



X NIGRÁN AREA, CARREIRA POLA PRAIA

7 DE AGOSTO DE 2021



Sociedad Atlética Val Miñor, NIF:G-36783991, Rexistro deporte Xunta de Galicia nº C-04639, e-mail: savalminor@hotmail.com

paxina web: <http://www.atletismovalmiñor.com>

ART.1)

A Sociedad Atlética Val Miñor e mailo Concello de Nigrán, organizan o sábado día **7 de agosto** do 2021 a **X Nigrán Area, Carreira pola Praia**, que dará comezo ás **10:00 h.**

ART.2).

Poderán participar cantas persoas o desexen, estean ou non federadas. Non poderán participar atletas españois con axuda económica da RFEA nin atletas estranxeiros que houberen realizado (durante a presente tempada ou as dúas anteriores) unha marca igual ou mellor a 950 puntos de táboa WA, segundo recolle o artigo 3.4 do Regulamento para as competicións de campo a través, marcha, carreiras en estrada e reunión en pista cuberta e aire libre para competicións autonómicas da RFEA(1). Esta prohibición non afecta aos atletas que teñan licenza federativa pola FGA. (1) http://www.rfea.es/normas/pdf/reglamento2019/06_ReglamentoCompeticiones.pdf. O control da carreira estará a cargo dos Xuíces da Federación Galega de Atletismo.

ART.3)

CATEGORIAS, DISTANCIA HORARIOS E ORDEN DE SAIDA.

O horario establecido será o seguinte que, **PODERÁ SUFRIR MODIFICACIÓNS EN FUNCIÓN DOS INSCRITOS/AS**

HORA	CATEGORÍA	ANO	DISTANCIA
10:00	Absoluta F/M	2005 e anteriores	6.000 m
11:00	Sub 16 F/M	2006/2007	2.000 m
11.15	Sub 14 F/M	2008/2009	1.500 m
11:30	Sub 12 F/M	2010/2011	1.000 m
11:40	Sub 10 F/M	2012/2013	300 m
11:50	Sub 8 F/M	2014/2015	200 m
12:00	Pitufos F/M	2016/2017	100 m

ENTREGA DE PREMIOS AO REMATE DE CADA PROBA UNHA VEZ PUBLICADOS OS RESULTADOS



X NIGRÁN AREA, CARREIRA POLA PRAIA

7 DE AGOSTO DE 2021



Sociedad Atlética Val Miñor, NIF:G-36783991, Rexistro deporte Xunta de Galicia nº C-04639, e-mail: savalminor@hotmail.com

paxina web: <http://www.atletismovalmiñor.com>

Na carreira absoluta haberá as seguintes categorías:

Sub 18 2004/2005	Máster A de 35 a 44 anos
Sub 20 2002/2003	Máster B de 45 a 54 anos
Sub 23/ Senior ata Máster	Máster C de 55 anos en diante

Art.4) LUGAR DE SAIDA PERCORRIDO E FORMATO DA PROBA.

Os circuítos discorrerán entre o peirao de Panxón e Praia America, son circuítos chans sobre a area mollada da praia, coa marea baixa.

O formato empregado na proba será o de contrarreloxo con saídas escalonadas cada 20" de 10 en 10 corredores (este formato poderá variarse se os protocolos ou as condicións o permiten) tratando en todo momento de evitar contactos próximos ou posibles aglomeracións.

Deberá gardarse en todo momento a distancia mínima de 1,5 m de separación tanto na saída da proba coma no transcurso da mesma, malia producirse calquera adiantamento entre corredores durante a proba. Non respectar esta distancia pode ser causa de descualificación do atleta que infrinja a devandita norma.

As persoas participantes deberán presentarse na liña de saída segundo o horario previo publicado pola organización e cunha máscara obrigatoria (a organización proporcionará, a maiores da que traian, unha máscara quirúrxica no momento de atravesar a liña de meta) e só a sacarán xusto no momento anterior á saída da proba, depositándoa nun recipiente destinado para tal efecto.

Art.5) INSCRICIÓNS.

Será obrigatorio: Nome e apelidos, data de nacemento, localidade, dni ou pasaporte, sexo, nº de licenza federativa si a ten, teléfono de contacto e nome do club no caso de non ser independente, ademáis de aportar marca en 5000m no caso de tela.

O prazo remata o martes martes 3 de agosto ás 23:59 horas, a organización será rigorosa co período de peche das inscricións.

INSCRICIÓNS CARREIRA ABSOLUTA DE SUB 18 A MÁSTER

Terán un custe de 8€.

Farase accedendo a páxina web da Federación Galega de Atletismo no enlace:

<https://www.carreirasgalegas.com/>, onde será obrigatorio facer o ingreso dos 8€ con tarxeta na pasarela de pago e cubrir os datos solicitados no formulario.



