



## REGLAMENTO DE LA PRUEBA

- **PRESENTACIÓN:**

La Escuela de Boxeo el Canario, en colaboración con el Ayuntamiento de Ribeira organizan la **V Carrera 5K El Canario - Homenaje Jose Nespereira**, que se celebrará de manera presencial el domingo día **22 de Junio de 2025**. Se trata de una prueba con circuito urbano con salida y meta en el ayuntamiento. La salida de la misma será a las 10:00h.

El control técnico de la prueba correrá a cargo del Comité de Jueces de la Federación Galega de Atletismo.

(Esta prueba forma parte de una serie de pruebas que realizará el club El Canario -pista AL, 5k y milla- en las cuales se dará un premio en metálico (150€) al atleta que consiga ganar las tres pruebas; en abril en la pista deberá ganar el 5000ml o 1500ml, deberá ser el ganador de la 5k en junio y ganar también la milla en octubre).

- **CATEGORÍAS:**

- Pitufos 3 a 5 años (2022-20)
- Sub 8 (Prebenjamín) (2019-18)
- Sub 10 (Benjamín) (2017-16)
- Sub 12 (Alevín) (2015-14)
- Sub 14 (Infantil) (2013-12)
- Sub 16 (Cadete) (2011-10)
- Sub 18 (Juvenil) (2009-08)
- Sub 20 (Junior) (2007-06)
- Sub 23 (de 2005 a Senior)
- Senior (23 años a 34 años)
- Master 1 (de 35 a 44 años)
- Master 2 (45 años a 54 años)
- Master 3 (55 años a 64 años)
- Master 4 (+65 años)
- Zapatilla inclusiva (categoría única absoluta para personas con diversidad funcional).

QUEDA TOTALMENTE PROHIBIDA LA PARTICIPACIÓN DE NIÑOS/AS MENORES DE 16 ANOS SIN AUTORIZACIÓN DE LOS PADRES EN LA CARRERA ABSOLUTA

QUEDA PROHIBIDO QUE LOS PADRES ACOMPAÑEN A LOS NIÑOS EN EL CIRCUITO DE LAS CARRERAS INFANTILES

- **HORARIO/DISTANCIAS CARREIRAS:**

- 10:00h: ABSOLUTA (SUB 18 e sup) – 5.000 m aprox.
- 10:45h: SUB 16, Zapatilla Inclusiva, Carrera Parejas – 2.100 m
- 11:05h: SUB 14 – 1.400 m
- 11:20h: SUB 12 – 1.400 m
- 11:35h: SUB 10 – 1.400 m
- 11:45h: SUB 8 – 700 m
- 11:55h: PITUFOS – 150 m
- 12:00h: ENTREGA DE TROFEOS



- **INSCRIPCIONES:**

[www.carreirasgalegas.com](http://www.carreirasgalegas.com)

- **PÁGINA WEB:**
- **FECHA LÍMITE:** 18 de junio (23.59 h)
- **COSTE:** incluye el cronometraje, dorsal y avituallamiento.
  - ✓ CARREIRAS MENORES – GRATUÍTA
  - ✓ ABSOLUTA – 6 €
  - ✓ ZAPATILLA INCLUSIVA – 6 €
  - ✓ CARRERA PAREJAS - 6 €
- **IMPORTANTE:** no se admitirán inscripciones fuera del plazo establecido ni el día de la prueba.

- **SEGURIDAD:**

La organización contará con los siguientes medios para las pruebas:

- **Seguro de Responsabilidad Civil y de Accidentes deportivos:** estarán excluidos los derivados de un padecimiento latente, imprudencia, negligencia, inobservancia de las leyes,.... También los producidos por los desplazamientos particulares hasta/desde el lugar en el que se desenvuelve la prueba. .
- **Plan de Emergencia:** Policía Local, Protección Civil, Ambulancia y Médico.

- **ENTREGA DE PREMIOS:**

- **Medallas:** para tod@s os participantes en las categorías de Pitufos.
- **Medallas categorías:** a los tres primeros clasificados de cada categoría; Sub 8, Sub 10, Sub 12, Sub 14 , Sub 16, Sub 18, (Sub 20, Sub 23, Senior), Master1, Master2, Master3, Master4 y Zapatilla inclusiva.
- **Trofeos carrera por parejas:** Para las tres primeras parejas (ya sean masculinas, femeninas o mixtas) en cruzar la línea de meta.
- **Trofeo al corredor de más edad masculino y femenino**
- **Trofeos Absoluta:** Para los tres primeir@s clasificad@s en la general.

