARA OS TRES PRIMEIROS CLASIFICADOS	
CARREIRAS ABSOLUTAS 5 K e 10 K	1º CLAS. MASC: TROFEO 2º CLAS. MASC: TROFEO 3º CLAS. MASC: TROFEO	1º CLAS. FEM: TROFEO 2º CLAS. FEM: TROFEO 3º CLAS. FEM: TROFEO
<u>CARREIRA 5 K:</u> SUB 18	TROFEO PARA OS PRIMEIROS CLASIFICADOS DE CADA CATEGORÍA	
<u>CARREIRA 10 K:</u> SUB 20 SENIOR MÁSTER 1 MÁSTER 2 MÁSTER 3 MÁSTER 4	TROFEO PARA OS PRIMEIROS CLASIFICADOS DE CADA CATEGORÍA. (OS PREMIOS NON SERÁN ACUMULATIVOS AGÁS OS DOS ATLETAS LOCAIS)	
ATLETAS LOCAIS 10 K (Empadroados no Concello de Xinzo)	1º LOCAL MASC: TROFEO 2º LOCAL MASC: MEDALLA 3º LOCAL MASC: MEDALLA	1º LOCAL FEM: TROFEO 2º LOCAL FEM: MEDALLA 3º LOCAL FEM: MEDALLA
SUB 8 E PITUFOS	MEDALLAS PARA OS PARTICIPANTES QUE CHEGUEN Á META	
MAIOR IDADE	TROFEO	
MAIS NOVO	TROFEO	

Artigo 9 .- Descualificacións e reclamación ós resultados da competición.

Será motivo de descualificación, entre outros, os seguintes aspectos: non realizar todo o percorrido da carreira, non levar dorsal ou manipular o mesmo, falsificar datos persoais na inscrición ou ter algún comportamento antideportivo entre outros.

Todo o non disposto neste regulamento rexerese polas normas de competición da FGA, RFEA e WA para probas en ruta, por esta orde, para a presente tempada.

As reclamacións deberán ser feitas verbalmente ao xuíz árbitro da competición, non máis tarde de 30 minutos despois da publicación dos resultados oficiais.

Artigo 10 .- Servizos médicos e seguro deportivo.

A proba contará cos servizos médicos obrigatorios. Todas/os as/os participantes estarán cubertos por un seguro de accidentes deportivos inherente á proba.

Artigo 11 .- Palmarés da proba.

CADRO DE GANADORES DAS ULTIMAS EDICIONS 10 K		
DATA	HOMES	MULLERES
26/12/2004	DAVID RODRIGUEZ GARCIA	INGRID RODRIGUEZ BARGE
08/01/2006	DAVID RODRIGUEZ GARCIA	IRIA FERNANDEZ FONTELA
07/01/2007	ELIAS SALVADOR DOMINGUEZ CABRAL	MANUELA MACHADO
13/01/2008	IVAN DOCAMPO GONZALEZ (0:33:08)	MARIA SOLEDAD CASTRO SOLINO (0:38:53)
11/01/2009	DAVID RODRIGUEZ GARCIA (0:32:22)	MARIA SOLEDAD CASTRO SOLINO (0:37:03)
10/01/2010	HASSAN LEKHILI (0:31:46)	MARIA SOLEDAD CASTRO SOLINO (0:38:06)
20/03/2011	DANIEL BARGIELA ARAUJO (0:33:08)	INGRID RODRIGUEZ BARGE (0:39:59)
18/03/2012	JORGE CRESPO ARIAS (0:33:11)	SONIA TEIJEIRO FERRO (0:41:37)
10/03/2013	JOSE M. FERNANDEZ MARQUEZ (0:33:32)	SONIA TEIJEIRO FERRO (0:39:36)
30/03/2014	AKKA ESSAADAoui (0:31:54)	ROCIO RODRIGUEZ MARTINEZ (0:39:04)
01/03/2015	DANIEL BARGIELA ARAUJO (0:31:17)	SONIA TEIJEIRO FERRO (0:40:28)
03/04/2016	RUBEN DIZ DIAZ (0:32:04)	SONIA TEIJEIRO FERRO (0:39:53)
14/05/2017	LUIS MIGUEL PINTO SARAIBA (0:32:15)	IRIA FERNANDEZ FONTENLA (0:38:24)
13/05/2018	ALEJANDRO FERNANDEZ RIVERA (0:32:25)	SONIA TEIJEIRO FERRO (0:39:44)
12/05/2019	RUBEN DIZ DIAZ (0:32:32)	IRIA FERNANDEZ FONTENLA (0:39:26)
29/05/2022	RUBEN DIZ DIAZ (0:33:32)	PATRICIA VARELA SANTISO (0:39:56)

Artigo 12 .- Dereitos de imaxe e LOPD.

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

Os participantes, polo mero feito de tomar parte na proba, acatan o presente regulamento.

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.