X NIGRÁN AREA, CARREIRA POLA PRAIA

7 DE AGOSTO DE 2021

Sociedad Atlética Val Miñor, NIF:G-36783991, Rexistro deporte Xunta de Galicia nº C-04639, e-mail: savalminor@hotmail.com

paxina web: <http://www.atletismovalmiñor.com>

No caso de cancelación da proba farase a devolución da cota na mesma forma de pago.

INSCRICIÓNS CARREIRAS MENORES

Nas categorías menores a inscrición é gratuíta.

Se realizará a través da páx. web da Federación Galega de Atletismo no enlace:

<https://www.carreirasgalegas.com/> cumprimentando os campos indicados a través do formulario de inscrición.

Art.6) RETIRADA DE DORSAIS.

Os dorsais , serán entregados polo club organizador o día anterior á proba no Pavillón de Deportes de Panxón en horario de 17:00 a 20:00 horas e o mesmo día da proba na zoa habilitada na Praia de Panxón (ata 30 min. antes da celebración da carreira) debendo os atletas levar o dorsal visible e sen dobreces no peito, e respectar a publicidade impresa durante toda a proba. Ante calquera dúbida é imprescindible presentar o xustificante de pago para retirar o dorsal.

Art.7) PREMIOS.

CATEGORÍA ABSOLUTA

Trofeo para as 3 primeiras mulleres e os 3 primeiros homes da carreira absoluta .

Outorgaranse trofeos aos tres primeiros de cada categoría tanto feminina como masculina

SUB 18, SUB 20, SUB 23, SENIOR e MASTER A,B,C .

Trofeo para o primeiro clasificado do Concello de Nigrán na categoría absoluta feminina e masculina. Os trofeos non serán acumulativos.

Haberá camiseta conmemorativa para os inscritos da carreira absoluta ata fin de existencias.

CATEGORÍAS MENORES

Entregarase trofeo aos tres primeiros clasificados nas seguintes categorías menores tanto masculina como feminina:

SUB 10, SUB 12, SUB 14, SUB16, e medalla conmemorativa a todos os **SUB 8 e pitufos** ata fin de existencias. Os premios individuais non serán acumulativos.

Art.8)

Todo corredor que non entre na liña de meta co dorsal ben visible colocado na zona do peito ou que incumpra as normas establecidas no regulamento da Federación Galega de Atletismo e da RFEA referente a probas en ruta, poderá ser descalificado.

O peche do control na carreira absoluta, producirase o cabo de 50 minutos do comezo da proba.



X NIGRÁN AREA, CARREIRA POLA PRAIA

7 DE AGOSTO DE 2021



Sociedad Atlética Val Miñor, NIF:G-36783991, Rexistro deporte Xunta de Galicia nº C-04639, e-mail: savalminor@hotmail.com

paxina web: <http://www.atletismovalmiñor.com>

Art.9)

Non está permitido o acompañamento na proba de ningún vehículo alleo á organización. Nin bicicletas, patíns ou persoas non inscritas na proba que poidan acompañar, avituallar ou marcar ritmos ós participantes. Asemade non se permite a participación con coches ou cadeiras de nenos, nin correr acompañados destes en ningún momento.

Art.10) SERVICIOS.

- Avituallamento o fin da carreira.
- Haberá un servizo de ambulancia dispoñible durante o evento.
- A proba conta cun seguro de responsabilidade civil e un seguro de accidentes deportivos para os participantes. A organización declina toda responsabilidade respecto aos incidentes físicos ou psicolóxicos, inmediatos ou posteriores, que poidan acontecer aos participantes desta carreira.
- Non se disporá de duchas nin gardarroupa.
- Ao rematar a proba se entregarán máscaras aos participantes.

Art.11)

Todos os participantes polo feito de tomar a saída aceptan o presente regulamento. Todo o non previsto no presente regulamento resolverase de acordo co regulamento da FGA, RFEA e IAAF en vigor.

OUTRAS DISPOSICIÓNS

ASISTENCIA MÉDICA: A organización contará con servizos médicos e ambulancia na zona de saída/meta. Os servizos médicos e o xuíz árbitro da competición están facultados para retirar da carreira a calquera participante que manifeste un mal estado físico durante o desenvolvemento da mesma.

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. 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. Coa realización da inscrición, todo participante cede os seus dereitos de imaxe á organización, que utilizará as imaxes de acordo coa Lei de Protección de Datos.

