



# **FEDERACIÓN ARAGONESA DE MONTAÑISMO**

## **REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE CARRERAS POR MONTAÑA**

*Aprobado en Junta Directiva de 19 de Abril de 2017*

## **Índice**

### **1.- INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS**

### **2.- COMPETICIONES REGIONALES. TIPOS**

#### **2.1.- Carrera en Línea por Montaña**

##### **2.1.1-Copa de Aragón de Carreras en línea por Montaña FAM**

##### **2.1.2- Campeonatos de Aragón de Carreras en línea por Montaña FAM**

#### **2.3.- Carrera Vertical por Montaña**

##### **2.3.1- Copa de Aragón de Carrera Vertical por Montaña FAM**

##### **2.3.2- Campeonato de Aragón de Carrera Vertical por Montaña FAM**

#### **2.4.- Campeonato de Aragón de Ultra FAM**

#### **2.5.- Otras competiciones de ámbito Regional**

### **3.- ORGANIZACIÓN**

#### **3.1.- Control de la competición: Equipo Arbitral y Supervisión**

#### **3.2.- Personal de Organización**

#### **3.3.- Jurado de Competición**

### **4.- REGLAMENTO DE COMPETICIÓN PARA CORREDORES**

#### **4.1.- Inscripción para la competición**

#### **4.2.- Material y equipamiento**

#### **4.3.- Supervisión control de material y avituallamiento**

#### **4.4.- Comportamiento general de los competidores**

#### **4.5.- Penalización o descalificación de un corredor o un equipo**

#### **4.6.- Descalificación con posible sanción**

#### **4.7.- Aplazamiento, interrupción y anulación de la prueba.**

### **5.- DOPAJE**

### **6.- NORMAS PARA LA CONFECCIÓN DE TRÍPTICOS Y CARTELES**

### **7.- RECLAMACIONES Y SISTEMA DE APELACIÓN**

#### **7.1.- Reclamaciones**

#### **7.2.- Reclamación posterior a la competición**

### **8.- SEGURIDAD Y HOMOLOGACIÓN DE LAS COMPETICIONES**

#### **8.1.- Preámbulo**

#### **8.2.- El Itinerario**

#### **8.3.- Seguridad**

#### **8.4.- Zonas de salida y de llegada**

#### **8.5.- Los controles. Labores y responsabilidades que se les atribuye.**

#### **8.6.- Avituallamiento**

#### **8.7.- Tiempo de paso por los controles**

#### **8.8.- Mapas**

**8.9.- El dorsal**

**8.10.- Supervisión y control de material**

**8.11.- Itinerarios alternativos**

**8.12.- Reunión informativa**

**8.13.- Clasificaciones**

**ANEXOS**

**Anexo 1: Hoja de reclamación**

**Anexo 2: Cuestionario de aptitud para la actividad física**

**Anexo 3: Clausula de exención de responsabilidad organizador para el uso del calzado minimalista o alternativo**

## **1. - INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS**

Las Carreras por Montaña es una especialidad incluida dentro del conjunto de actividades que recogen los estatutos de la Federación Aragonesa de Montañismo, dichos estatutos están aprobados por el Consejo Superior de Deportes.

Las Carreras por Montaña es una especialidad deportiva que se manifiesta a través de carreras por baja, media y alta montaña, ya sea estival o invernal, realizándose el itinerario a pie y en el menor tiempo posible y con el máximo de respeto al medio natural.

Las competiciones de Carreras por Montaña tienen como objetivo:

Reunir en competición a los mejores corredores de montaña de los Clubes de Montaña FAM.

Mejorar el nivel deportivo de los corredores de montaña y ayudar a la evolución de esta especialidad deportiva.

Servir de referencia para la selección de los deportistas que deban representar a la **FAM** en las competiciones oficiales.

## **2. - COMPETICIONES REGIONALES. TIPOS**

La FAM es la única responsable que puede autorizar los siguientes tipos de competiciones de Carreras por Montaña:

**2.1.1:** La Copa de Aragón de Carreras en línea por Montaña FAM.

**2.1.2:** El Campeonato de Aragón de Carreras en línea por Montaña FAM.

**2.2.1:** La Copa de Aragón de Carrera Vertical por Montaña FAM.

**2.2.2:** El Campeonato de Aragón de Carrera Vertical por Montaña FAM.

**2.3:** El Campeonato de Aragón de Ultra FAM.

**2.4:** Cualquier otra competición de ámbito regional, reconocida por la FAM.

### **2.1.- CARRERA EN LINEA POR MONTAÑA**

#### **2.1.1- COPA DE ARAGÓN DE CARRERAS EN LÍNEA POR MONTAÑA FAM**

**2.1.1.1** - De acuerdo con las condiciones establecidas por la **FAM** en el contrato con los organizadores, éstos organizarán pruebas valederas para la Copa de Aragón de Carreras en línea por Montaña, cumpliendo con el presente reglamento y las normas técnicas vigentes.

**2.1.1.2.** - El número de pruebas será como mínimo de tres y como máximo de seis, cada una de las cuales se celebrará en un único día.

**2.1.1.3.** - Las pruebas se desarrollarán individualmente.

**2.1.1.4.** - Las salidas de las pruebas se realizarán en línea. Podrán ser establecidas más de una línea de salida distintas y consecutivas, una para cada itinerario y/o establecer líneas según ranking o primeras posiciones.

**2.1.1.5.** – Para obtener puntos FAM, todos los participantes españoles, o de nacionalidad española estarán en posesión de la licencia de la FEDME del año en curso, incluyendo seguro deportivo que cubra la participación en la competición según el **Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio**. Expedida con anterioridad al inicio de la carrera.

**2.1.1.6.** - Para obtener puntos FAM en la Copa de Aragón en línea, los participantes no españoles estarán en posesión de la licencia FEDME o en su caso la licencia de su país, y deberán acreditar tener contratado un seguro de responsabilidad civil y uno de

accidentes que tenga cobertura en el territorio español y que sea equivalente al que rige en España (**Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio**). Expedida con anterioridad al inicio de la carrera.

**2.1.1.7.** – A efectos de la Copa de Aragón de Carreras en línea por Montaña, los participantes estarán divididos en las categorías y sub categorías siguientes:

- Categorías Masculino y Femenina: Cadete, Júnior y Sénior.
- Sub categorías Masculino y Femenina: Promesa y Veterana A y B.
- Categoría cadete: 15, 16 y 17 años, es decir que no cumplan los 18 años el año de referencia.
- Categoría júnior: 18, 19 y 20 años, es decir que no cumplan los 21 años el año de referencia.
- Categoría sénior: a partir de 21 años cumplidos el año de referencia.
- Sub categoría promesa: 21, 22 y 23 años, es decir que no cumplan los 24 años el año de referencia.
- Sub categoría veterana A:
  - femenina de 40 a 50 años que no cumplan los 51 el año de referencia y
  - masculina de 40 a 50 años que no cumplan los 51 el año de referencia
- Sub categoría veterana B:
  - femenina a partir de los 51 años cumplidos el año de referencia y
  - masculina a partir de los 51 años cumplidos el año de referencia

La edad a tener en consideración para toda la temporada será la que el participante tenga el día 31 de diciembre del año de la competición.

**2.1.1.8.-** Sistema de puntuación para cada categoría:

Independientemente de la distancia y el desnivel de la prueba, cada una de las pruebas que conforman la Copa de Aragón de Carreras en línea asignará la puntuación siguiente a los corredores participantes: 100-88-78-72-68-66-64-62-60-58-56-54-52-50-48-46-44-42-40-38-36-34-32-30-28-26-24-22-20-18-16-14-12-10-8-6-4-2-2-2-2-2-2,etc... Siendo 100 para el primer clasificado, 88 para el segundo, 78 para el tercero y así, sucesivamente, hasta llegar al valor de 2 puntos que se mantendrá estable hasta el final de la clasificación, es decir el último participante obtendrá 2 puntos.

- La última prueba de la Copa de Aragón de Carreras en línea tendrá el 20% más de puntuación que el resto, es decir: 120-106-94-86-82-79-77-74-72-70-67-65-62-60-58-55-53-50-48-46-43-41-38-36-34-31-29-26-24-22-19-17-14-12-10-7-5-2-2-2-2-2, etc.

- Se reserva la puntuación de 0 puntos para la elaboración de la clasificación general final de la Copa de Aragón de Carreras en línea, expresando con dicha puntuación la no asistencia del deportista en alguna o algunas de las pruebas de la Copa de Aragón de Carreras en línea

**2.1.1.9.-** Para puntuar en la Copa de Aragón de Carreras en línea por Montaña y por tanto, aparecer en la clasificación general final de la Copa de Aragón de Carreras en línea, se sumarán los siguientes resultados:

- En los casos en que la Copa de Aragón de Carreras en línea por Montaña tenga 3 pruebas, se sumarán los puntos obtenidos en las 3 pruebas, adjudicando 0 puntos al deportista cuando éste no participe en alguna de ellas.

- En los casos en que la Copa de Aragón de Carreras en línea por Montaña tenga 4 pruebas, se sumarán **los 3 mejores resultados** obtenidos. Se adjudicará 0 puntos cuando el deportista no participe en alguna o algunas de las pruebas de la Copa de Aragón de Carreras en línea.

- En los casos en que la Copa de Aragón de Carreras en línea por Montaña tenga 5 ó 6 pruebas, se sumarán **los 4 mejores resultados** obtenidos. Se adjudicará 0 puntos cuando el deportista no participe en alguna o algunas de las pruebas de la Copa de Aragón de Carreras en línea.

**2.1.1.10.-** En caso de empate entre dos o más competidores se tendrá en cuenta el mejor resultado obtenido en la última carrera disputada.

**2.1.1.11.-** Al finalizar la Copa de Aragón de Carreras en línea y acabada la entrega de premios de la última prueba celebrada se proclamará y se hará entrega de los trofeos, correspondientes a los campeones, sub-campeones y terceros clasificados en las categorías descritas en el apartado **2.1.1.7.**

**2.1.1.12.-** A criterio de la FAM se podrá crear una única Copa de Carreras que englobe tanto pruebas en línea como verticales. Dicha Copa se denominará **Copa de Aragón de Carreras por Montaña**. Las pruebas se registrarán según su especialidad dentro del apartado de Copa correspondiente.

