

REGULAMENTO DE PARTICIPACIÓN NA XLII CARREIRA POPULAR SAN XIAO 2026

Artigo 1: Organización:

A **XLII CARREIRA POPULAR SAN XIAO**, organizada pola Concellería de Deportes do Concello de Ferrol co control técnico da Delegación en Ferrol da Federación Galega de Atletismo, terá lugar o domingo **18 de xaneiro de 2026** a partir das 10:00 horas as categorías de menores e das 11.00 h da mañá as categorías absolutas. A proba está suxeita ás seguintes normas:

Artigo 2: Participación:

Participación: A proba estará aberta a todos os atletas, ATA UN MÁXIMO DE 800 ATLETAS, federados ou non, sen distinción de sexo ou nacionalidade.

Cada atleta participa baixo a súa responsabilidade entendendo que dispón de unha condición física suficiente para rematar a proba. A Organización ten subscrito un seguro colectivo de accidentes e responsabilidade civil. De todos os xeitos, a *Organización recoméndalles aos participantes que, con anterioridade á proba, efectúen un recoñecemento médico específico e que realicen un adestramento axeitado para as características desta competición.*

Artigo 3: Percorrido, categorías, distancias e horarios.

1.- O percorrido da proba absoluta será de 10.000 metros aproximadamente, e discorrerá polo Concello de Ferrol. A saída e a chegada situaranse nas proximidades do Pavillón Municipal de Esteiro.

2.- A proba discorrerá por un circuíto de acordo co plano deseñado anexo a este regulamento.

3.- A organización contará coa axuda da Policía Local, Protección Civil, persoal do Servizo de Deportes e voluntarios, que regularan o tránsito o longo do percorrido.

4.- Prohíbese o acompañamento dos participantes e o uso de coches de apoio. O incumprimento desta norma implicará a inmediata descualificación dos corredores que a infrinxisen. Os únicos vehículos autorizados que poderán seguir a proba serán os das forzas de seguridade e os de apoio a organización, que irán debidamente identificados.

5.- A proba estará controlada polo Comité Galego de Xuíces, que establecerá os correspondentes controis ao longo do circuíto

6.- O percorrido estará sinalizado e estableceranse controis.

7.- Categorías : Establécense as seguintes categorías masculinas e femininas:

SAN XIAO 2026. 10 KM	
Sub 20:	Nacidos/as no ano 2007 e 2008
Sub 23:	Nacidos/as no ano 2006 – 2005 - 2004
Sénior	Nacidos/as no ano 2003 ata o 1991

Master A	Nacidos/as en 1990 ata 1985
Master B	Nacidos/as en 1984 ata 1976
Master C	Nacidos/as en 1975 ata 1966
Master D	Nacidos/as 1965 e anteriores
Cadeira de rodas*	
Handbike*	
Invidentes*	
*Considéranse categorías non oficiais da F.G.A.	

SAN XIAO 2026. CATEGORÍAS DE MENORES			
CATEGORÍA		HORARIO	DISTANCIA
Sub 18	Nacidos/as no 2010 - 2009	* logo da saída da carreira absoluta	2. 000 mts
Sub 16	Nacidos/as no 2012 - 2011		
Sub 14	Nacidos/as no 2014 - 2013	10:00	1.000 mts
Sub 12	Nacidos/as no 2016 - 2015		
Sub 10	Nacidos/as no 2018 - 2017	10:15	600 mts
Sub 8	Nacidos/as 2019 – 2020 - 2021	10:30	200 mts
Peques	Posteriores	10:45	50 mts

Artigo 4: Peche de control:

O control de chegada pecharase unha hora despois de que entre en meta o primeiro clasificado. Cando un participante exceda o tempo previsto de peche de control (unha hora dende que entre o primeiro clasificado), será avisado pola organización e deberá subir ao coche oficial que pecha a carreira e abandonar a proba coa fin de non entorpecer o tráfico automobilístico e o desenvolvemento da propia actividade. No caso de continuar, farao baixo a súa responsabilidade, debendo cumprir as normas e sinais, e considerárase un usuario máis da vía, e quedará eximida a organización de toda responsabilidade do que puidese acontecer (Regulamento xeral de circulación R.D. 1428/2003).

