

## REGULAMENTO

- **PRESENTACIÓN:** O ADFS. Bueu, coa colaboración do CEIP. Plurilingüe Montemogos e o Concello de Bueu, organizan o **V CROSS POPULAR – CABO UDRA**, que terá lugar o domingo, día **7 de xuño** de 2020, no entorno natural de Cabo Udra, na Parroquia de Beluso (Bueu).
- **CATEGORÍAS:**
  - Pitufos 3 anos (2016)
  - Pitufos 4 anos (2015)
  - Pitufos 5 anos (2014)
  - Minibenxamín (2013-12)
  - **ABSOLUTA:** a partir de 2003
  - **ANDAINA:** Aberta (NON competitiva)
  - Benxamín (2010-11)
  - Alevín (2008-09)
  - Infantil (2006-07)
  - POPULAR (a partir de 2005)

### **QUEDA TOTALMENTE PROHIBIDA A PARTICIPACIÓN DE NENOS/AS NAS CARREIRAS ABSOLUTA + POPULAR**

- **HORARIO / DISTANCIAS CARREIRAS**
  - 09.45 h: ANDAINA - **10 km**
  - 10.00 h: ALEVÍN - **900 m**
  - 10.10 h: BENXAMÍN - **450 m**
  - 10.20 h: MINIBENXAMÍNS - **250 m**
  - 10.30 h: PITUFOS 5 anos - **200 m**
  - 10.40 h: PITUFOS 4 anos - **150 m**
  - 10.50 h: PITUFOS 3 anos - **100 m**
  - 11.00 h: INFANTIL - **1.350 m**
  - 11.15 h: POPULAR – **4.200 m**
  - 12.00 h: ABSOLUTA - **10.000 m**
  - 11.30 h: **ENTREGA TROFEOS:** pitufos, minibenxamín, benxamín, alevín e infantil
  - 13.15 h: **ENTREGA TROFEOS:** popular, senior e veterán
- **INSCRIPCIÓNS:**
  - PÁXINA WEB: **www.championchipnorte.com**
  - DATA LÍMITE: mércores 3 de xuño (23.30 h)
  - CUSTE: inclúe o cronometraxe, dorsal, duchas, agasallo e bolsa avituallamento
    - ✓ **CARREIRAS MENORES** - gratuíta
    - ✓ **ANDAINA** - 5 €
    - ✓ **ABSOLUTA + POPULAR** - 8 €
  - IMPORTANTE: non se admitirán inscricións fora de prazo e soamente se garantirá o agasallo os/as atletas que se inscriban antes do luns 1 de xuño (23.30 h).

- **SEGURIDADE:** a Organización contará cos seguintes medios para as probas:
  - Seguro de Responsabilidade Civil e de Accidentes: *estarán excluídos os derivados dun padecemento latente, imprudencia, negligencia, inobservancia das leis,.... Tamén os producidos polos desprazamentos particulares ata/dende o lugar no que se desenvolve a proba.*
  - Ambulancia
  - Servizo de Recuperación (masaxistas)
  - Plan de Emerxencia: Policía Local, Protección Civil e Ambulancia
  
- **ENTREGA DE PREMIOS**
  - **Medallas:** para tod@s os participantes na categoría de pitufos (3-4-5 anos)
  - **Trofeos (non acumulables):** para ós tres primeiros clasificad@s das seguintes categorías (*mínimo 10 participantes por categoría*): ***pitufos, minibenxamín, benxamín, alevín, infantil, popular, senior (2003-1978) e veteráns (77-anteriores).***
  - **Trofeo Absoluta:** para o primeir@ clasificad@ masculino e feminina na proba absoluta
  - **Trofeo Montaña (carreira absoluta):** para @ atleta que faga en menor tempo un tramo de subida determinado pola organización (do km 3'3 o km 4'8).
  - **Trofeo Equipos (carreira absoluta):** os equipos teñen que ser de 4 atletas, e poden ser totalmente masculinos, femininos ou mixtos. A clasificación final determinarase en función dos 3 mellores tempos de cada equipo.
  - **AGASALLOS:** entregarase un detalle a cada participante que deberán recoller obrigatoriamente antes do inicio da súa carreira.

## **NORMATIVA DA CARREIRA**

1. Poderán participar as persoas que o desexen, tendo que estar fisicamente ben preparado/a para a carreira, gozar de boa saúde xeral sen padecer enfermidade, defecto físico ou lesión que poida agravarse coa súa participación en dita proba. O deportista **ASUME** que para a realización da proba é necesaria unha boa condición física, psíquica e deportiva. Os menores de idade poderán participar sempre e cando vaian acompañados dun adulto.
2. Todo participante, polo feito de inscribirse, **ACEPTA AS CONDICIÓN E REGULAMENTACIÓN S IMPOSTAS** pola organización, polo que libera expresamente á organización ou a calquera outro patrocinador ou colaborador, ante todo tipo de accidente, lesión ou eventualidade que puidera xurdir derivada da súa participación na proba, e que non estivese cuberta polo seguro contratado.
3. Os atletas deberán estar na liña de saída **5 MINUTOS ANTES DO COMEZO DA CARREIRA** e participarán cos dorsais asignados pola Organización, quedando ven visible a súa publicidade.

4. Os DORSAIS E CHIPS deberán ser recollidos nos puntos establecidos pola organización, alo menos 45' antes do inicio da súa proba. Establecerase un punto de recollida 1 día antes (pendente concretar sitio).
5. Disporase de SERVIZO DE DUCHAS e GARDAROUPA
6. Quedará DESCALIFICADO/A desta proba todo o que non cumpra o presente regulamento, non complete a totalidade do recorrido, deteriore ou ensucie o entorno, non leve o seu dorsal ben visible ou desatenda as indicacións da organización.
7. As RECLAMACIÓNS sobre a Competición deberán facelas a organización do evento.
8. A CLASIFICACIÓN XERAL oficial publicarse na web da empresa de cronometraxe.
9. A organización resérvase o DEREITO a realizar as modificacións que considere necesarias en función dos diferentes condicionantes, así como a suspensión da proba se as condicións meteorolóxicas o obrigan ou por forza maior.
10. A organización NON SE FARÁ RESPONSABLE dos obxectos de valor extraviados polos corredores.
11. Todo o que non apareza reflectido neste Regulamento se rexerá pola normativa a Federación Internacional de Atletismo (IAAF). A inscrición no 5º Cross Popular – Cabo Udra implica a TOTAL ACEPTACIÓN do preceptuado no presente Regulamento.
12. Os participantes AUTORIZAN o uso das imaxes realizadas durante o desenrolo das súas carreiras.

## **INFORMACIÓN:**

**Web:** [crosscaboudra.com](http://crosscaboudra.com)

**Facebook:** Cross Cabo Udra

**Instagram:** Crosscaboudra

**E-mail:** [info@crosscaboudra.com](mailto:info@crosscaboudra.com)