ACEPTACIÓN DO REGULAMENTO: Todos os participantes, polo feito de inscribirse e tomar a saída na carreira, aceptan o presente regulamento, e no caso de dúbida ou de xurdir algunha



X NIGRÁN AREA, CARREIRA POLA PRAIA

7 DE AGOSTO DE 2021

Sociedad Atlética Val Miñor, NIF:G-36783991, Rexistro deporte Xunta de Galicia nº C-04639, e-mail: savalminor@hotmail.com

paxina web: <http://www.atletismovalmiñor.com>

situación non prevista no mesmo, resolverase de acordo ao que dispoña o Comité Organizador e polas normas da FGA, RFEA e IAAF en vigor.

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.

É moi importante que os participantes lean o protocolo AntiCovid19 e que á hora de recoller o seu dorsal traian asinada a “Declaración responsable”(Anexo I); sen esa declaración asinada, non se lle poderá facer entrega do dorsal.

O REGULAMENTO DESTE EVENTO ESTÁ ADAPTADO Á ACTUAL SITUACIÓN DE CRISE SANITARIA E EN BASE AOS SEGUINTE DOCUMENTOS OFICIÁIS. RECOMENDAMOS AOS PARTICIPANTES A SUA LECTURA

Protocolo da Federación Galega de Atletismo para a práctica do Atletismo – Fisicovid-DXT Galego: <https://atletismo.gal/wp-content/uploads/2020/12/FISICOVID-DXTGALEGO-ATLETISMO0312202015.pdf>

Partindo do protocolo FISICOVID-DXTGALEGO, a continuación, establécense as medidas de seguridade sanitaria a levar a cabo durante este evento. En primeiro lugar descríbense medidas de carácter xeral para todos os/as asistentes, e posteriormente, e de forma máis concreta, establécense medidas específicas.

MEDIDAS XERAIS PARA REDUCIR O RISCO DE CONTAXIO DA COVID-19

Realizar un auto test antes de ir cara a actividade deportiva, para confirmar se pode ter síntomas de COVID-19 (febre, tose ou falta de alento). Ante calquera síntoma ou en caso de sospeita de estar infectado, ou ter estado en contacto con persoas infectadas ou baixo sospeita de estalo, débese evitar a asistencia ao evento, poñéndose en contacto de forma inmediata cos servizos sanitarios. Autotest SERGAS

Non compartir vehículo particular con outras persoas non convivintes, sempre que sexa posible, para asistir ao evento. De non ser así, empregar formas de desprazamento que favorezan a distancia interpersonal e, en todo caso, utilizar máscara.

Manter a distancia de seguridade interpersonal de polo menos 1,5 metros entre todas as persoas antes da proba, e mínimo de 2 metros para os/as deportistas durante a proba.

O uso da máscara e obrigatorio, agás no momento específico da práctica deportiva, tras recibir a orden do persoal de Organización.

Cubrir a boca e o nariz co cábado flexionado ou cun pano desbotable ao toser ou esberrar. Neste caso, desbotar de inmediato o pano usado e lavar as mans.

Lavar con frecuencia as mans con auga e xabón, ou con xel hidroalcohólico.

Evitar tocar ollos, nariz e boca e no caso de facelo, prestar atención ao lavado previo de mans.

Evitar o saúdo con contacto físico.

Non compartir alimentos, bebidas ou similares.



X NIGRÁN AREA, CARREIRA POLA PRAIA

7 DE AGOSTO DE 2021



Sociedad Atlética Val Miñor, NIF:G-36783991, Rexistro deporte Xunta de Galicia nº C-04639, e-mail: savalminor@hotmail.com

paxina web: <http://www.atletismovalmiñor.com>

O público, na medida do posible evitará acumularse na zona de saída e meta. Pregamos que se repartan ao longo do percorrido e manteñan a distancia en todo momento, tanto cos non convivintes como cos atletas.

MEDIDAS ESPECÍFICAS PARA REDUCIR O RISCO DE CONTAXIO

Voluntarios:

Declararán mediante un consentimento asinado que nos últimos 10 días non tiveron ningún síntoma de COVID19 (febre, cansazo, tose seca e/ou dificultade para respirar) e que non estiveron en contacto con ningunha persoa positiva en COVID19 (ANEXO I)

Cada persoa terá a súa función na montaxe da infraestrutura, evitando compartir materiais e espazos. Cando existan postos de traballo ou ferramentas compartidas por máis dunha persoa, estableceranse o lavado de mans e a desinfección das ferramentas antes e despois do uso, como medidas de seguridade.

Na condución de vehículos de uso da organización, antes de subir ao mesmo, lavarase as máis con hidroxel e desinfectarase o volante, panca de cambios, etc. Levar sempre a máscara posta, ventilar o vehículo antes e despois do seu uso -se se pode durante-, evitar o contacto físico e evitar tocar obxectos do vehículo na medida do posible. Desinfección das partes do vehículo susceptibles de estar en contacto (cinturóns, manillas das portas, etc.)