En tal caso se sumaran por igual los resultados obtenidos en las pruebas de ambas especialidades.

En caso de que la Copa tenga 3 pruebas en línea y 1 prueba vertical se sumaran los resultados obtenidos en todas ellas, independientemente de su especialidad,

manteniendo la última prueba del calendario un 20% más de puntuación que las anteriores.

## **2.1.2.- CAMPEONATOS DE ARAGÓN DE CARRERAS EN LÍNEA POR MONTAÑA FAM**

**2.1.2.1.-** De acuerdo con las condiciones establecidas por la **FAM** en el contrato con los organizadores, éstos organizarán los Campeonatos de Aragón de Carreras en línea por Montaña FAM, cumpliendo con el presente reglamento y las normas técnicas vigentes.

**2.1.2.2.-** Los Campeonatos de Aragón de Carreras en línea por Montaña FAM, constarán de 1 única prueba de 1 día cada uno de ellos.

**2.1.2.3.-** La salida de las pruebas se realizará en línea. Podrán ser establecidas más de una línea de salida distintas y consecutivas, una para cada itinerario y/o establecer líneas según ranking, prueba previa o primeras posiciones.

**2.1.2.4.-** Para participar en el Campeonato de Aragón de Carreras en línea, todos los participantes españoles, o con nacionalidad española, serán miembros de algún club FAM y estarán en posesión de la licencia de la FEDME del año en curso, incluyendo seguro deportivo que cubra la participación en la competición según el **Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio**. Expedida con anterioridad al inicio de la competición.

Para participar en el Campeonato de Aragón de Carreras en línea, los participantes no españoles estarán en posesión de la licencia FEDME o en su caso la de su país, y deberán acreditar tener contratado un seguro de responsabilidad civil y uno de accidentes que tenga cobertura en el territorio español y que sea equivalente al que rige en España (**Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio**). Expedida con anterioridad al inicio de la competición.

Al finalizar la competición se editarán 2 clasificaciones, una con todos los deportistas participantes incluidos, y otra con los deportistas participantes con tarjeta FAM que dará lugar al podio del Campeonato de Aragón de Carreras en línea y los premios correspondientes.

**2.1.2.5.-** A efectos de Campeonato de Aragón de Carreras en línea por Montaña, los participantes estarán divididos en las categorías y sub categorías siguientes:

- Categorías Masculino y Femenina: Cadete, Júnior y Sénior.

- Sub categorías Masculino y Femenina: Promesa y Veterana A y B.
- Categoría cadete: 15, 16 y 17 años, es decir que no cumplan los 18 años el año de referencia.
- Categoría júnior: 18, 19 y 20 años, es decir que no cumplan los 21 años el año de referencia.
- Categoría senior: a partir de 21 años cumplidos el año de referencia.
- Sub categoría promesa: 21, 22 y 23 años, es decir que no cumplan los 24 años el año de referencia.
- Sub categoría veterana A:
  - femenina de 40 a 50 años que no cumplan los 51 el año de referencia y
  - masculina de 40 a 50 años que no cumplan los 51 el año de referencia
- Sub categoría veterana B:
  - femenina a partir de los 51 años cumplidos el año de referencia y
  - masculina a partir de los 51 años cumplidos el año de referencia

La edad a tener en consideración para toda la temporada será la que el participante tenga el día 31 de diciembre del año de la competición.

**2.1.2.6.-** Al finalizar el Campeonato de Aragón de Carreras en línea se proclamará y se hará entrega de los trofeos correspondientes a los campeones, sub-campeones y terceros clasificados en las categorías definidas en el apartado **2.1.2.5.**

**2.1.2.7.-** Si la FAM lo considera oportuno, se realizará sobre la misma prueba un "Campeonato de Aragón de Carreras en línea por Clubes según los criterios siguientes:

### **Modalidad Clubes FAM**

El Campeonato de Aragón de Carreras en línea por Clubes FAM es una competición exclusiva para equipos formados por miembros de Clubes afiliados a la FAM y por tanto, para deportistas con licencia FEDME del año en curso, independientemente de su nacionalidad.

a) Los equipos serán sénior masculino y sénior femenino y estarán formados por un mínimo de **4** y un máximo de **10 componentes** cada uno en categoría masculina y un mínimo de **2** y un máximo de **5 componentes** en categoría femenina, y serán inscritos oficialmente por el Club con un mínimo de 12 horas antes de la celebración de la carrera

b) A cada uno de los **componentes** se les otorgarán puntos de acuerdo a la posición de entrada a meta conseguida por cada uno de ellos en la categoría sénior masculina

y sénior femenina. En dicha lista de puntuación sólo se tendrán en cuenta los deportistas inscritos en el Campeonato de Aragón de Clubs, por lo que no figurarán el resto de participantes. Ejemplo: el corredor que entra en meta en primera posición de la categoría sénior masculina o sénior femenina se le adjudica 1 punto, en segunda posición se le adjudica 2 puntos, en tercera posición se le adjudica 3 puntos y así, sucesivamente.

c) Solo se podrá inscribir oficialmente 1 equipo por cada Club, y solo obtendrán puntos aquellos corredores que formen parte de equipos oficiales debiendo tener todos ellos licencia por el club al que representan.

d) La clasificación del Campeonato de Aragón de Clubes FAM se obtendrá de la suma de puntos de los cuatro mejores corredores en categoría masculina y de las dos mejores corredoras en categoría femenina. Por lo que el Club Campeón será el que MENOS puntos obtenga.

e) En caso de empate, prevalecerá el club que tenga el corredor mejor clasificado, o los dos mejores o los tres mejores en caso de sucesivos empates.

f) A la hora de efectuar las inscripciones, los Clubes con participación en dicho Campeonato presentarán su lista de deportistas representantes al organizador y a la FAM, detallando nombre, apellidos, DNI y fecha de nacimiento, utilizando para ello el formulario establecido por la FAM. Los deportistas sólo podrán representar al club con el que han tramitado la licencia federativa habilitada del año en curso.

El equipo sénior masculino y sénior femenino del Club que obtenga menor puntuación será proclamado Campeón de Aragón.

## **2.2.- CARRERA VERTICAL POR MONTAÑA**

### **2.2.1. - COPA DE ARAGÓN DE CARRERA VERTICAL POR MONTAÑA FAM**

**2.2.1.1** - De acuerdo con las condiciones establecidas por la **FAM** en el contrato con los organizadores, éstos organizarán pruebas valederas para la Copa de Aragón de Carrera Vertical por Montaña, o bien el Campeonato de Aragón de Carrera Vertical por Montaña, cumpliendo con el presente reglamento y las normas técnicas vigentes.

**2.2.1.2** - El número de pruebas será como mínimo de tres y como máximo de seis, cada una de las cuales se celebrará en un único día.

**2.2.1.3** - Las pruebas se desarrollarán individualmente. Los participantes tendrán como mínimo 15 años de edad, cumplidos el año de referencia de la prueba. Para

poder participar en las competiciones, los participantes menores de edad deberán presentar la correspondiente autorización tutorial.

**2.2.1.4.** - Las salidas de las pruebas se podrán realizar:

**a/** en masa. Podrán ser establecidas más de una línea de salida distintas y consecutivas, una para cada categoría y/o establecer líneas según ranking o primeras posiciones.

**b/** individual. Se establecerá una diferencia de entre 30 segundos y dos minutos entre competidores, a criterio de los organizadores, y de común acuerdo con los árbitros de la FAM.

**2.2.1.5.** – Para obtener puntos FAM en la Copa de Aragón de Carrera Vertical, todos los participantes españoles, o de nacionalidad española, estarán en posesión de la licencia de la FEDME del año en curso, incluyendo seguro deportivo que cubra la participación en la competición según el **Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio**. Expedida con anterioridad al inicio de la carrera.

**2.2.1.6.** - Para obtener puntos FAM en la Copa de Aragón de Carrera Vertical, los participantes no españoles estarán en posesión de la licencia FEDME o en su caso la licencia de su país, y deberán acreditar tener contratado un seguro de responsabilidad civil y uno de accidentes que tenga cobertura en el territorio español y que sea equivalente al que rige en España (**Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio**). Expedida con anterioridad al inicio de la carrera.

**2.2.1.7.** – A efectos de la Copa de Aragón de Carrera Vertical por Montaña, los participantes estarán divididos en las categorías y sub categorías siguientes:

Categorías Masculino y Femenina: Cadete, Júnior y Sénior.

Sub categorías Masculino y Femenina: Promesa y Veterana A y B.

Categoría cadete: 15, 16 y 17 años, es decir que no cumplan los 18 años el año de referencia.

Categoría júnior: 18, 19 y 20 años, es decir que no cumplan los 21 años el año de referencia.

Categoría sénior: a partir de 21 años cumplidos el año de referencia.

Sub categoría promesa: 21, 22 y 23 años, es decir que no cumplan los 24 años el año de referencia.

Sub categoría veterana A:

femenina de 40 a 50 años que no cumplan los 51 el año de referencia y

- masculina de 40 a 50 años que no cumplan los 51 el año de referencia
- Sub categoría veterana B:
- femenina a partir de los 51 años cumplidos el año de referencia y
- masculina a partir de los 51 años cumplidos el año de referencia

La edad a tener en consideración para toda la temporada será la que el participante tenga el día 31 de diciembre del año de la competición.

#### 2.2.1.8.- Sistema de puntuación para cada categoría:

Independientemente de la distancia y el desnivel de la prueba, cada una de las pruebas que conforman la Copa de Aragón de Carrera Vertical asignará la puntuación siguiente a los corredores participantes: 100-88-78-72-68-66-64-62-60-58-56-54-52-50-48-46-44-42-40-38-36-34-32-30-28-26-24-22-20-18-16-14-12-10-8-6-4-2-2-2-2-2-2-2, etc... Siendo 100 para el primer clasificado, 88 para el segundo, 78 para el tercero y así, sucesivamente, hasta llegar al valor de 2 puntos que se mantendrá estable hasta el final de la clasificación, es decir el último participante obtendrá 2 puntos.

