

O Concello de Porto do Son organiza o domingo 23 de decembro a partir das 11:00 h horas a carreira popular "SIN-SON 10 K" a cal estará incluída no calendario oficial de probas da Federación Galega de Atletismo. As probas rexeranse polo seguinte regulamento:

#### REGULAMENTO PROBA ABSOLUTA (10 KM)

Articulo 1.- A carreira absoluta cuxa saída será ás 11:00 h disputarase sobre unha distancia de 10 km en ruta entre as localidades de PORTOSÍN e PORTO DO SON. A proba estará supervisada baixo o control técnico do Comité Galego de Xuíces da Federación Galega de Atletismo.

Articulo 2.- Nesta proba poderán participar atletas federados ou non federados. A participación de atletas estranxeiros rexerase polo regulamento de probas en ruta da Real Federación Española de Atletismo, o cal dispón o seguinte:

"Por norma xeral nestas competicións non poderán participar atletas españois con axuda económica da RFEA nin atletas estranxeiros que realizen unha marca igual ou mellor que a que se indica no seguinte cadro durante a presente tempada ou as 2 anteriores:

Homes	Mulleres		
800 m	1'48"50		2'05"0
1500 m	3'42"00		4'17"00
3000 m	8'10"00		9'30"00
5000 m	13'45"00		15'55"00
10000 m	28'50"00		33'50"00
3000 m obst.	8'50"00		10'25"00
10 km ruta	29'10"		33'50"
Medio Maratón	1 h03'00"		1 h13'30"
Maratón	2 h12'00"		2 h34"00

En ambos os casos, esta prohibición non afectará as probas do Calendario Autonómico pola que o atleta teña licenza.

A RFEA, atendendo a especiais circunstancias deportivas, poderá autorizar, previa solicitude e de maneira excepcional, a participación de atletas estranxeiros (ou españois con axuda económica) en probas dos respectivos Calendarios Autonómicos.

As probas que teñan unha participación de atletas estranxeiros non residentes superior ao 5% do total de inscritos deberán obrigatoriamente estar incluídas no Calendario Nacional.

Nas competicións de ruta será obrigatorio que os circuitos de distancias de 5km, 10km, 15km, 20km, 1/2 Maratón, 25km, 30km, Maratón, 100km e Maratón por Substitucións estean homologados pola RFEA.

En todos estes casos o atleta deberá posuír o permiso da Federación do seu país de acordo coa normativa IAAF".

Artigo 3.-A recollida de dorsais e chips poderase efectuar da seguinte maneira:

1. Os participantes que se anotaran antes do 7 de decembro, poderán elixir os puntos para a recollida dos dorsais nas seguintes localidades: « Santiago, A Coruña ou Vigo»; a partir do 11 de decembro ata o 15 de decembro.; poderán facer efectiva a recollida.

2. Para todos os participantes en xeral, que non elixan punto de recollida de dorsais, os puntos de recollida serán:

a. Porto do Son o día 22 de decembro na Casa da Cultura, na «FEIRA DO CORREDOR» desde as 18:00 ás 21:00 h. Recomendámosvos fagades o esforzo de usar esta opción.

b. Portosín, o mesmo día da carreira en horario de 8:00 a 10:30 h. da mañá, na Casa da Cultura, preto dela zona de saída.

Recoméndase que, na medida do posible, fágase a recollida previamente por razóns operativas.

O traslado de participantes farase en 10 autobuses con saída de Porto do Son a partir das 8:00 h, en dirección á localidade de Portosín (lugar de saída de carreira). O último autobús sairá ás 10:20 h.

Proximamente informarase, dos puntos de recollida en Santiago, A Coruña e Vigo.

A información estará dispoñible na web da carreira. [www.sin-son10k.com](http://www.sin-son10k.com).

Artigo 4.- A carreira realizarase sobre un circuíto en liña no cal se establecerán 2 puntos de control, un a metade de percorrido e outro situado no arco de META. O percorrido no seu inicio transcorrerá por un circuíto urbano de 3,550 km na localidade de Portosín; unha vez completado este primeiro tramo de carreira accederase á AC 550 para desta forma e sen abandonar a mesma, completar o percorrido en dirección a Porto do Son accedendo polo porto cara á liña de META.

Artigo 5.- Haberá 2 puntos de avituallamiento: km 6 (auga) e en META (auga, bebida isotónica, 2 pezas de froita, yogurt bebible, chocolatina, roscón caseiro. e chocolate.

Artigo 6.- Os únicos vehículos que poderán seguir a proba serán os da organización. e vehículos autorizados

Cortarase o tráfico rodado do carril dereito en sentido Portosín a Porto do Son polo que transitará a carreira. A organización colocará conos no centro da calzada e durante todo o percorrido para delimitar a zona dos corredores con respecto ao carril contrario de circulación de vehículos.

Artigo 7.- As inscricións, consulta de clasificacións e tempos realizaranse na web da carreira: [www.sin-son10k.com](http://www.sin-son10k.com), con ligazón directa á pasarela. Calquera dúbida con respecto ao proceso de inscrición poderá consultarse na propia web oficial do evento ou por mail en [sporte@emesports.es](mailto:sporte@emesports.es).

O atleta deberá encher o formulario de inscrición e mediante a modalidade de pago por cartón efectuar o pago que no seu caso corresponda.