Deportistas:

Serán responsables de portar máscara ata o inicio da proba.

Declararán mediante un consentimento asinado que nos últimos 10 días non tiveron ningún síntoma de COVID19 (febre, cansazo, tose seca e/ou dificultade para respirar) e que non estiveron en contacto con ningunha persoa positiva en COVID19 (ANEXO I) Dito documento entregárase cuberto na entrada da zona de recollida de dorsal.

O quecemento realizarase nas zonas habilitadas a tal efecto, respectando sempre as distancias de seguridade. O uso da máscara será obrigatorio se non se pode garantir a distancia de seguridade interpersoal, ou cando o quecemento se faga en grupo.

No acceso da cámara de chamadas os participantes lavarán as mans con hidroxel.

Para o acceso á zona de presaiada, deberán portar máscara desbotable, que se botará ao lixo xusto antes de iniciar a saída.

Dentro do espazo de cámara de chamadas os deportistas deberán situarse nos espazos indicados, respectando a distancia de seguridade e portando máscara.

Na zona de saída os deportistas colocaranse nas referencias indicadas, e xusto antes de sair botarán a máscara ao lixo.

DURANTE O EVENTO

Voluntarios:

Cada unha das persoas da organización terá unha única función.

Deportistas:

Os adiantamentos deberán realizarse coa separación mínima de 2 m. entre deportistas.

Os participantes non poderán ir correndo un detrás de outro, deberá manterse unha distancia mínima de 10 metros.

Os participantes deberán transitar polo marxe dereito do carril habilitado para a carreira.

No caso de ser descualificados, o xuíz que comunique dita descualificación, fará entrega dunha máscara para que o/a corredor/a retire o seu dorsal e abandone o circuíto.



X NIGRÁN AREA, CARREIRA POLA PRAIA

7 DE AGOSTO DE 2021



Sociedad Atlética Val Miñor, NIF:G-36783991, Rexistro deporte Xunta de Galicia nº C-04639, e-mail: savalminor@hotmail.com

paxina web: <http://www.atletismovalmiñor.com>

Público

Os/as espectadores deberán manter a distancia de seguridade interpersonal e usar máscara en todo momento, segundo o establecido polas autoridades competentes.

Non se permitirá público nas zonas de pre saída, saída, meta e zona de premiación.

DESPOIS DO EVENTO

Voluntarios

Cada persoa terá a súa función na recollida da infraestrutura, evitando compartir materiais e espazos. Cando existan postos de traballo ou ferramentas compartidas por máis dunha persoa, estableceranse o lavado de mans e a desinfección das ferramentas antes e despois do uso, como medidas de seguridade.

Na condución de vehículos de uso da organización, antes de subir ao mesmo, laranse as máis con hidroxel e desinfectarase o volante, panca de cambios, etc. Levar sempre a máscara posta, ventilar o vehículo antes e despois do seu uso -se se pode durante-, evitar o contacto físico e evitar tocar obxectos do vehículo na medida do posible. Desinfección das partes do vehículo susceptibles de estar en contacto (cinturóns, manillas das portas, etc.)

Deportistas

Ao cruzar a liña de meta, cada participante recibirá unha máscara que deberá colocar tan pronto como sexa posible, e xa non a poderá sacar en ningún momento.

Unha vez rematada a proba, os/as deportistas, mantendo sempre a distancia de seguridade interpersonal, recollerán o seu avituallamento e abandonarán a zona de competición o antes posible.

A máscara é obrigatoria en todo momento, agás no momento da actividade física, os/as deportistas premiados deberán portar máscara na cerimonia de premiación.

Cerimonia de premiación

No podio debe proporcionar unha distancia de 1,5 m entre os premiados/as.

Os atletas subirán ao podio e recollerán eles mesmos o trofeo da bandexa.

Será obrigatorio o uso de máscara durante a premiación.

Marcaranse as zonas de espera, cunha distancia de 1,5 metros.

Só un voluntario participa nas cerimonias que preparará os trofeos en bandexas separadas para cada atleta.

O voluntario deberá utilizar máscara.

Deben evitarse os saúdos de mans ou os abrazos entre os atletas en todo momento

ORGANIZACIÓN:

SOCIEDAD ATLÉTICA VAL MIÑOR E CONCELLO DE NIGRÁN—CONCELLARÍA DE DEPORTES



Concello
de Nigrán



DEPUTACIÓN
PONTEVEDRA



XUNTA
DE GALICIA



X NIGRÁN AREA, CARREIRA POLA PRAIA

7 DE AGOSTO DE 2021



Sociedad Atlética Val Miñor, NIF:G-36783991, Rexistro deporte Xunta de Galicia nº C-04639, e-mail: savalminor@hotmail.com

paxina web: <http://www.atletismovalmiñor.com>