- La última prueba de la Copa de Aragón de Carreras en línea tendrá el 20% más de puntuación que el resto, es decir: 120-106-94-86-82-79-77-74-72-70-67-65-62-60-58-55-53-50-48-46-43-41-38-36-34-31-29-26-24-22-19-17-14-12-10-7-5-2-2-2-2-2, etc.

- Se reserva la puntuación de 0 puntos para la elaboración de la clasificación general final de la Copa de Aragón de Carrera Vertical, expresando con dicha puntuación la no asistencia del deportista en alguna o algunas de las pruebas de la Copa de Aragón de Carreras en línea

2.2.1.9.- Para puntuar en la Copa de Aragón de Carrera Vertical por Montaña y por tanto, aparecer en la clasificación general final de la Copa de Aragón de Carreras Vertical, se sumarán los siguientes resultados:

- En los casos en que la Copa de Aragón de Carrera Vertical por Montaña tenga 3 pruebas, se sumarán los puntos obtenidos en las 3 pruebas, adjudicando 0 puntos al deportista cuando éste no participe en alguna de ellas.

- En los casos en que la Copa de Aragón de Carrera Vertical por Montaña tenga 4 pruebas, se sumarán **los 3 mejores resultados** obtenidos. Se adjudicará 0 puntos cuando el deportista no participe en alguna o algunas de las pruebas de la Copa de Aragón de Carreras Vertical.

- En los casos en que la Copa de Aragón de Carrera Vertical por Montaña tenga 5 ó 6 pruebas, se sumarán **los 4 mejores resultados** obtenidos. Se adjudicará 0 puntos cuando el deportista no participe en alguna o algunas de las pruebas de la Copa de Aragón de Carrera Vertical.

**2.2.1.10.-** En caso de empate entre dos o más competidores se tendrá en cuenta el mejor resultado obtenido en la última carrera disputada.

**2.2.1.11.-** Al finalizar la Copa de Aragón de Carrera Vertical y acabada la entrega de premios de la última prueba celebrada se proclamará y se hará entrega de los trofeos correspondientes a los campeones, sub-campeones y terceros clasificados en las categorías definidas en el apartado **2.2.1.7.**

**2.2.1.12.-** A criterio de la FAM se podrá crear una única Copa de Carreras que englobe tanto pruebas en línea como verticales. Dicha Copa se denominará **Copa de Aragón de Carreras por Montaña**. Las pruebas se registrarán según su especialidad dentro del apartado de Copa correspondiente. En tal caso se sumaran por igual los resultados obtenidos en las pruebas de ambas especialidades.

En caso de que la Copa tenga 3 pruebas en línea y 1 prueba vertical se sumaran los resultados obtenidos en todas ellas, independientemente de su especialidad, manteniendo la última prueba del calendario un 20% más de puntuación que las anteriores.

## **2.2.2. - CAMPEONATO DE ARAGÓN DE CARRERA VERTICAL POR MONTAÑA FAM**

**2.2.2.1.-** El Campeonato de Aragón de Carrera Vertical por Montaña FAM, constará de 1 única prueba de 1 día, siendo de carácter individual.

**2.2.2.2** Para participar en el Campeonato de Aragón de Carrera Vertical, todos los participantes españoles, o con nacionalidad española, serán miembros de algún club FAM y estarán en posesión de la licencia de la FEDME del año en curso, incluyendo seguro deportivo que cubra la participación en la competición según el **Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio**. Expedida con anterioridad al inicio de la competición.

Para participar en el Campeonato de Aragón de Carrera Vertical, los participantes no españoles estarán en posesión de la licencia FEDME o en su caso la de su país, y deberán acreditar tener contratado un seguro de responsabilidad civil y uno de accidentes que tenga cobertura en el territorio español y que sea equivalente al que rige en España (**Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio**). Expedida con anterioridad al inicio de la competición.

Al finalizar la competición se editarán 2 clasificaciones, una con todos los deportistas participantes incluidos y otra con los deportistas participantes con tarjeta FAM que dará lugar al podio del Campeonato de Aragón de Carrera Vertical y los premios correspondientes.

**2.2.2.3.** – A efectos del Campeonato de Aragón de Carrera Vertical por Montaña, los participantes estarán divididos en las categorías y sub categorías siguientes:

- Categorías Masculino y Femenina: Cadete, Júnior y Sénior.
- Sub categorías Masculino y Femenina: Promesa y Veterana A y B.
- Categoría cadete: 15, 16 y 17 años, es decir que no cumplan los 18 años el año de referencia.
- Categoría júnior: 18, 19 y 20 años, es decir que no cumplan los 21 años el año de referencia.
- Categoría senior: a partir de 21 años cumplidos el año de referencia.
- Sub categoría promesa: 21, 22 y 23 años, es decir que no cumplan los 24 años el año de referencia.
- Sub categoría veterana A:
  - femenina de 40 a 50 años que no cumplan los 51 el año de referencia y
  - masculina de 40 a 50 años que no cumplan los 51 el año de referencia
- Sub categoría veterana B:
  - femenina a partir de los 51 años cumplidos el año de referencia y
  - masculina a partir de los 51 años cumplidos el año de referencia

La edad a tener en consideración para toda la temporada será la que el participante tenga el día 31 de diciembre del año de la competición

**2.2.2.4.-** Al finalizar el Campeonato de Aragón de Carrera Vertical se proclamará y se hará entrega de los trofeos correspondientes a los campeones, sub-campeones y terceros clasificados en las categorías definidas en el apartado **2.2.2.3.**

**2.2.2.5.-** Si la FAM lo considera oportuno, se realizará sobre la misma prueba un “Campeonato de Aragón de Carrera Vertical por Clubes FAM según los criterios siguientes:

### **Modalidad Clubes FAM**

El Campeonato de Aragón de Carrera Vertical por Clubes FAM es una competición exclusiva para equipos formados por miembros de Clubes afiliados a la FAM y por tanto, para deportistas con licencia FEDME del año en curso, independientemente de su nacionalidad.

a) Los equipos serán sénior masculino y sénior femenino y estarán formados por un mínimo de **4** y un máximo de **10 componentes** cada uno en categoría masculina y un mínimo de **2** y un máximo de **5 componentes** en categoría femenina, y serán inscritos oficialmente por el Club con un mínimo de 12 horas antes de la celebración de la carrera

b) A cada uno de los **componentes** se les otorgarán puntos de acuerdo a la posición de entrada a meta conseguida por cada uno de ellos en la categoría sénior masculina y sénior femenina. En dicha lista de puntuación sólo se tendrán en cuenta los deportistas inscritos en el Campeonato de Aragón de Clubs, por lo que no figurarán el resto de participantes. Ejemplo: el corredor que entra en meta en primera posición de la categoría sénior masculina o sénior femenina se le adjudica 1 punto, en segunda posición se le adjudica 2 puntos, en tercera posición se le adjudica 3 puntos y así, sucesivamente.

c) Solo se podrá inscribir oficialmente 1 equipo por cada Club, y solo obtendrán puntos aquellos corredores que formen parte de equipos oficiales debiendo tener todos ellos licencia por el club al que representan.

d) La clasificación del Campeonato de Aragón de Clubes FAM se obtendrá de la suma de puntos de los cuatro mejores corredores en categoría masculina y de las dos mejores corredoras en categoría femenina. Por lo que el Club Campeón será el que MENOS puntos obtenga.

e) En caso de empate, prevalecerá el club que tenga el corredor mejor clasificado, o los dos mejores o los tres mejores en caso de sucesivos empates.

f) A la hora de efectuar las inscripciones, los Clubes con participación en dicho Campeonato presentarán su lista de deportistas representantes al organizador y a la FAM, detallando nombre, apellidos, DNI y fecha de nacimiento, utilizando para ello el

formulario establecido por la FAM. Los deportistas sólo podrán representar al club con el que han tramitado la licencia federativa habilitada del año en curso.

El equipo sénior masculino y sénior femenino del Club que obtenga menor puntuación será proclamado Campeón de Aragón.

#### **2.2.2.6.-** Desniveles y distancias para las pruebas de Carrera Vertical de Montaña FAM

Las competiciones de Carrera Vertical constarán de una única subida, permitiéndose un máximo del 5% de bajadas propias de las características del terreno y no provocadas.

El desnivel mínimo en subida será de 700 metros.

La distancia máxima será de 8 kilómetros.

El porcentaje de pendiente media estará siempre entre el 20% y el 45%, siguiendo la fórmula:

- Distancia en vertical x 100 / Distancia en horizontal = Pendiente%

La tipología del terreno debe ser adecuado para la progresión sin material de protección personal, y podrán ser empleadas cuerdas fijas si las condiciones del itinerario lo requieren.

**2.2.2.7.-** Sólo se considerará Kilómetro Vertical aquella competición de 1.000 metros de desnivel positivo entre salida y llegada (+/- 5% tolerancia) que se desarrolle sobre terreno irregular de gran pendiente, el recorrido del cual no exceda de 5 Kilómetros.

**2.2.2.8.-** La organización dispondrá de un sistema de cronometraje que garantice la correcta toma de tiempos. Se recomienda el uso de sistema de chip electrónico y/o célula fotoeléctrica como mínimo en la zona de meta, y sistema informático que permita conocer y publicar los resultados de forma inmediata. En caso de salidas individuales contra reloj el cronometraje electrónico será obligatorio.

**2.2.2.9.-** En las competiciones con más de 1.200 metros de desnivel la organización dispondrá de un avituallamiento líquido a mitad del recorrido. Si la competición supera los 1.800 metros de desnivel, la organización dispondrá de avituallamientos líquidos cada 600 metros de desnivel, uno de ellos será además avituallamiento sólido, situado en la segunda mitad del recorrido.

**2.2.2.10.-** Uso de Bastones: Si su uso está permitido por la organización, se hará con las siguientes limitaciones.

1/En las carreras con salida en masa deberán tener las puntas cubiertas con tapones de goma de manera firme.

2/En las carreras con salida individual podrán utilizarse sin proteger las puntas, pero en el momento de superar o ser superados por otro participante se deberá guardar una distancia de seguridad no inferior a tres metros. En caso de no ser posible mantener esta separación, deberá limitarse su uso hasta completar el adelantamiento.