Premios en metálico:

1º/a masculino y femenina:	100 €
2º/a masculino y femenina:	50 €
3º/a masculino y femenina:	25 €

- **Premios para el récord de la prueba: 50€**

- **Hugo Suárez Martínez (2023) 15'13"**
- **Laura Santos Domínguez (2023) 16'49"**
- **Alejandro Pesado Fernández (2022) 15'51"**
- **Branca Fernández Lago (2022) 19'57"**

Para todos aquellos que superen el récord de la prueba se llevarán 10€.

Para recoger los premios en metálico es necesario presentar el DNI.

\* **Premio récord Nespereira- 5000 m- 14'37"- 150€**

- **Trofeo Local:** para los tres primer@s clasificad@s masculino y femenino de Ribeira.

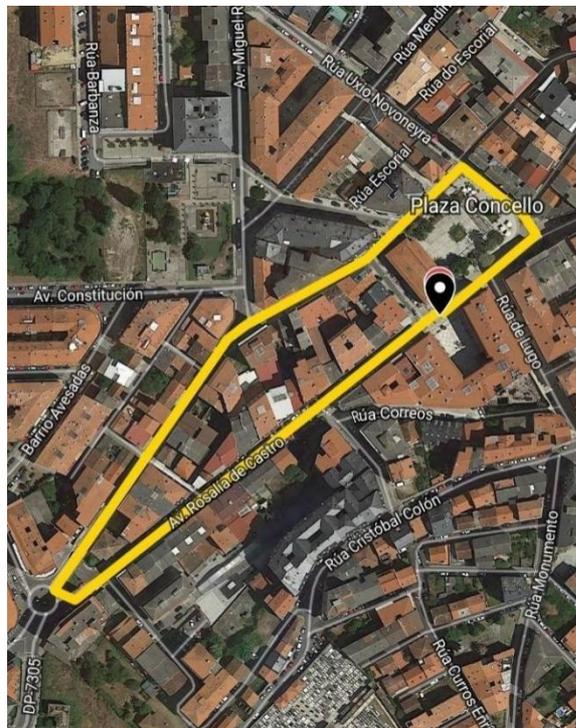
**LOS PREMIOS NO SON ACUMULABLES A EXCEPCIÓN DEL PREMIO LOCAL**

- **RECORRIDO:**

El recorrido tendrá una distancia de 5.000 m aprox., en el circuito que se muestra:



El recorrido para las categorías inferiores tendrá una distancia de 700 m, en el circuito que se muestra: **Sub 8** (Prebenjamín) **1 vuelta**, **Sub 10** (Benjamín), **Sub 12** (Alevín) y **Sub 14** (Infantil) **2 vueltas**, **Sub 16** (Cadete), **Zapatilla Inclusiva** y **Parejas** **3 vueltas**.



El recorrido de los Pitufos tendrá una distancia de 150 m aproximadamente



#### **ENTREGA DE DORSALES**

- Se realizará la entrega de dorsales el sábado día 21-06-2024 de 11:00 a 13:00 y de 18:00 a 20:00 en la sala que tiene el club El Canario en la Calle Carlos Casares, 10 en Ribeira (junto al mercadona).
- El mismo día de la carrera a partir de las 08:30 hasta media hora antes de la carrera en la zona de salida-meta.

#### **DUCHAS Y GUARDARROPA**

- Habrá guardarropa a disposición de los participantes en la zona de salida-meta.
- Duchas en el complejo deportivo de A Fieiteira hasta las 13:00h.