Artigo 5: Inscripcións e retirada de dorsais. Inscripcións. As inscripciones poderán efectuarse a partir do día 22 de decembro ata as 22.00 h do día 14 de xaneiro a través da páxina **www.carreirasgalegas.com** ou ata o fin de dorsais. Poranse a disposición das persoas interesadas un máximo de 800 dorsais par as categorías absolutas e 500 para as de menores.

Os datos necesarios para a inscrición son: nome e apelidos, NIF, sexo, data de nacemento, enderezo, concello de empadramento, teléfono móbil, correo electrónico e club.

Asimesmo, no momento da inscrición, os participantes deberán poñer un teléfono e persoa de contacto en caso de emerxencia.

Tamén deberán sinalar se corre como popular ou federado, e neste caso facilitarase o número de licenza e o club.

No caso dos menores de idade, o pai/nai ou titor legal deberá asinar a autorización da inscrición da carreira do menor.

No caso dos atletas discapacitados, deberán facer constar a circunstancia no momento da inscrición así como entregar copia da licenza coa valoración da discapacidade recoñecida. Os atletas da categoría de invidentes, deberán proporcionar os toda a información citada anteriormente da persoa que actuará como guía.

Non se admitirá outra vía de inscrición que a sinalada anteriormente.

Artigo 6: Retirada de Dorsais .A retirada de chips e dorsais poderase efectuar ao longo do venres 16 (de 16:30 a 20:30) tarde sábado 17 (de 9.30 a 13.30 e de 16:30 as 20:30 horas) no Pavillón polideportivo da Malata así como o domingo 18 de xaneiro, dende as 8.00 ata as 10:30 horas no pavillón de Esteiro.

O acto de recollida de dorsal e chips entenderase como confirmación da participación.

A organización non se fai responsable das consecuencias derivadas dunha inscrición defectuosa ou errónea por parte dos corredores ou a persoa na que deleguen.

Artigo 7: Premios: A organización premiará aos tres primeiros clasificados masculinos e femininos de cada unha das categorías absolutas e de menores agás a categoría peques. A entrega de trofeos realizarase ao finalizar a carreira. Estimase sobre ás 12:30 h.

Artigo 8: Seguro: Todos os participantes estarán amparados por unha póliza de Responsabilidade Civil e accidentes deportivos, que cubrirá os accidentes que se produzan como consecuencia directa do desenvolvemento da proba.

Quedan excluídos os casos derivados dun padecemento latente, imprudencia ou inobservancia das leis, da normativa da competición, etc. Tamén quedan excluídos os casos producidos polo desprazamento ao lugar da competición ou desde o mesmo.

Artigo 9: Condicións de Participación

1.- Coa inscrición na proba enténdense aceptadas todas as normas e demais consideracións reflectidas neste regulamento. A inscrición implica ler, entender e adquirir o compromiso que a continuación se expón: Certifico que estou en bo estado físico. Eximo de toda responsabilidade que da participación no evento puidese derivarse á organización, patrocinadores comerciais ou sponsors, empregados e demais organizadores.

2.- No caso de que xurda algunha dúbida ou discrepancia acerca do regulamento, a decisión quedará en mans da organización. Dado o espírito estritamente deportivo e popular desta proba, non se admitirán reclamacións.

3.- A proba estará controlada pola Federación Galega de Atletismo, e estarán capacitados para descualificar a calquera atleta que incumpra o regulamento. Serán motivo de descualificación, entre outros, os seguintes aspectos:

- Non respectar as indicacións dadas pola organización.
- Non realizar todo o circuíto da carreira.

- Non levar o dorsal ou a manipulación do mesmo.
- Falsificar datos persoais ou correr co dorsal de outra persoa.

Todo o non disposto neste regulamento rexeráse polas normas de Competición da FGA, RFEA e WA para a presente tempada, así como todo o regulamentado por instancias superiores.

4 -Cadeiras de rodas e handbike. As cadeiras deberán ter un mínimo de 2 rodas grandes e 1 pequena. Non se permitirá a participación en cadeiras de rodas de paseo, que non foran deseñadas para a actividade de atletismo.