### **2.3.- CAMPEONATO DE ARAGÓN DE ULTRA**

**2.3.1.-** El Campeonato de Aragón de Ultra FAM, constará 1 única prueba de 2 días como máximo, siendo de carácter individual.

**2.3.2.-** Para participar en el Campeonato de Aragón, todos los participantes españoles, o con nacionalidad española, serán miembros de algún club FAM y estarán en posesión de la licencia de la FEDME del año en curso, incluyendo seguro deportivo que cubra la participación en la competición según el **Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio**. Expedida con anterioridad al inicio de la competición.

Para participar en el Campeonato de Aragón, los participantes no españoles estarán en posesión de la licencia FEDME o en su caso la de su país, y deberán acreditar tener contratado un seguro de responsabilidad civil y uno de accidentes que tenga cobertura en el territorio español y que sea equivalente al que rige en España (**Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio**). Expedida con anterioridad al inicio de la competición.

Al finalizar la competición se editarán 2 clasificaciones, una con todos los deportistas participantes incluidos y otra con los deportistas participantes con tarjeta FAM que dará lugar al podio del Campeonato de Aragón y los premios correspondientes. Igualmente, para participar en el Campeonato de Aragón de Ultra, se recomienda a todos los corredores realizar una revisión médica oficial expedida, como máximo, tres meses antes del inicio de la prueba y que capacite al deportista para la práctica deportiva intensiva en competición de esta modalidad de las Carreras por Montaña.

Todos los participantes en el Campeonato de Aragón de Ultra deberán de rellenar una "Declaración de aptitud para la actividad física" en la que se exprese el buen estado de salud para la práctica en competición deportiva (Anexo 2). Si la "Declaración" resulta en alguno de sus puntos afirmativa se prohibirá la participación del corredor en dicha prueba.

**2.3.3.-Categorías:** a efectos del Campeonato de Aragón de Ultra, los participantes estarán divididos en la categoría y sub-categorías siguientes:

- Categoría sénior masculina y femenina: a partir de 21 años cumplidos el año de referencia.

- Sub categoría veterana A:

femenina de 40 a 50 años que no cumplan los 51 el año de referencia y

masculina de 40 a 50 años que no cumplan los 51 el año de referencia

- Sub categoría veterana B:

femenina a partir de los 51 años cumplidos el año de referencia y

masculina a partir de los 51 años cumplidos el año de referencia

La edad a tener en consideración para toda la temporada será la que el participante tenga el día 31 de diciembre del año de la competición.

**2.3.4.-** Al finalizar el Campeonato de Aragón de Ultra, se proclamara y se hará entrega de los trofeos correspondientes a los campeones, sub-campeones y terceros clasificados en las categorías y subcategorías definidas en el apartado **2.3.3.-**

**2.3.5.-Definición:** La competición de carrera de Ultra por montaña, es una especialidad deportiva que se caracteriza por su desarrollo en recorridos que trascurren por caminos de baja, media y alta montaña, con una distancia mínima de 65 kilómetros y en una sola etapa. La carrera de Ultra, no deberá sobrepasar inclinaciones del 40% ó dificultades técnicas de II grado.

**2.3.6.-El recorrido:** deberá de estar debidamente señalado, en su totalidad, en especial se prestará atención en el marcaje de cruces y otros lugares de posibles pérdidas y siempre que sea necesario la organización ubicara físicamente alguna persona en esos lugares. Existirá como mínimo un indicador kilométrico cada 10 kilómetros, con la cifra kilométrica bien definida. Los tramos asfaltados o cimentados, no podrán superar el 15% del total del recorrido, sin contar tramos urbanos.

**2.3.7.- Avituallamientos:** durante el recorrido la organización dotara de avituallamientos la carrera, no obstante, los Ultra FAM podrán también ser de autosuficiencia o de semi autosuficiencia, por lo que los árbitros de la carrera y el organizador establecerán esa especificación que detallarán en todo momento en la reunión técnica y en la información previa que se da a los participantes. En los controles de los avituallamientos, la organización de la prueba colocara recipientes

donde los participantes puedan depositar los desechos a una distancia de 100 metros del lugar de control y donde habrá un indicador de finalización del avituallamiento, y otro cartel, 100 metros antes del mismo inicio del avituallamiento.

**2.3.8.- Controles de paso:** La organización situara controles de paso de corredores, a su criterio, según la seguridad, estrategia y accesos. También podrá poner controles secretos, a criterio de la organización. La organización podrá marcar un tiempo máximo de paso para los controles, según los criterios que crean convenientes, teniendo como referencia una velocidad mínima de entre, 4 a 5 kilómetros por hora. Estos tiempos máximos deberán de ser calculados, para permitir a los participantes completar la carrera dentro del tiempo máximo, incluyendo eventuales paradas de descanso y comidas.

**2.3.9. Material obligatorio:** todos los participantes estarán obligados como mínimo a llevar el siguiente material:

- Zapatillas de trail running o calzado minimalista y alternativo con sus condiciones de uso, según se indica en el punto **4.2.2**. En función de las características del terreno y meteorología prevista la organización puede prohibir su uso por motivo de seguridad para el propio corredor.
- Chaqueta cortavientos con capucha y manga larga de la talla correspondiente al corredor/a
- Manta térmica o de supervivencia, (mínimo 1,20 X 2,10)
- Contenedor para reserva de agua (mínimo 1 litro)
- Frontal ó linterna con pilas de repuesto
- Gorra, Visera ó Bandana
- Pantalones ó mallas, mínimo por debajo de las rodillas.

**La lista de material podrá ser ampliada por el organizador y/o equipo arbitral en función de las características de la prueba y de la meteorología prevista para el día de la carrera siendo previamente anunciada por el organizador con tiempo suficiente (vía web, e-mails, etc.)**

El material obligatorio, podrá ser requerido por los Árbitros de la FAM, en el control de dorsales y en cualquier parte del recorrido y todos los corredores estarán obligados a someterse a dicho control, bajo pena de sanción o descalificación de la carrera.

**Material recomendable:**

- Guantes
- Luz roja posición trasera
- Silbato

- Teléfono móvil
- GPS o Brújula

**2.3.10.- Seguridad de los participantes:** La organización de la prueba preverá los siguientes servicios:

- Servicios de asistencia sanitaria, ambulancias y un médico, como mínimo en la salida y llegada.
- Equipo escoba que recorrerá la totalidad del itinerario a pie en el mismo sentido de la prueba.
- La comunicación entre los controles, equipo escoba, salida y llegada y director de carrera.
- Plan de emergencia y evacuación de participantes durante la carrera.

**2.3.11.- Itinerario Alternativo:** La organización deberá tener, como mínimo, un itinerario alternativo, para que en el caso de que las condiciones meteorológicas sean peligrosas, poder reconducir la carrera por otro lugar, que garantice la seguridad de los corredores.

**2.3.12.- Control de material:** Antes de dar la salida a la prueba, la organización realizará una verificación de dorsales y material obligatorio, pasando los participantes a un recinto cerrado hasta el momento de la salida. Y unos minutos antes de la misma, la organización, recordará a todos los corredores la previsión meteorológica, las novedades de última hora y la importancia de conservar el medio ambiente a nuestro paso.

**2.3.13.- Retirada de un corredor:** Los jueces de la FAM y/o el médico de la organización podrán retirar de la competición a un corredor, y quitarle su dorsal, cuando consideren que éste tenga mermadas sus capacidades físicas o técnicas como causa de la fatiga y el desgaste de la prueba garantizando así su salud.

## **2.4.- OTRAS COMPETICIONES DE ÁMBITO REGIONAL**

**2.4.1.-El Área de Competición** podrá regular cualquier otra modalidad que lo solicite, como por ejemplo contra-reloj, ascenso, descenso, Copa por Equipos, Campeonato por Equipos, por etapas, etc.

**2.4.2.-** A criterio de la FAM se podrá crear una única Copa de Carreras que englobe tanto pruebas en línea como verticales. Dicha Copa se denominará **Copa de Aragón de Carreras por Montaña**. Las pruebas se registrarán según su especialidad dentro del apartado de Copa correspondiente.

### **3.- ORGANIZACIÓN**

El Área de Carreras por Montaña de la FAM, es la responsable de organizar todos aquellos aspectos relacionados con las Carreras por Montaña a nivel regional.

El **Área de Carreras por Montaña** tiene autoridad técnica con respecto a todas las competiciones de Carreras por Montaña en el ámbito regional, organizadas u otorgadas por la **FAM**

El **Área de Carreras por Montaña** es la responsable de recibir y dar respuesta a las solicitudes de los clubes de montaña, instituciones y empresas para organizar alguna competición cuyo ámbito sea regional, aunque esta se desarrolle geográficamente fuera de Aragón.

Todas las competiciones oficiales regionales se organizarán según la aplicación del presente reglamento. Aquellos aspectos no contemplados en el Reglamento, serán solucionados por el **Área de Carreras por Montaña de la FAM**.

Las Competiciones oficiales regionales podrán estar integradas en los calendarios de otras federaciones relacionadas con la especialidad.

En **circunstancias excepcionales**, y por motivos debidamente justificados, el **Área de Carreras por Montaña** podrá aprobar itinerarios con desniveles distancias o porcentajes inferiores o superiores a los especificados en el reglamento.

#### **3.1.- CONTROL DE LA COMPETICIÓN: EQUIPO ARBITRAL Y SUPERVISIÓN**

El **Área de Carreras por Montaña de la FAM** nombrará a las siguientes personas para controlar cualquier competición:

**A – Presidente del Jurado**

**B - Juez árbitro de itinerario.**

**C – Juez árbitro de inscripciones, salida y llegada.**

A la **FAM** le corresponderá nombrar:

**D - Delegado de la FAM.** En caso de no poder contar con él, el delegado FAM será automáticamente el presidente del club organizador o el árbitro principal de la competición.

**Estas personas, delegado y jueces árbitros, constituyen el Comité de Carrera.**

**A – Presidente del Jurado**

Las funciones del **Presidente del Jurado**: será el máximo responsable de la carrera asignada, efectuando un seguimiento previo de todo lo relacionado con la misma, estando en contacto con los organizadores para ver que todo se está desarrollando con normalidad, que se cumple y se cumplirá el reglamento, solucionará sus dudas; procurará que llegado el día de la competición todo esté bajo control, etc.

