



X CARRERA DE REYES AYUNTAMIENTO DE SARRIEGOS

REGLAMENTO

El próximo domingo 7 de enero de 2024 se disputará la X CARRERA DE REYES AYUNTAMIENTO DE SARRIEGOS.

ORGANIZACIÓN

La X CARRERA DE REYES AYUNTAMIENTO DE SARRIEGOS está organizada por el Ayuntamiento de Sarriegos.

HORARIO

- ANDARINES 10:30 HORAS
- MARCHA NÓRDICA 10:45 HORAS
- CARRERA ABSOLUTA 11:00 HORAS
- CATEGORÍAS INFERIORES 12:00 HORAS

El control de llegada se cerrará 1 hora y treinta minutos después de la hora de cada salida o a la llegada del último corredor si esto se produce antes del tiempo anteriormente citado.

CIRCUITO

La competición de la prueba absoluta se desarrollará sobre un circuito al que habrá que dar 1 vuelta con una distancia aproximada de **5.61km**, la prueba de andarines una distancia aproximada de 5.61Km, la marcha Nórdica un recorrido aproximado de 6.3Km y las pruebas de categorías infantiles se desarrollarán en distintos recorridos según las edades.

LUGAR DE SALIDA

La salida se realizará desde el polideportivo del pueblo de Sarriegos, Plaza San Juliano.

INSCRIPCIONES Y PRECIOS

Podrán participar en la prueba absoluta todos aquellos atletas que cumplan los 16 años en 2024. En las demás pruebas a desarrollar en el programa de actividades se podrán apuntar menores de 16 años.

- CARRERA ABSOLUTA Y MARCHA NÓRDICA 5€
- ANDARINES 3 €
- CARRERAS CATEGORÍAS INFERIORES 1€
- MARCHA NÓRDICA CATEGORÍAS MENORES 1€

BOLSA DEL CORREDOR PARA LOS PARTICIPANTES

PLAZOS DE INSCRIPCIÓN

El plazo para realizar la inscripción será desde el 27 de diciembre hasta el 4 de enero a las 17:00 horas.



X CARRERA DE REYES AYUNTAMIENTO DE SARRIEGOS

Lugar de inscripción:

- Online: www.runvasport.es
- Ayuntamiento de Sarriegos **SÓLO ANDARINES**

En la inscripción han de facilitarse obligatoriamente los siguientes datos: DNI, nombre, apellidos, fecha de nacimiento, teléfono de contacto...

RECOGIDA DE DORSALES:

El mismo día de la prueba desde las 9:45 horas y hasta 30 minutos antes de cada prueba en la zona de salida.

Los dorsales correspondientes a la categoría de andarines no tendrán control de tiempos y se entregarán en el Ayuntamiento de Sarriegos al realizar la inscripción.

BOLSA DE REGALO

Se hará entrega en el momento de la llegada a todos los participantes una vez entregado el dorsal.

PREMIOS

Se otorgarán en orden de llegada a meta separando categoría masculina y femenina e independientemente de su categoría de edad.

Una vez realizada la entrega de premios no habrá posibilidad de reclamación de tiempos ni de ningún tipo, aunque esto no afecte a la clasificación o premiación

CARRERA ABSOLUTA:

- Primero/a de la general
- Tres primeros/as SUB 18 (2007/2008)
- Tres primeros/as Senior (de 2006 a 39 años)
- Tres primeros/as Veterano A (de 40 a 49 años)
- Tres primeros/as Veterano B (de 50 a 59 años)
- Tres primeros/as Veterano C (de 60 años en adelante)

La edad será la que el corredor/a tenga cumplida el día de la prueba. Los

premios no son acumulativos.

MARCHA NÓRDICA

- Tres primeros/as de la general

Premios a los tres primeros clasificados en las siguientes subcategorías:



X CARRERA DE REYES AYUNTAMIENTO DE SARRIEGOS

- Categorías Edad Escolar: 6 a 15 años: Prebenjamín, Benjamín, Alevín, Infantil y Cadete.
- Categoría Júnior Masculino y Femenina: 16 y 23 años.
- Categoría Senior Masculina y Femenina: 24 a 39 años.
- Veterano A Masculino y Femenina: 40 a 49 años.
- Veterano B Masculino y Femenina: 50 a 59 años .
- Veterano C Masculino y Femenina: 60 Años en adelante.

La edad será la que el corredor/a tenga cumplida el 31 de diciembre de 2024.

Los premios no son acumulativos.