Os atletas aseguraranse que ningunha parte dos seus membros inferiores toquen o chan durante a carreira.

Será responsabilidade do competidor que a cadeira de rodas estea conforme ás regras enriba indicadas e de non demorar a carreira mentres fai os axustes á cadeira.

Todos os atletas en cadeiras de rodas levarán obrigatoriamente casco durante toda a carreira.

O desprazamento mediante algún método, excepto o empuxe do corredor sobre as rodas ou aros de impulsión suporía a descualificación.

5.- Discapacidade visual. Todos os atletas deberán obrigatoriamente participar cun guía. Este guía identificarase cun peto de cor brillante facilitado pola organización. Se algún atleta con discapacidade visual non ten guía, a organización non permitirá participar na proba, por motivos de seguridade.

Cando o corredor con discapacidade visual cruce a liña de chegada o guía deberá estar por detrás del.

O método de guía poderá ser elixido polo atleta. Poderá escoller entre ser dirixido por un guía que lle suxeite o cóbado, ou por medio de atadura ou ben correr sen suxeición. Non se permitirá soste o atleta, suxeitarase da súa roupa ou atar as mans do atleta coas dos guía. A atadura deberá deixar un espazo de polo menos 5 cm entre as mans do atleta e as do guía. Ademais o corredor poderá recibir instrucións verbais do guía.

Os guías non poderán usar bicicleta ou outros medios mecánicos de transporte.

O guía non poderá en ningún momento tirar do atleta ou empurralo para darlle impulso. A infracción suporá a descualificación. Independentemente de que se empregue atadura ou non, entre o atleta e o guía non poderá haber en ningún momento unha distancia maior de 0,50 m

6- O Concello de Ferrol e a Federación Galega de Atletismo non se fan responsables dos danos morais ou materiais sufridos polas persoas participantes nesta proba ou que estas ocasionen a outras persoas.

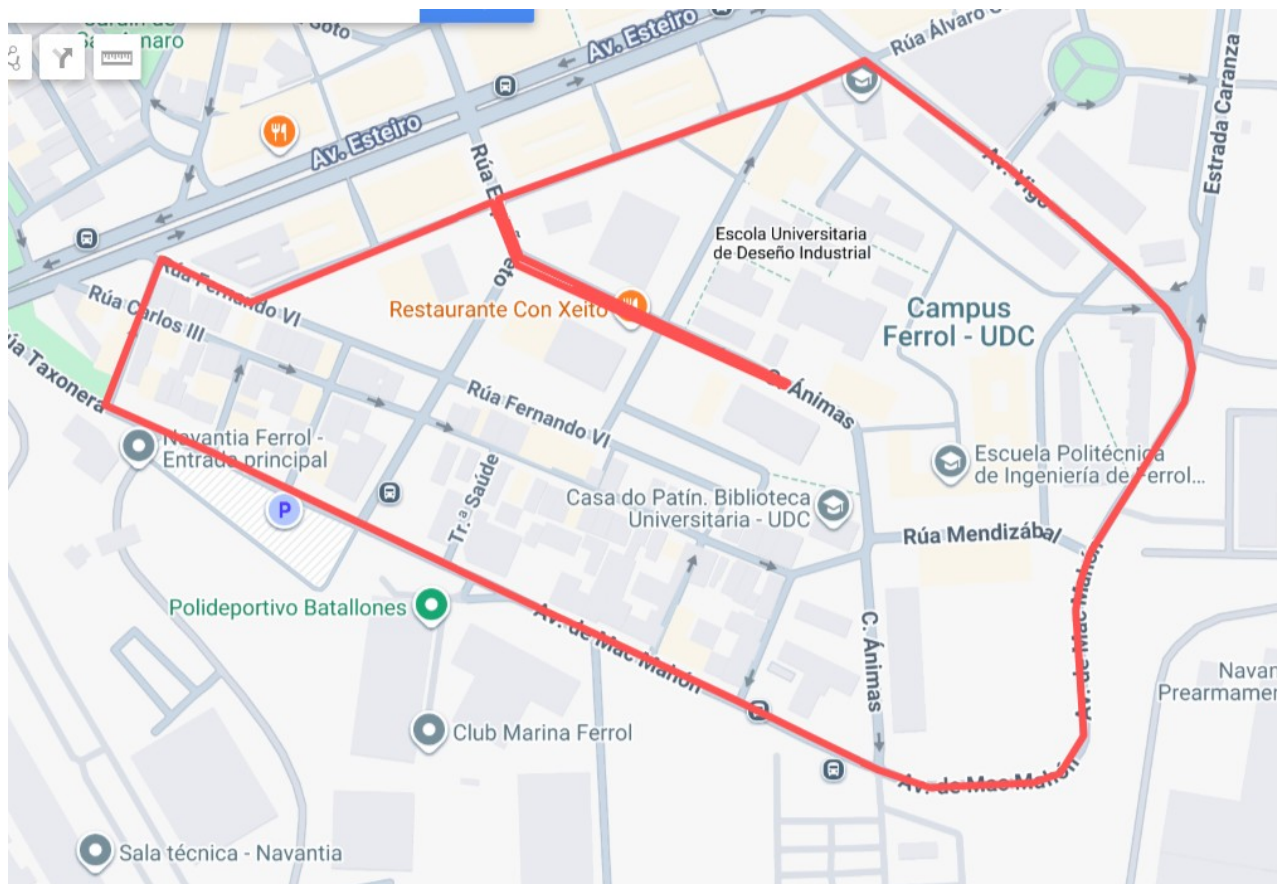
7.- A organización poderá modificar este regulamento ou o circuíto polo que discorrerá a carreira sen aviso previo. Así mesmo, resérvase a facultade de decidir sobre calquera circunstancia ou aspecto que non se considere neste regulamento.