Asignará al equipo arbitral las funciones a realizar, supervisará el desarrollo general de la competición y firmará el acta de competición.

El **Presidente del Jurado** informará al responsable del Área de Carreras por Montaña, estando en contacto permanente para garantizar la buena marcha de cada una de las competiciones.

*El **Presidente del Jurado** debe estar en posesión de la titulación expedida por la FAM como árbitro de Carreras por Montaña.*

#### **B – Juez árbitro de itinerario:**

Por solicitud del Área de Carreras por Montaña de la FAM, en competiciones donde su dificultad, longitud o inaccesibilidad hagan más difícil la supervisión del itinerario, esta función podrá ser asignada a dos supervisores de itinerario.

Supervisa el trazado del itinerario especialmente en todo lo que hace referencia a la seguridad, marcaje, situación de los controles tanto de paso como los controles informativos e instalaciones de cuerdas fijas. Será acompañado por una persona de la organización responsable del itinerario.

*El **Juez árbitro de itinerario** debe estar en posesión de la titulación expedida por la FAM como árbitro de Carreras por Montaña.*

#### **C - Juez árbitro de inscripciones, salida y llegada:**

Supervisa la lista de participantes en la competición, situación y zona de la salida y la llegada, control de material y control de dopaje.

Supervisa que todos los participantes dispongan de la correspondiente licencia federativa, según los parámetros del punto 2, procurando que la organización destaque a estos en una lista específica y por categorías, en la que solo aparezcan reflejados los competidores que cumplan con los requisitos establecidos para puntuar en la Copa o Campeonato de Aragón.

Valida la salida, supervisa y valida la toma de tiempos de llegada de los participantes realizada por la organización.

Colabora con la organización en la elaboración final de la clasificación, procurando que la organización elabore una clasificación específica y por categorías, en la que solo aparezcan reflejados los competidores que cumplan con los requisitos establecidos para puntuar en la Copa o Campeonato de Aragón. Velará para que la clasificación provisional esté expuesta al público 30 minutos antes de la entrega de premios.

Informa y asesora al Comité de Carrera.

*El **Juez árbitro de inscripciones, salida y llegada** debe estar en posesión de la titulación expedida por la **FAM** como árbitro de Carreras por Montaña.*

**D - Delegado de la FAM** forma parte del Comité de Carrera, debe estar presente en todas las reuniones y sesiones de competición. Supervisará la entrega de trofeos y el cumplimiento del protocolo medioambiental FEDME.

### **3.2.- PERSONAL DE ORGANIZACIÓN**

La organización deberá cubrir las siguientes funciones (siempre que no existan modificaciones explícitas en el contrato firmado entre ésta y la **FAM**):

Organización pre-competición:

- Administración.
- Controles.
- Trazado del itinerario, marcaje y equipamientos del mismo.
- Información meteorológica.
- Equipamientos de las zonas de salida y llegada.
- Mapa con el itinerario trazado y perfil del mismo.
- Garantizar una difusión de la prueba 30 días antes de la celebración de la misma.

Recibir y registrar a todo el personal acreditado para la competición (competidores, técnicos acompañantes, técnicos de la FAM, prensa, etc.).

Registrar y controlar el acceso a las zonas de salida, llegada y zonas restringidas acatando las indicaciones realizadas por los supervisores.

Toma tiempos en los controles de paso y los de llegada.

Velar por la seguridad en todo el itinerario de competición.

Asistir a los competidores que abandonen la competición.

Ofrecer servicios para los supervisores, prensa y medios de comunicación.

Ofrecer servicios médicos, salvamento y otros equipamientos pactados.

Organizar las ceremonias de apertura, entrega de premios y clausura.

Colaborar con los supervisores en todo lo necesario.

NOTA:

La organización deberá prever una zona de vestuario, guardarropía y WC para los competidores, antes y después de la competición, equipado con duchas.

### **3.3- JURADO DE COMPETICIÓN**

El Jurado de Competición es un órgano consultivo que actuará de acuerdo con el apartado 7 de este reglamento.

Composición:

- Los árbitros de la prueba.
- El director de la prueba (o director técnico).
- El delegado de la FAM.

- Un representante de los deportistas (elegido por sorteo de entre los 20 primeros clasificados de la propia prueba).

Funciones:

El jurado de competición es el responsable de atender las posibles reclamaciones derivadas del desarrollo de la competición durante y dentro de la fecha de la prueba.

Este se convocará en el momento que se produzca una reclamación.

## **4.- REGLAMENTO DE COMPETICIÓN PARA CORREDORES**

### **4.1.- INSCRIPCIÓN PARA LA COMPETICIÓN**

**4.1.1.-** Para participar en la prueba es necesario realizar una inscripción que quedará cerrada cuando lo determine la organización. La organización podrá poner una cuota de inscripción para la participación en la prueba.

**4.1.2.-** Para formalizar las pre-inscripciones y/o inscripciones, los organizadores deberán exigir a los participantes la presentación de los siguientes documentos:

DOI (Documento Oficial de Identidad = pasaporte, DNI, carnet de conducir. . .), o documento equivalente para extranjeros.

Licencia de la FEDME (año en curso), incluyendo seguro deportivo que cubra la participación en la competición, según **Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio**, o licencia equivalente para extranjeros (ver punto **2.1.1.6, 2.1.2.4, 2.2.1.6, 2.2.2.2, 2.3.2**).

**4.1.3.-** La Organización impedirá la participación de los deportistas que no cumplan estos requisitos.

**4.1.4.-** Los organizadores podrán solicitar un Certificado Médico de aptitud para el deporte de competición, expedido como máximo tres meses antes del inicio de la temporada de competiciones de carreras por montaña en papel oficial.

**4.1.5.-** Para un mejor control de los competidores, los organizadores retirarán temporalmente la licencia federativa, lo que ayudará al control de los mismos, y facilitará la supervisión de las listas de participantes por parte de los jueces. La licencia será retornada al competidor al finalizar la prueba.

**4.1.6.-** La organización establecerá un período especial en el que solo se podrán inscribir deportistas federados FEDME, garantizando de esta manera que los interesados no se queden sin posibilidad de participación. Este periodo especial corresponderá a los primeros 30 días de la apertura de la inscripción, en el cual solo se podrán inscribir deportistas federados FEDME. Al finalizar este periodo especial se podrán inscribir el resto de participantes en el caso de que el organizador admita a corredores sin licencia FEDME. Las inscripciones podrán abrirse cuando el organizador lo determine.

**4.1.7.-** Los corredores previo a la entrega del dorsal deberán de firmar un documento en el que eximen al organizador de los riesgos derivados del uso del calzado minimalista o similares (anexo 3), reconociendo a su vez el conocimiento del reglamento FAM.

## **4.2.- MATERIAL Y EQUIPAMIENTO**

**4.2.1** En el caso que los organizadores o el comité de carrera lo crean oportuno, los competidores estarán obligados a llevar el equipo y material que se especifique, en especial chaqueta cortavientos con capucha y manga larga de la talla correspondiente al corredor/a. La organización podrá autorizar o vetar también el uso de bastones y en ningún caso estará permitido el uso de raquetas de nieve o esquís.

**4.2.2.-** Será obligatorio el uso de zapatillas de trail running. Los corredores podrán participar en las pruebas con calzado minimalista o alternativo bajo su única y exclusiva responsabilidad previa suscripción del documento de exención de responsabilidad que la organización pondrá a su disposición y que se encuentra como Anexo 3 en el presente Reglamento. Cuando el calzado minimalista o alternativo deja parte del pie al aire libre (ejemplo: sandalias), éste deberá ser complementado con una protección específica para el pie, si la carrera discurre en algún momento por encima de los 2.000 m. o bien si la previsión meteorológica del día de la prueba. En función de las características del terreno y meteorología prevista la organización puede prohibir su uso por motivo de seguridad para el propio corredor.

**4.2.3.-** El Campeonato de Aragón de Ultra en su punto 2.3.9.- marca el material específico para dicha modalidad de las Carreras por Montaña.

## **4.3.- SUPERVISIÓN CONTROL DE MATERIAL Y AVITUALLAMIENTO**

**4.3.1.-** Antes de entrar en el recinto de salida se procederá al control del dorsal y del material. A todos los participantes que no cumplan con los requisitos referidos al material y expuestos en el apartado **4.2** se les impedirá la participación en la prueba.

**4.3.2.-** En todos los controles podrá ser supervisado el material autorizado por la organización, será motivo de descalificación inmediata la manipulación o cesión del dorsal.

**4.3.3.-** Está terminantemente prohibido recibir ayuda o avituallamiento durante el desarrollo de la prueba (exceptuando los puntos dispuestos por la organización y descritos en la reunión informativa), de cualquier persona sea competidor o no.

**4.3.4.-** Podrá ser recibida ayuda, según el punto anterior y en un radio de más o menos 100 metros antes y después del punto dispuesto por la organización.

#### **4.4.- COMPORTAMIENTO GENERAL DE LOS COMPETIDORES**

**4.4.1.-** Todo corredor solicitado tiene que prestar socorro a otro participante que esté en peligro o accidentado, estando obligado a comunicarlo al control más cercano inmediatamente. La privación de auxilio será penalizado con la descalificación inmediata.

**4.4.2.-** Es obligación de cada competidor llevar sus desperdicios, latas, papeles, etc. hasta la llegada o lugares señalados por la organización. Un bastón roto durante la competición podrá ser entregado en un control. El corredor que no los deposite o los tire en una zona no preparada, será descalificado.

**4.4.3.-** Todo corredor deberá realizar el recorrido marcado por la organización, no respetarlo o no pasar por alguno de los controles establecidos, será causa de penalización o descalificación.

**4.4.4.-** Los participantes, durante el recorrido, deberán seguir en todo momento las instrucciones de los miembros de los controles.

**4.4.5.-** Los participantes deberán someterse a los controles del dopaje que se les solicite.

**4.4.6.-** Los competidores deben comportarse deportivamente en todo momento y mostrarse respetuosos con los demás deportistas, jueces, supervisores, controles y miembros de la organización.

