



4+4 K DO LÉREZ

ORGANIZA:

Multisports Galicia S.L., ChampionChipNorte

COLABORA:

Concello de Pontevedra

Sociedad Gimnástica de Pontevedra

REGULAMENTO

1 – DATA E LUGAR:

Domingo **01 de Marzo de 2020** no Concello de Pontevedra.

A saída da **carreira absoluta, 4k e 8k, (saen xuntas)** reservada para homes e mulleres nados/as en 2003 e anos anteriores, será na **Illa das esculturas** ás **12**.

Haberá tamén **carreiras de promoción** para menores que se desenrolarán a partir das **11:10 no mesmo lugar**.

Saída e meta de tódalas probas baixo o arco de meta na Illa ó carón da entrada pola pasarela peatonal sobre ó Lérez.

2 – PERCORRIDOS :

A proba absoluta disputarase sobre un circuíto de 4k aproximadamente que combina terra e asfalto con apenas desnivel para completar 4 km en 1 volta e 8 km en 2 voltas.



3– CATEGORÍAS:

MENORES 11:15 HORAS

- CAT. MINI: desde 2.020 ata CAT.A as 11:10 100m
- CAT.A: SUB-10 MASCULINO E FEMENINO NADOS EN 2011 e 2012 as **11:20 700m**
- CAT.B: SUB-12 MASCULINO E FEMENINO NADOS EN 2009 e 2010 as **11:30 1.400m**
- CAT.C as **11:40 2.100m**:
 - SUB-14 MASCULINO E FEMENINO NADOS EN 2007 e 2008
 - SUB-16 MASCULINO E FEMENINO NADOS EN 2005 e 2006

ADULTOS (8k) 12:00 HORAS

- SUB-20 MASCULINO E FEMENINO NADOS DENDE 2001 a 2004
- SUB-23 MASCULINO E FEMENINO NADOS DENDE 1998 a 2000
- SENIOR MASCULINO E FEMENINO desde Sub23 ata 34 anos
- VETERAN@S A MASCULINO E FEMENINO 35 a 44 anos
- VETERAN@S B MASCULINO E FEMENINO 45 a 54 anos
- VETERAN@S C MASCULINO E FEMENINO 55 a 65 anos
- VETERAN@S D MASCULINO E FEMENINO 66 anos en diante

ADULTOS (4k) 12:00 HORAS

- ABSOLUTA MASCULINO E FEMENINO: NADOS EN 2004 E ANOS ANTERIORES

4 – INSCRIPCIÓN:

A inscrición realizarase en www.championchipnorte.com

A cuota de inscrición para a **carreira absoluta** 4+4k é de **7€ + 2€** de aluguer de chip para non propietarios. Se elixe a distancia 4k ou 8k no momento de inscrición non permitindo modificala posteriormente.

A carreira de **MINIS** é **gratuita** (non cronometrada por chip)

A cuota de inscrición para as **CATEGORÍAS A,B,C** é **gratuita** e serán cronometradas por chip.



A inscrición dá dereito a participar na proba, seguro de responsabilidade civil e de accidentes así como facer uso de todos os servizos establecidos pola Organización para os participantes. Na carreira de 4+4k (absoluta) haberá camiseta técnica coa imaxe do evento para todos os inscritos e serán cronometradas por chip.

A carreira Mini levará medalla para tódolos chegados ó finalizar a súa proba (non competitiva),

As carreiras A, B,C serán cronometradas por chip. Todas as carreiras disporán de avituallamiento líquido e sólido o finalizar.

Nas carreiras cronometradas por chip (**salvo a categoría MINI**) se deberá levar obrigatoriamente colocado na zapatilla ou tobilleira. Os propietarios de chip ChampionChip, deben participar obrigatoriamente con él. Aqueles que non sexan propietarios de chip e leven o chip de color branco, deben devolvelo en meta ó finalizar a proba.

Non se admitirá a cancelación da inscrición nin se devolverá o custo da mesma por motivos axenos a organización.

5 - PREMIOS:

Trofeo para os tres primeiros **homes e tres primeiras mulleres** das carreiras 8k e 4k

Medalla para os **tres primeiros** de cada categoría en todas as competicións (salvo a carreira MINI na que se entregará medalla para todos os participantes). No 4k non hai premiación por categorías.

Establecerase unha **clasificación familiar** na que é imprescindible que a lo menos forme parte un adulto maior de idade. A clasificación establecerase sumando os ritmos compensados, multiplicados por 0.8 no caso das mulleres, (ver táboa de compensación na información da carreira) de todos os integrantes da unidade familiar. Posteriormente se dividirán por un valor que se establecerá en función do número de chegados de cada familia (ver táboa publicada na información da carreira). Recibirán trofeo as 3 primeiras familias.

Na carreira absoluta de 8 Km establecerase unha clasificación de pandillas. A puntuación será a suma de tempos dos catro primeiros integrantes da pandilla.

As pandillas poderán ser:



- masculinas (catro homes ou tres homes e unha muller)
- mixtas: (mínimo dúas mulleres)
- femeninas (todas mulleres)

Recibirán trofeo a primeira pandilla masculina, femenina e mixta.

Premiarase a familia máis numerosa inscrita e tamén ao integrante máis novo inscrito e maior chegado a meta das familias.

6- ENTREGA DE DORSAIS.

Entrega de dorsales no Hall do Pavillón Multiusos da Xunqueira de 10 a 11,30 horas, onde será a entrega de premiacións

7 – SERVICIOS AO ATLETA

Duchas e vestiarios (Pavillón da Xunqueira). Avituallamiento líquido e sólido ó finalizar.

8 –NORMAS DE COMPETICIÓN:

Non estará permitido o acompañamento dos participantes mediante o uso de vehículos de axuda. Non cumprir esta norma implicará a descualificación dos atletas acompañados.

Non está permitido pisar a herba na competición.

O dorsal deberá ser colocado visiblemente na parte dianteira do corredor/a, sen poder facer ningunha modificación neste.

Dado o espírito deportivo e popular desta proba non se admitirán reclamacións. A participación leva implícita a aceptación do regulamento da proba.



A organización e os sus colaboradores non se fan responsables dos danos morais ou materiais que a si mesmos ou a outras persoas ocasionen os participantes.

A organización da proba se reserva a facultade de decidir sobre calquer aspecto ou circunstancia non contemplada neste regulamento.

Se podrá utilizar a imaxe dos participantes para promoción e noticias do evento. En inscricións de menores se exige autorización de tutor no intre de formalizala on-line.



PERCORRIDOS (na carreira 4+4 evitarase a pasarela de madeira)

ABSOLUTA: 2 VOLTAS AL CIRCUITO EN 8K Y 1 EN 4K