[https://www.google.com/maps/d/edit?mid=1NqBMpAG\\_JQfXA53LMhhS40bx2YEZ3UY&usp=drive\\_link](https://www.google.com/maps/d/edit?mid=1NqBMpAG_JQfXA53LMhhS40bx2YEZ3UY&usp=drive_link)





## OTRAS CONSIDERACIONES

- 1 Podrán participar las personas que lo deseen, teniendo que estar físicamente bien preparado/a para la carrera, gozar de buena salud general sin padecer enfermedad, defecto físico o lesión que pueda agravarse con su participación en dicha prueba. El deportista ASUME que para la realización de la prueba es necesaria una buena condición física, psíquica y deportiva. Los menores de edad podrán participar siempre y cuando vayan acompañados por un adulto.
- 2 Todo participante, por el hecho de inscribirse, ACEPTA LAS CONDICIONES Y REGLAMENTO IMPUESTO por la organización, por lo que libera expresamente a la organización o a cualquiera otro patrocinador o colaborador, ante todo tipo de accidente, lesión o eventualidad que pudiera surgir derivada de su participación en la prueba, y que no estuviese cubierta por el seguro contratado. Los atletas deberán estar en la línea de salida 10 MINUTOS ANTES DEL COMIENZO DE LA CARRERA y participarán con los dorsales asignados y entregados por la organización, quedando bien visible.
- 3 El DORSAL-CHIP deberán ser recogidos en los puntos establecidos por la organización, al menos 30' antes de la prueba.
- 4 Quedará DESCALIFICADO/A de esta prueba todo el que no cumpla el presente reglamento, no complete la totalidad del recorrido, deteriore o ensucie el entorno, no lleve su dorsal bien visible o desatienda las indicaciones de la organización y sus colaboradores.
- 5 La CLASIFICACIÓN GENERAL oficial se publicará en las páginas web [www.carreirasgalegas.com](http://www.carreirasgalegas.com) y [www.atletismo.gal](http://www.atletismo.gal) .
- 6 La organización se reserva el DERECHO a realizar modificaciones que considere necesarias en función de los diferentes condicionantes, así como la suspensión de la prueba si las condiciones meteorológicas u otras lo obligan o por fuerza mayor.
- 7 La ORGANIZACIÓN NO SE HARÁ RESPONSABLE de los objetos de valor extraviados por los corredores.
- 8 La inscripción en la CARRERA 5K EL CANARIO implica la TOTAL ACEPTACIÓN del presente Reglamento.
- 9 Los participantes AUTORIZAN el uso de las imágenes realizadas durante el desarrollo de las pruebas.
- 10 Todos los participantes, por el hecho de tomar la salida, aceptan el presente reglamento. Todo lo no previsto en él se resolverá según lo establecido en los reglamentos de la FGA y RFEA, por este orden, para pruebas en ruta. Las reclamaciones podrán realizarse al juez árbitro de la competición con plazo máximo 30 minutos después de la publicación de los resultados.

### INFORMACIÓN:

**Facebook:** Boxeo y Atletismo el Canario

**Instagram:** atletismo\_el\_canario

**E-mail:** [escueladeboxeoyatletismoelcanario@outlook.es](mailto:escueladeboxeoyatletismoelcanario@outlook.es)

**ACEPTACIÓN DEL REGLAMENTO:** Todos los participantes, por el hecho de inscribirse y tomar la salida en la carrera, aceptan el presente reglamento, y en el caso de duda o de surgir alguna situación no prevista en el mismo, se resolverá de acuerdo a lo que disponga el Comité Organizador y por las normas de la FGA, RFEA y WA en vigor.

**LOPD:** Todos/as los/as corredores/as al realizar la inscripción aceptan la publicación de su nombre e imagen en las clasificaciones, medios de comunicación y/o internet. Asimismo autorizan a la grabación y realización de fotografías y vídeos para la difusión de la prueba y publicidad por parte de la organización y de la Federación Gallega de Atletismo.

NOTA: Esta prueba pertenece al Calendario Oficial de la Federación Gallega de Atletismo y mediante su inscripción el corredor consiente expresamente que sus datos básicos sean cedidos a esta entidad para la tramitación, ante la compañía de seguros, de los seguros obligatorios de accidentes y Responsabilidad Civil, así como la gestión de la licencia de día de ranking popular y pruebas de ruta. En todo caso y tal como establece la Ley de Protección de datos, el interesado puede ejercer en el futuro sus derechos de acceso, rectificación y oposición mediante escrito o correo electrónico a la Federación Gallega de Atletismo. Plaza Agustín Díaz, s/n. 15008. A Coruña.