8.- Ao se inscribiren, todos os corredores aceptan a publicación do seu nome e a súa imaxe nas clasificacións, medios de comunicación ou en internet. De igual maneira, mediante a inscrición o/a corredor/a consente expresamente que os seus datos sexan empregados pola organización para comunicacións respecto da súa actividade.

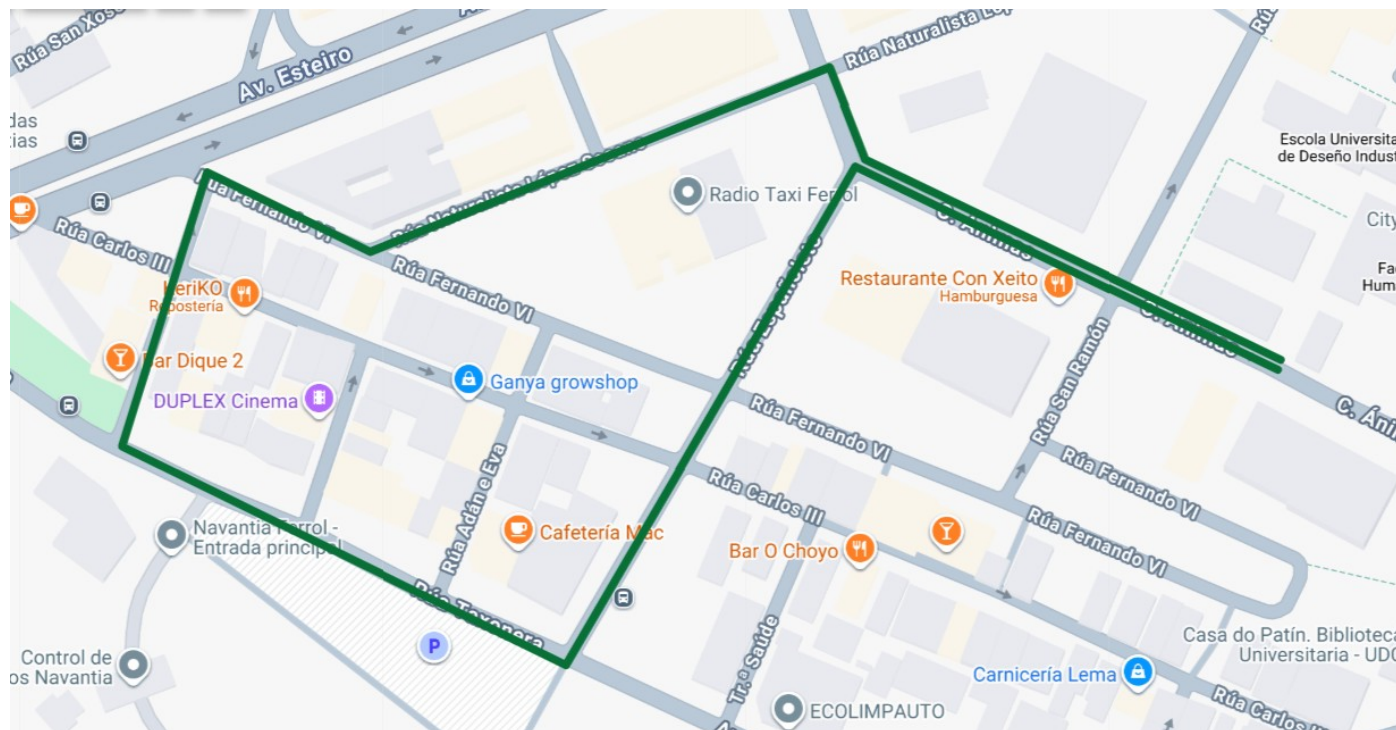
En calquera caso, tal e como establece a Lei de protección de datos de carácter persoal, as persoas interesadas poden exercer os seus dereitos de acceso, rectificación, cancelación e oposición a través dun escrito ou correo electrónico dirixido ao Servizo de Deportes do Concello de Ferrol, praza de Armas s/n, 15402 Ferrol, <deportes@ferrol.es>.