**4.4.7.-** Todo participante debe ser conocedor y respetar el **REGLAMENTO DE COMPETICIÓN** aceptando las modificaciones que pueda adoptar el Comité de Carrera por causas ajenas a la organización, antes y/o durante la competición.

**4.4.8.-** Un corredor podrá retirarse de la prueba siempre que él lo desee, pero lo deberá realizar de acuerdo con los puntos siguientes:

Se retirará en un control y entregará el dorsal.

El competidor asume toda su responsabilidad desde que abandona voluntariamente la prueba o es descalificado.

#### **4.5.- PENALIZACIÓN O DESCALIFICACIÓN DE UN CORREDOR O UN EQUIPO**

**4.5.1.-** Se producirá la penalización o descalificación de un corredor o un equipo cuando incurra en cualquiera de los puntos indicados a continuación:

No respetar el itinerario balizado o señalización de recorrido para atajar = **3 minutos a descalificación.**

Recibir ayuda o avituallamiento fuera de las zonas permitidas (excepto auxilio) de cualquier persona sea competidor o no = **3 minutos a descalificación.**

Rehusar a llevar puesto el dorsal o recortarlo = **descalificación.**

Rehusar, quitar o cambiar las marcas del material puestas por la organización = **descalificación.**

Reincidir dos veces el mismo corredor en una salida falsa = **descalificación.**

Tirar desperdicios durante el recorrido = **3 minutos a descalificación.**

Sustituir algún material obligado por la organización = **descalificación.**

Impedir ser adelantado u obstaculizar voluntariamente a otro corredor = **3 minutos a descalificación.**

No llevar el material requerido por la organización en cada control = **3 minutos a descalificación**

No hacer caso a las indicaciones de la organización y árbitros = **3 minutos a descalificación**

Subir al podio en la entrega de premios con una bandera o símbolo que no sean los oficiales de la Comunidad Autónoma o Club que se representan = **descalificación.**

**4.5.2.-** Será responsabilidad del Comité de Carrera establecer las penalizaciones y la cuantía de estas.

#### **4.6.- DESCALIFICACIÓN CON POSIBLE SANCIÓN**

**4.6.1.-** Incurrir en lo siguiente supondrá la descalificación inmediata del corredor y podría suponer una sanción disciplinaria para el competidor:

No participar, sin causa justificada, en la ceremonia oficial de entrega de premios.

Provocar un incidente deportivo (agresión o insulto) a un competidor, miembro de la organización, del equipo arbitral o espectador.

Provocar un accidente de forma voluntaria.

Participar bajo una identidad falsa o suplantando a otra persona.

**4.6.2.-** Será responsabilidad del Comité de Carrera establecer las penalizaciones y la cuantía de estas.

#### **4.7.- APLAZAMIENTO, INTERRUPCIÓN Y ANULACIÓN DE LA PRUEBA.**

**4.7.1.-** Las pruebas no podrán ser aplazadas ni anuladas, excepto en condiciones extremadamente desfavorables. Por tal motivo las organizaciones están obligadas a dotarse y prever **itinerarios alternativos** diseñados para recorrer en las diferentes anomalías climatológicas (nieblas, nieve, etc.), con el fin de evitar la suspensión o aplazamiento.

**4.7.2** Si las circunstancias lo requieren, se podrá interrumpir la prueba en un punto del recorrido. En este caso, se tomarán las posiciones y tiempo de llegada en el punto de interrupción o en su defecto, en el último control realizado.

**4.7.3.-** Si en el momento de la neutralización existen corredores que han pasado del control y tienen condiciones suficientemente buenas para seguir compitiendo:

Se neutralizarán en el siguiente control dando por finalizada la prueba por el orden de llegada a este último control, los siguientes serían los corredores del control anterior o del punto de neutralización.

No existe ningún control hasta la meta, se toman los tiempos de llegada a meta y los demás en el punto de neutralización

En el caso que las condiciones no permitan seguir compitiendo, se tomarán los tiempos de punto de neutralización anterior.

**4.7.4.-** En el caso de interrupción o anulación de la prueba, porque las condiciones climatológicas así lo requieran, a la vez que haga impracticable todos los itinerarios alternativos los derechos de inscripción no serán devueltos. De producirse estas circunstancias y cuando la organización no tenga previstos unos itinerarios alternativos, ésta deberá devolver los derechos de inscripción, y se podrá abrir a la organización un expediente sancionador por incumplimiento del reglamento.

## **5.- DOPAJE**

Está rigurosamente prohibido el uso de sustancias, grupos farmacológicos y métodos destinados a aumentar artificialmente las capacidades físicas de los deportistas, siendo de aplicación la Ley Orgánica 3/2013, de 20 de junio de protección de la salud del deportista y de lucha contra el dopaje en la actividad deportiva, el Reglamento y demás disposiciones de la FEDME.

En materia de dopaje el Comité Anti-Dopaje de la FEDME sigue lo establecido en la Ley Orgánica 3/2013, de 20 de junio de protección de la salud del deportista y de lucha contra el dopaje en la actividad deportiva. Dicho Comité sigue las directrices de la Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte (AEPSAD), y será el encargado de relacionarse con la AEPSAD, a los efectos procedentes.

La competencia sancionadora en materia de dopaje a partir de la Ley Orgánica 3/2013, de 20 de junio de protección de la salud del deportista y de lucha contra el dopaje en la actividad deportiva, corresponde a la AEPSAD y sólo cuando se trate de deportistas calificados oficialmente de nivel internacional o que participen en competiciones internacionales, la competencia corresponderá a la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada. En este caso y delante de una muestra con resultado adverso, el Comité Anti-Dopaje de la FEDME informará de su resolución al Comité de Disciplina de la FEDME para que tome la decisión definitiva y establezca las sanciones pertinentes.

## **6.- NORMAS PARA LA CONFECCIÓN DE TRÍPTICOS Y CARTELES**

Los programas (dípticos, trípticos, posters, página web, etc. ) que elaboran las distintas organizaciones de Competiciones de Carreras por Montaña deberán tener en cuenta el siguiente apartado:

### **Portada**

Nombre y logotipo de la entidad o club organizador.

Nombre y logotipo de la FAM.

Nombre de la competición y número de la edición.

Fechas de celebración.

Lema oficial FAM: Copa de Aragón de Carreras por Montaña, Campeonato, Gran Premio, etc.

Logotipos de los patrocinadores FAM

### **Interior del programa**

Emplazamiento de salida y llegada.

Distancia.

Desnivel acumulado (subida y bajada)

Perfil de la competición, el perfil del itinerario de la carrera será confeccionado a escala, siendo esta de proporción 1 km por cada 100 metros de desnivel.

Ubicación de controles y avituallamiento.

Material obligatorio o recomendado por el organizador.

Hora y emplazamiento de la reunión, previo a la competición.

Servicios que la organización pone a disposición de los corredores.

En el caso de ser prueba puntuable para la Copa de Aragón de Carreras por Montaña, publicitar las otras competiciones complementarias, nombre del organizador, fechas, lugar de la competición.

Horarios generales, salida, puntos de corte, entrega de trofeos, etc.

### **Inscripciones**

Lugar, periodo de inscripciones y horario.

Teléfono, fax, correo electrónico para realizar las inscripciones.

Importe de la inscripción y lo que incluye en el precio.

Especificar descuentos en caso de que existan.

Número máximo de corredores.

Nombre del director de la competición.

Lugar, periodo de inscripciones y horario, destacando el plazo especial para federados FEDME, según punto **4.1.6.**

### **Reglamento**

Indicar que el reglamento de la FAM de Carreras por Montaña establece las pautas a seguir.

## **7.- RECLAMACIONES Y SISTEMA DE APELACIÓN**

### **7.1.- RECLAMACIONES**

**7.1.1.-** Las reclamaciones se harán por escrito debiendo cumplir un tipo de formato mínimo, donde constará lo siguiente:

Nombre de la persona que la realiza.

Núm. DNI.

Club o Federación Autonómica que representa.

Nombre del/los deportistas afectados.

Club o Federación Autonómica que representan.

Núm. de dorsal

Hechos que se alegan.

Notas :

Se depositarán 60 € por reclamación que se devolverán si ésta prospera.

Ver modelo anexo (Anexo 1).

**7.1.2.-** Las reclamaciones serán entregadas al Comité de Carrera, quién extenderá una copia al reclamante.

**7.1.3.-** Se podrán presentar reclamaciones referentes a las clasificaciones provisionales hasta 30 minutos después de su publicación.

### **7.2.- RECLAMACIÓN POSTERIOR A LA COMPETICIÓN**

**7.2.1.-** Las reclamaciones contra las decisiones del Comité de Carrera se deberán presentar mediante escrito dirigido al **Área de Carreras por Montaña de la FAM** en un plazo máximo de 7 días naturales desde el día siguiente de la publicación de las clasificaciones. El **Área de Carreras por Montaña de la FAM** resolverá en el plazo de 30 días naturales, sabiendo que si el último día de plazo es un día festivo quedará el plazo ampliado al primer día siguiente hábil.

**7.2.2.-** Los recursos contra los fallos del **Área de Carreras por Montaña de la FAM** se interpondrán ante el Comité de Disciplina de la **FAM** en el plazo de los 30 días naturales siguientes a la recepción de la decisión correspondiente.

## **8.- SEGURIDAD Y HOMOLOGACIÓN DE LAS COMPETICIONES**

### **8.1.- PREÁMBULO**

**8.1.1.-** Los organizadores de una competición oficial deben observar las reglas que se describen a continuación.

**8.1.2.-** Un itinerario, para ser homologado, deberá cumplir una serie de requisitos que garanticen la seguridad de los competidores en todo momento.

### **8.2.- EL ITINERARIO**

**8.2.1.-** Todas las competiciones autorizadas por la **FAM** se desarrollarán en terreno de montaña. Estos estarán debidamente trazados, marcados, balizados y controlados.

**8.2.2.-** El único medio de locomoción será a pie. Eventualmente, a exigencia del terreno elegido, podrán realizarse trepas, ascensos y descensos por cuerdas y deslizamientos.

**8.2.3.-** La revisión del trazado se realizará con suficiente antelación para garantizar la calidad del mismo y se realizará una última el día anterior a la prueba para finalizar el balizaje.