CATEGORÍAS MENORES

- Tres primeros/as de cada categoría (SUB 16, SUB 14, SUB 12, SUB 10)
SUB 8 Y SUB 6 NO COMPETITIVAS
- Obsequio para todos los participantes

REGLAMENTO DE LA COMPETICIÓN MARCHA NÓRDICA

La Marcha Nórdica debe ser ejecutada de modo que:

- 1 - En todo momento el pie y el bastón de la mano contraria se mantendrá en contacto con el suelo, con una entrada simultánea entre el talón y el bastón.
- 2 - El gesto técnico de las extremidades superiores, en el impulso, ha de ser pendular y alternado. El bastón, que debe agarrarse con la mano cerrada, se apoyará en diagonal en el espacio comprendido entre los dos pies y en el mismo momento en que el codo se encuentra por delante del torso.
- 3 - Durante la fase de impulso, el brazo debe mantener la extensión natural del codo al paso por la cadera, conservando esa posición en el empuje, junto con la apertura de la mano más allá de la cadera, generando un espacio entre dicha mano y el cuerpo. El empuje sobre el bastón debe ser evidente y potente, manteniendo en todo momento en posición activa y de empuje hacia atrás, dentro del plano sagital.
- 4 - Durante la fase de recobro no se debe arrastrar el bastón en ningún momento.
- 5 - La rodilla de la pierna atrasada deberá ir en extensión completa antes de que el pie pierda el contacto con el suelo del cuerpo (sin bajar el centro de gravedad). Además de evitar la oscilación excesiva de la cadera en el plano frontal, unida a una oscilación de los hombros en el mismo plano.

MATERIAL Y EQUIPAMIENTO DE CADA MARCHADOR O MARCHADORA.

Para la competición, cada deportista deberá llevar consigo el equipo deportivo necesario y adecuado para la prueba, y todo aquel que sea anunciado como tal por la organización del evento.

- 1- Será obligatorio el uso de 2 bastones específicos de Marcha Nórdica. Es el material claramente diferenciador de la actividad, los bastones para la práctica de la Marcha Nórdica y deben permitir aplicar la técnica correcta.



X CARRERA DE REYES AYUNTAMIENTO DE SARIEGOS

2- Sus partes primordiales son: cuerpo o caña, empuñadura ergonómica, dragonera especial para la Marcha Nórdica que se ajusta a la muñeca, puntera rígida, y tacos de goma e xtraíble especiales para la Marcha Nórdica.

3- Será obligatorio el uso de calzado deportivo adecuado al itinerario.

4 - La equipación y ropa deportiva debe ser acorde a la climatología reinante y al decoro propio de este tipo de competiciones.

ENTREGA DE PREMIOS

Se realizará una vez finalizadas todas las pruebas en el lugar de la salida/meta.

CLASIFICACIONES

Las clasificaciones oficiales son competencia del jurado de la prueba. Será descalificado todo corredor que no complete el recorrido, circule por un lugar no dirigido para ello, no cumpla con las indicaciones de los jueces o controladores, no porte el dorsal de la prueba en el pecho y el chip correspondiente o manifieste una conducta inapropiada, así como quien falsee datos identificativos.

SERVICIOS MÉDICOS Y AMBULANCIA

La organización dispondrá de SERVICIOS MÉDICOS, AMBULANCIA Y ATENCIÓN DE FISIOTERAPIA (meta). Los servicios médicos de competición y el juez árbitro, están facultados para hacer retirarse de la prueba a cualquier participante que manifestase un mal estado físico durante el desarrollo de la misma.

SEGURO

Todos los participantes estarán amparados por una póliza de Responsabilidad Civil y Accidentes deportivos suscrita por el Ayuntamiento de Sariegos, excluidos los casos derivados de un padecimiento latente, imprudencia o inobservancia de las leyes, de la normativa de la competición, etc.. También quedan excluidos los casos producidos por el desplazamiento al lugar de la competición.

Todos los participantes por el mero hecho de efectuar la inscripción, ACEPTAN EN SU TOTALIDAD EL CONTENIDO DEL PRESENTE REGLAMENTO.

La organización garantiza el pleno cumplimiento de la normativa de protección de datos de carácter personal, y así, de acuerdo con la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de datos personales y garantía de los derechos digitales, el **participante** queda informado y presta su consentimiento a la incorporación de los mismos para su utilización en relación con el desarrollo de gestiones administrativas, comerciales y otras actividades propias de la misma.

DERECHOS DE IMAGEN

La inscripción y la aceptación del presente reglamento implica obligatoriamente que el participante autoriza a los organizadores de la prueba a la grabación total o parcial de su participación en la misma, de su acuerdo para que pueda utilizar su imagen para la promoción y difusión de la prueba en todas sus formas (radio, prensa, video, foto, DVD, Internet, carteles, medios de comunicación, etc.) y cede sus datos para la publicación de resultados del evento, como todos los derechos relativos a su explotación comercial y publicitaria que consideren oportuno ejecutar, y sin derecho por su parte a recibir compensación económica alguna.

DECLARACIÓN DEL PARTICIPANTE INSCRITO

El participante inscrito en esta prueba declara que asume que para la realización de la prueba es necesaria una óptima condición física, psíquica y técnica, declara haber facilitado de manera leal y verdadera los datos sobre su estado físico, salud y de su persona.

La inscripción en la prueba supone la aceptación de todas las condiciones establecidas en este reglamento.



X CARRERA DE REYES AYUNTAMIENTO DE SARIEGOS