Dado que esta proba pertence ao Calendario Oficial da Federación Galega de Atletismo 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 e ranking popular de 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. Praza Agustín Díaz s/n - 15008 A Coruña

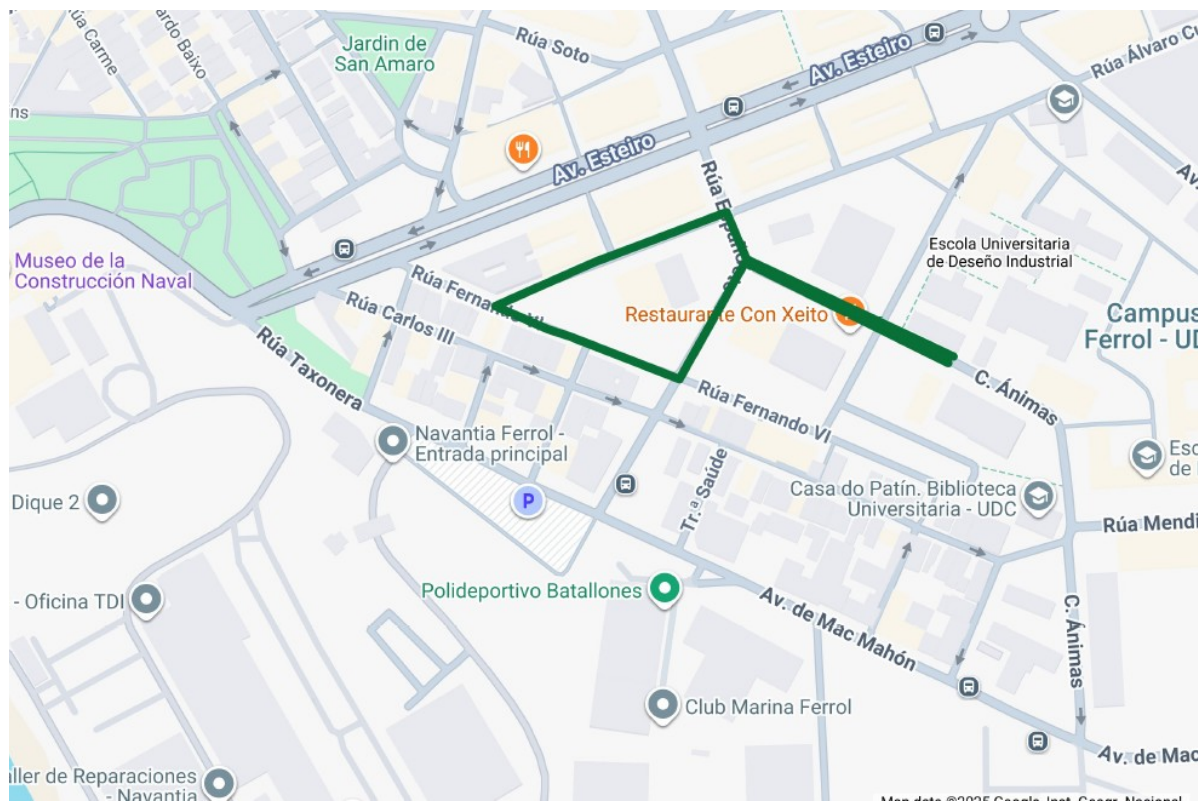
Artigo 9: Servizos para os participantes: Se disporá de gardarroupa e servizo de duchas no Pavillón de Esteiro.