Nota :

Se recomienda evitar los pasajes muy técnicos (ejemplo: escalada de aristas rocosas, rappel, etc.) con el fin de evitar embotellamientos, riesgos innecesarios y el ralentizar la competición.

Las zonas de trepada no podrán exceder de más de un II grado de dificultad, y 40° de pendiente.

**8.2.4.-** Desniveles y distancias para las pruebas de Carreras de Montaña de la FAM

- Respecto a las Carreras en línea:

Distancia mínima Medio Maratón (21 km).

Para carreras de hasta 34 km - Desnivel mínimo acumulado en subida 1.000 metros.

Para carreras de más de 34 km - Desnivel mínimo acumulado en subida 1.500 metros.

Para la categoría júnior: distancia de 12 km a 21 km y 1.000 metros de desnivel máximo acumulado en subida ( $\pm 20\%$ )

Para la categoría cadete distancia de 9 a 12 km y 600 metros de desnivel máximo acumulado en subida ( $\pm 20\%$ )

- Respecto a las Carreras Verticales:

Las competiciones de Carrera Vertical constarán de una única subida, permitiéndose un máximo del 5% de bajadas propias de las características del terreno y no provocadas.

El desnivel mínimo en subida será de 700 metros.

La distancia máxima será de 8 kilómetros.

El porcentaje de pendiente media estará siempre entre el 20% y el 45%, siguiendo la fórmula:

$\text{Distancia en vertical} \times 100 / \text{Distancia en horizontal} = \text{Pendiente}\%$

La tipología del terreno debe ser adecuado para la progresión sin material de protección personal, y podrán ser empleadas cuerdas fijas si las condiciones del itinerario lo requieren.

Sólo se considerará Kilómetro Vertical aquella competición de 1.000 metros de desnivel positivo entre salida y llegada ( $\pm 5\%$  tolerancia) que se desarrolle sobre terreno irregular de gran pendiente, el recorrido del cual no exceda de 5 Kilómetros.

Los participantes de la categoría júnior no podrán participar en competiciones de desnivel superior a los 1.600 metros.

Los participantes de la categoría cadete no podrán participar en competiciones de desnivel superior a los 1.000 metros.

- Respecto a los Ultra:

Distancia mínima de 65 Km de recorrido.

**8.2.5.- Señalización del itinerario:** El itinerario deberá señalizarse con banderas, cintas, flechas y de color que contraste claramente con el entorno, no debiendo ser necesarias técnicas de orientación para seguirlo.

Los elementos de marcaje son recomendables que estén fabricados con materiales biodegradables.

En condiciones de visibilidad normales, desde una marca tendrán que ser visibles las dos siguientes. En el caso de condiciones meteorológicas adversas, éstas deberán ser reforzadas con el doble de ellas o más, garantizando siempre la máxima seguridad de los competidores.

Los lugares que puedan conducir a confusión estarán debidamente señalizados con cinta de balizar de color que contraste claramente.

Se podrán usar señales de pintura únicamente en asfalto y cerca de poblaciones. No se permitirá en árboles, piedras, etc. Tampoco en el interior de poblaciones o sobre monumentos históricos.

Al término de la competición los organizadores **están obligados** a retirar todos los materiales utilizados para la señalización, control de la prueba y puestos de avituallamiento. De no cumplir este punto se les podrá abrir expediente disciplinario por contaminar el Medio Natural.

Existirá un indicador kilométrico cada 5 kilómetros, indicado con un color distinto de las marcas de baliza y con la cifra kilométrica bien definida. En el caso de los Ultra el indicador kilométrico será cada 10 Km.

#### **8.2.6.- Controles de salida y de llegada.**

La prueba contará con un control de salida y otro de llegada, pudiendo estar situados o no en el mismo lugar (ver apartado **8.4**).

Existirá un control de cronometraje en las líneas de salida y llegada

#### **8.2.7.- Controles de paso.**

Se situarán controles de paso en aquellos puntos más significativos: cumbres, collados, cruces, etc.

Estos deberán estar bien balizados formando un recinto que obligue pasar a los corredores por su interior.

En los controles de paso se podrán tomar tiempos intermedios en previsión de interrupción de la prueba.

En cada control deberá haber tantos miembros de la organización como sean necesarios.

Estos Controles de pasó podrán ser también punto de avituallamiento. Existirá como mínimo un avituallamiento sólido. Existirán papeleras en el punto de avituallamiento y a 100 m después del mismo.

#### **8.2.8.- Controles orientativos.**

Si las condiciones del terreno lo exigen, en las zonas de peligro o que puedan conducir a confusión (piedras, barrancos, ríos, cambios de dirección, bosques, cruces de pistas,

etc. ) además de estar debidamente señalizados y balizados, la organización, deberá situar un observador o control orientativo.

**8.2.9.-** El itinerario estará marcado y balizado el día anterior a la misma hora del inicio de la competición, con el fin de que los supervisores puedan recorrerlo para su homologación posterior. En el caso de realizarse un itinerario alternativo por condiciones meteorológicas adversas, este deberá estar marcado y balizado 12 horas antes del inicio de la carrera.

**8.2.10.-** Características del itinerario:

El recorrido de las competiciones será siempre por pistas y caminos no asfaltados, senderos, barrancos, etc., a pesar de todo se considerará válido un máximo del 15% del total del recorrido para que este transcurre sobre asfalto, cemento, o cualquier tipo de pavimento.

**8.2.11.-** En todos los casos, el recorrido de la carrera no superará el 50% de pista transitable para vehículos.

**8.2.12.-** La organización de la carrera preverá un Control de Cierre de Carrera (Equipo escoba).

### **8.3.- SEGURIDAD**

**8.3.1.-** En las zonas con **peligros objetivos** en que no se pueda evitar el **riesgo residual** se deberá destinar controles orientativos, de una/s persona/s para alertar del peligro.

**8.3.2.-** Todo material usado en la protección de la competición (protección de escalada, etc) deberá cumplir con los estándares de la **UIAA** y de la **CE**, salvo indicación marcada por el **FAM**.

**8.3.3.-** Los supervisores deberán inspeccionar el itinerario con el fin de asegurarse que se está cumpliendo con el reglamento y la normativa.

**8.3.4.-** La organización deberá disponer de un médico con el equipo adecuado para facilitar la asistencia sanitaria necesaria. Se podrá contar con la colaboración de Cruz Roja, Protección Civil, etc.

**8.3.5.-** La organización deberá disponer de un grupo de salvamento y material adecuado para ello, para actuar en el caso de producirse un accidente, asegurando la evacuación y traslado del herido a un hospital con la máxima rapidez. (Prever el supuesto que, por condiciones adversas, no se pueda realizar un salvamento aéreo).

**8.3.6.-** Un sector del itinerario ya supervisado y aprobado la víspera de la competición que se vea afectado por un peligro objetivo (peligro de avalancha, desprendimientos de piedras, etc.), del cual no se pueda disminuir su riesgo hasta minimizarlo al residual, por motivos de seguridad, podrá ser anulado. La organización en este caso no está obligada a sustituirlo con otro tramo de las mismas características, aunque esto afecte al desnivel total de la prueba.

**8.3.7.-** En cualquier punto del recorrido, el médico de carrera podrá determinar la retirada de competición de un corredor si este muestra síntomas evidentes de agotamiento u otro síntoma que aconseje la no continuidad de este en la competición.

#### **8.4.- ZONAS DE SALIDA Y DE LLEGADA**

##### **8.4.1.- Zona de salida:**

La zona de salida tendrá en lo posible un frente de 10 m. La zona de salida estará debidamente balizada formando un recinto cerrado, con un paso obligado de acceso para poder realizar las verificaciones oportunas.

La zona de salida estará equipada con un cronómetro conectado a la llegada que se pondrá en funcionamiento en el momento de dar la salida.

Antes de acceder a la zona de salida, los competidores deberán pasar los controles siguientes:

- Dorsales.
- Material.

En la salida deberá haber un servicio de recogida y guarda de material de los competidores, para que éste pueda ser recuperado por ellos mismos en la llegada.

##### **8.4.2.- Zona de llegada.**

El punto de llegada cronometrado estará situado donde lo establezca la organización, pudiendo ser el mismo que el de salida.

La entrada en meta de los corredores se determinará por la parte anterior del tórax.

Los últimos 100 m. deberán de estar balizados fácilmente identificable, con el fin de evitar el cruce de personas de esta zona.

La zona de llegada deberá estar debidamente balizada formando un recinto impermeable al público en general, solo podrá acceder al interior el personal acreditado. En el interior del recinto de llegada se encontrará un sistema de cronometraje, una zona equipada debidamente con una o varias mesas para realizar el control de material y una zona reservada para avituallamiento (ver apartado **8.6**).

#### **8.5.- LOS CONTROLES. LABORES Y RESPONSABILIDADES QUE SE LES ATRIBUYE.**

**8.5.1.-** La organización designará un responsable de cada punto, el cual debe ser fácilmente identificable.

**8.5.2.-** Cada punto de control de paso estará equipado con una radio conectada con el director de la prueba, una libreta de control, lápiz y un botiquín de primeros auxilios.

**8.5.3.-** Los miembros de un control de paso anotarán en la libreta: El Núm. de dorsal, la hora de paso de cada equipo, corredor, participantes que se retiren y las irregularidades que se puedan producir por incumplimiento del reglamento, debiendo entregarla al Comité de Carrera al finalizar la prueba.

**8.5.4.-** Los miembros del control estarán facultados para denunciar a los competidores, en el caso que éstos infrinjan el **reglamento de competición** e informarán al Comité de Carrera de tales infracciones. En ningún caso el control podrá sancionar o retener a un corredor.

**8.5.5.-** Los miembros de los controles deberán ser buenos conocedores de la zona que se les ha asignado.

**8.5.6.-** Los miembros de un control son los responsables de velar por la seguridad de los competidores en la zona que se les ha asignado.

**8.5.7.-** Los controles están facultados para indicar la conducta a seguir en todo momento a los participantes, como:

En caso de peligros objetivos: **como debe actuar el competidor.**

Cruces: **orientar para evitar confusiones.**

Cambio de itinerario: **mal tiempo, imprevistos, etc.**

Accidente: **socorrer.**

Neutralización: **cronometrar.**

En caso de abandonar: **itinerario a seguir.**

Suspensión de la prueba: **itinerario a seguir.**

Uso del material concreto: **quitar o poner.**

**8.5.8.-** Todos los controles, deberán estar situados en el sitio indicado para realizar el control 30 minutos antes de la hora de la salida de la prueba.

## **8.6.- AVITUALLAMIENTO**

**8.6.1.-** La organización dotará de un avituallamiento sólido y líquido al finalizar la prueba en el recinto de llegada.

**8.6.2.-** Está prohibido el avituallamiento y la ayuda durante el desarrollo de la competición de cualquier persona sea competidor o no, exceptuando los servicios por la organización y/o los autorizados por el Comité de Carrera en las zonas previstas.

**8.6.3.-** Durante el recorrido se situarán controles de avituallamiento (excepto en los Ultra), en una distancia no superior a 5 kilómetros o 500 metros de desnivel, prevaleciendo la condición que se cumpla antes. Estos controles estarán provistos, como mínimo, de agua o refrescos. Este punto se tendrá en especial consideración en subidas y llanos, no así en las bajadas. En cada competición existirá como mínimo un avituallamiento sólido a mitad del recorrido,

## **8.7.- TIEMPO DE PASO POR LOS CONTROLES**

**8.7.1.-** La organización podrá marcar unos tiempos de paso por los controles según los criterios que crea convenientes. Los corredores que no puedan superar el control dentro del tiempo establecido, serán dirigidos a la llegada por un itinerario de salida.

**8.7.2.-** Se establecerá un tiempo límite de finalización para la prueba, este tiempo variará dependiendo de la distancia, dureza y características del terreno, y será establecido por los supervisores del itinerario.

**8.7.3.-** La organización deberá facilitar los itinerarios o medios de evacuación a los competidores que no puedan superar los controles con el tiempo de paso previsto.

**8.7.4.-** Los corredores que entren fuera de control figurarán en la clasificación general en los últimos puestos.

## **8.8.- MAPAS**

**8.8.1.-** La organización está obligada a facilitar un mapa o croquis de la región a cada participante. Éste deberá especificar la situación de:

El itinerario previsto y el alternativo.

Los controles de paso.

Los controles orientativos.

Salida y Llegada.

Puntos de servicio médico y de socorro.

Puntos conflictivos.

Avituallamientos.

Puntos de corte y horarios

**8.8.2.-** La organización facilitará por participante un perfil de los itinerarios con cotas y Km. de recorrido. El perfil del itinerario de la carrera será confeccionado a escala, siendo esta de proporción 1 km por cada 100 metros de desnivel.

## **8.9.- EL DORSAL**

**8.9.1.-** El dorsal será proporcionado por la organización. Uno por corredor.

**8.9.2.-** El dorsal será de tela o material resistente al agua y de unas medidas de 20 x 20 cm. como mínimo.

**8.9.3.-** Los competidores están obligados a llevar el dorsal facilitado por la organización. Éste se llevará en un lugar visible y en la parte delantera durante toda la prueba y no podrá ser doblado ni recortado.

**8.9.4.-** Antes de entrar en el recinto de salida se efectuará un control de dorsal.

**8.9.5.-** El dorsal deberá guardarse hasta la clasificación final definitiva.

## **8.10.- SUPERVISIÓN Y CONTROL DE MATERIAL**

**8.10.1.-** Antes de comenzar la prueba, la organización supervisará el material siguiente:

1) Calzado y las condiciones y complementos para los minimalistas y alternativos en función de la altura de la prueba, 2) Dorsal 3) Vestimenta y 4) Material exigido por la organización.

**8.10.2.-** Todo el material que no cumpla los requisitos especificados en el apartado **4.2. del reglamento de competición** será rechazado.

**8.10.3.-** El control del material requerido por la organización se efectuará a la llegada, penalizando, si este fuera el caso, de acuerdo con el **reglamento de competición** apartado **4.5.**

**8.10.4.-** Antes de entrar al recinto de salida se efectuará un control dorsal. A todo participante que no cumpla con los requisitos expuestos en el apartado **4.2.1** se le impedirá la participación en la prueba.

## **8.11.- ITINERARIOS ALTERNATIVOS**

**8.11.1.-** Sabiendo que la prueba discurre por terreno de montaña y que éste está muy influido por las condiciones meteorológicas y nivológicas, la organización deberá disponer de uno o más itinerarios alternativos. Éstos deberán poder ser recorridos en el caso de que las condiciones meteorológicas o nivológicas sean adversas.

**8.11.2.-** La organización deberá prever las peores condiciones meteorológicas y nivológicas con la finalidad de estudiar un itinerario alternativo para estas circunstancias.

**8.11.3.-** Estos itinerarios están sujetos a todos los apartados de este reglamento.

## **8.12.- REUNIÓN INFORMATIVA**

**8.12.1.- La tarde anterior al inicio de la prueba** la organización deberá realizar una reunión informativa en la que se informará a los participantes de:

Itinerario previsto, características: longitud y desnivel.

Hora de salida.

Tiempo estimado para el primer corredor.

Ubicación de los controles y tiempos de paso máximos.

Avituallamientos.

Tiempo máximo de finalización de la carrera.

Situación de lugares peligrosos o conflictivos.

Lugares donde será necesario el uso de material especial, si los hubiese.

Lugares equipados con cuerdas, si los hubiese.

Material obligatorio para la prueba.

Meteorología prevista.

Información nivológica, si fuese necesaria.

Derechos y obligaciones de los participantes.

Presentación del Equipo arbitral y responsable FAM.

Notas :

Se recomienda: Preparar la reunión informativa entre organización, árbitros y supervisores.

Se recomienda: Documentar la descripción del itinerario con transparencias o diapositivas del mismo.

**8.12.2.-** Toda esta información deberá ser expuesta en un tablón de anuncios en el lugar que se realice dicha reunión.

**8.12.3.- Por la mañana antes del inicio de la prueba,** la organización deberá realizar un recordatorio de:

Recordar los puntos importantes expuestos en la noche anterior.

Modificaciones de última hora.

### **8.13.- CLASIFICACIONES**

**8.13.1.-** Se establecerá una clasificación por cada categoría de acuerdo con el tiempo necesitado para recorrerlo. A este tiempo se le añadirá las posibles penalizaciones que pueda haber tenido el competidor.

**8.13.2.-** El corredor que haya contabilizado el menor tiempo en su categoría, una vez aplicadas las posibles penalizaciones, será el ganador de la prueba en su categoría.

**8.13.3.-** Al finalizar la prueba, la organización debe facilitar las clasificaciones por categorías al delegado de la FAM en papel y formato informático y hacerlas públicas a los competidores.

## CARRERAS POR MONTAÑA

### ANEXOS

#### ANEXO 1: HOJA DE RECLAMACIÓN

Esta hoja deberá estar rellena en todos sus apartados y firmada por el reclamante, y un miembro del Comité de Carrera. El recibo del depósito deberá ir firmado por el delegado de la FAM, quien percibirá tal cantidad. Deberá entregarse una copia o fotocopia de la reclamación al reclamante.

#### HOJA DE RECLAMACIÓN

De la competición celebrada el...../...../..... Núm. Reclamación: ....

En.....

Organizada por el Club.....

Reclamante: Nombre:

Club o Federación a la

que representa:

Núm. DNI:

(o equivalente para

extranjeros):

Dirección:

Teléfono:

Deportistas afectados:

Nombre	Dorsal	Club o Federación

**Exposición de los hechos:**

.....

.....

.....

.....  
.....  
.....  
.....

**Solicitud del corredor:**

.....  
.....  
.....

En....., a..... de ..... de.....

El reclamante

Miembro del Comité de Carrera

Fdo.

Fdo.

---

La **FAM** ha recibido la cantidad de: **60 €**

Del señor/a .....

En concepto de:

**Depósito de reclamación número ..... del día ...../...../.....**

**Esta cantidad será devuelta si la reclamación prospera.**

En....., a..... de ..... de.....

El delegado de la FAM

Fdo.

ANEXO 2

**ANEXO 2: CUESTIONARIO DE APTITUD PARA LA ACTIVIDAD FISICA**

APELLIDO

1:.....  
....

APELLIDO

2:.....  
....

NOMBRE:.....  
.....

EDAD ACTUAL:

Fecha de nacimiento:

DNI:

ANTECEDENTES PERSONALES:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**CUESTIONARIO DE APTITUD PARA LA ACTIVIDAD FISICA**

1. ¿Le ha dicho alguna vez un médico que tiene una enfermedad del corazón y le ha recomendado realizar actividad física solamente con supervisión médica?.....SI NO

2. ¿Nota dolor en el pecho cuando realiza alguna actividad física?.....SI NO

3. ¿Ha notado dolor en el pecho en reposo durante el último mes?..........SI   
NO

4. ¿Ha perdido la conciencia o el equilibrio después de notar sensación de mareo?.......... SI   
NO

5. ¿Tiene algún problema en los huesos o en las articulaciones que podría empeorar a causa de la actividad física que se propone    
realizar?..... SI NO

6. ¿Le ha prescrito su médico medicación para la presión arterial o para algún problema del corazón (por ejemplo    
diuréticos)?.....SI NO

7. ¿Tiene conocimiento por propia experiencia o por indicación médica de alguna alteración que le impida hacer ejercicio con normalidad? En caso afirmativo señalar que tipo    
de alteración..... SI NO

En a de de 2017

Firmado:

**ANEXO 3: Cláusula de exención de responsabilidad al organizador para el uso del calzado minimalista o alternativo en pruebas oficiales FAM.**

D./Dña....., mayor de edad, con DNI núm. .... manifiesta que ha sido total y completamente informado de las características de la prueba (*nombre de la prueba*)....., del material recomendado y que conoce los riesgos intrínsecos que conlleva la participación en cualquier actividad de montaña y los acepta y asume voluntariamente, decidiendo participar en la misma con calzado minimalista o alternativo, eximiendo a las entidades organizadoras de cualquier responsabilidad a causa de tal decisión personal.

En ....., a..... de ..... de 20.....