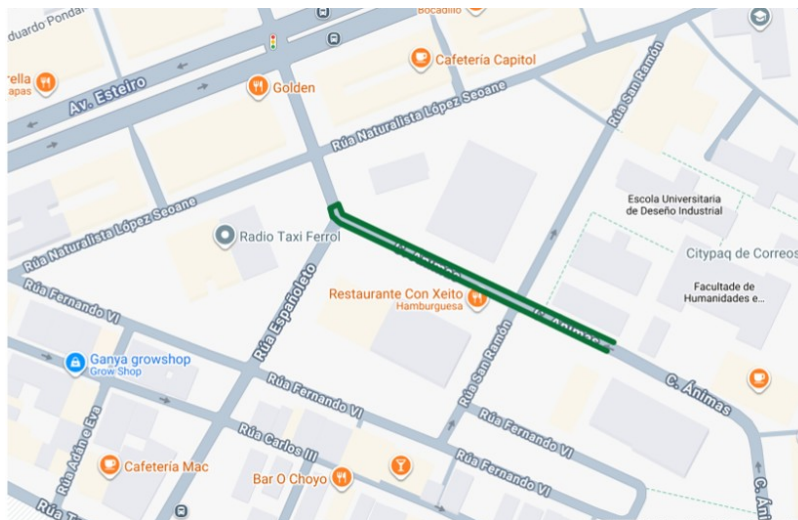
SUB 16 – 18
2000 MTS
APROX



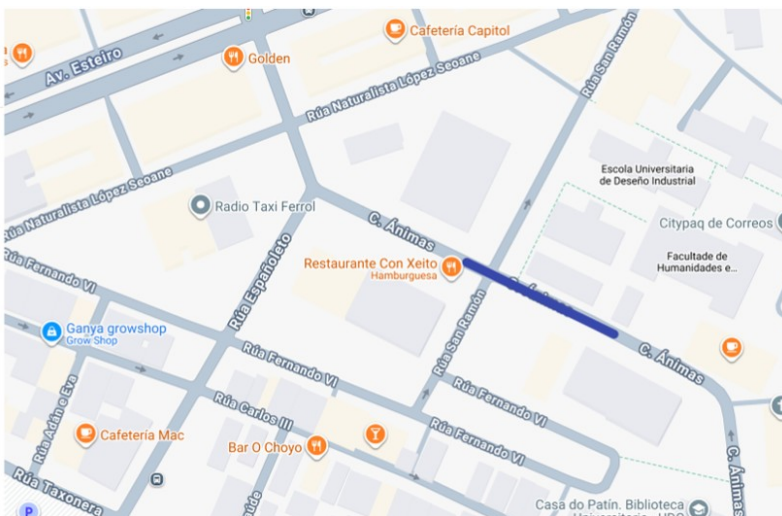
SUB 14 -12
1000 MTS
APROX



SUB 10
600 MTS APROX



SUB 8
300 MTS APROX



PEKES
50 MTS APROX