- O prezo ata o luns 12 de novembro ás 23:59 h é de 5 €por participante.
- O prezo ata o venres 30 de novembro ás 23:59 h é de 6 €por participante.
- Unha vez finalizado este segundo prazo entraremos o prezo de 9€, sendo o martes 18 de decembro ás 23:59 h, a data tope para a realización da inscrición. LEMBRAR QUE... (por favor, se é posible non utilicen esta última opción, calquera das dous anteriores facilitaríannos enormemente as cousas a nivel loxístico e o prezo é máis alcanzable).

Non se aceptarán inscricións o mesmo día da carreira nin fóra de prazo. Entrando na listaxe de inscritos poderá visualizar o estado da súa inscrición.

As inscricións abriranse o luns 15 de outubro e pecharanse o martes 18 de Decembro ás 23:59 h. O venres 7 de decembro pecharanse para os participantes que decidan facer a recollida en Santiago de Compostela, A Coruña e Vigo, próximamente, informarase, para os inscritos máis afastados dos puntos de recollida nas citadas localidades. A información estará dispoñible na web da carreira: [www.sin-son10.k.com](http://www.sin-son10.k.com).

Artigo 8.- Estableceranse as seguintes categorías de competición:

HOMES E MULLERES (oficiais da R. F.E.A.)

-CATEGORÍA XERAL.

-CATEGORÍA (SÉNIOR): Nados/ as ata 1999 e desde que cumpran os 35 anos. No momento de cumprir os 35 anos, pásase a Veteranos A.

-CATEGORÍA (JÚNIOR): Nados/ as entre 2000 e 2003

-CATEGORÍA VETERANOS A: Desde o día que cumpran 35 anos ata 40 anos.

-CATEGORÍA VETERANO B: Atletas de idades comprendidas entre os 41 e 50anos.

-CATEGORÍA VETERANO C: Atletas de 51 anos en diante.

Artigo 9.- A organización establecerá os seguintes premios e obsequios:

- Trofeo para l@s tres primeiro@s clasificado@s de todas as categorías establecidas no presente regulamento.
- Trofeo para os tres primeiros sonenses homes e mulleres da xeral.
- Trofeo ao club máis numeroso.
- CAMISETA TÉCNICA para todos os inscritos. (Só na carreira ABSOLUTA de 10KM).
- Avituallamiento FINAL (froita, yogurt, chocolatina, auga, bebida isotónica, roscón caseiro e chocolate).

#### SERVIZOS PARA O ATLETA

- Servizo de 10 autobuses e gardarroupa para atletas (carpa de META e Bus).
- Servizo de FISIOTERAPIA para todos os participantes.
- Marcaxe de cada KM con sinalización no pavimento.
- Arco ríxido de control ao paso do km5.
- Servizo de duchas (Pavillón Polideportivo Santa Irene, Piscina Municipal e Campo de Fútbol).
- Autobús pechando a proba para recollida de participantes que o necesiten.
- Servizo de 4 ambulancias, seguro deportivo do atleta e de responsabilidade civil do evento, 4 médicos e 4 sanitarios.

- Caixóns de saída (Elite: menos de 40 min, Caixón A: menos de 50 min e Caixón B: máis de 50 min).
- 3 Globos (lebres) para baixar de 40 min, baixar 45 min e baixar de 50 min.
- Hospital de campaña Cruz Vermella.
- Servizo de ludoteca.
- Baños
- Zonas de Parking Atletas.

#### PREMIOS Á XERAL (premios en metálico)

- 1º Clasificado/a: Trofeo, 500€.
- 2º Clasificado/a: Trofeo, 400€.
- 3º Clasificado/a: Trofeo, 300€.
- 4º Clasificado/a: 200€.
- 5º Clasificado/a: 100€.

Tres primeiros sonenses: (requisito, estar empadroadado, no Concello de Porto do Son, como mínimo, durante os últimos 365 días anteriores á carreira e marcar campo correspondente na inscrición).

- 1º Clasificado/a. Trofeo, 100€. en material deportivo.
- 2º Clasificado/a. Trofeo, 75€. en material deportivo.
- 3º Clasificado/a. Trofeo, 50€. en material deportivo.

Artigo 10.- A organización reservárase o dereito para solicitar o DNI ou documento acreditativo da identidade e/ou idade dun participante en caso de dúbida ou posterior reclamación que poida afectar á entrega de premios da categoría á que afecte. Neste caso atrasarase a entrega de premios ata que o deportista demostre a súa idade.

Artigo 11.- Descualificacións: calquera atleta poderá ser descualificado por non levar dorsal ou non levalo colocado de forma visible e a todo o ancho na zona do peito; por mal estado físico do deportista ou por participar con chip ou dorsal doutro corredor; por participar cun dorsal non autorizado, entrar en meta sen chip ou non levalo colocado correctamente na zapatilla deportiva; por non atender as indicacións da organización e/ou xuíces e por condutas antideportivas.

Artigo 12.- Todos os participantes, polo feito de tomar a saída, aceptan o presente regulamento. Todo o non previsto nel resolverase segundo o establecido nos regulamentos da RFEA e FGA para probas en ruta. As reclamacións poderán realizarse ao xuíz árbitro da competición con prazo máximo 30 minutos despois da publicación dos resultados.

Artigo 13.- O límite de inscrición será de 2.000 participantes na proba de 10 Quilómetros. Reservándose a organización a posibilidade de ampliar o número de participantes se o considera necesario.

#### INFORMACIÓN DE INTERESE PARA O ATLETA

1. Se decide aparcarse o seu vehículo en Porto do Son, dispoñerá de zonas habilitadas (aparcadoiro para a carreira ben sinalizado). Colla un dos 10 autobuses dispoñibles (8:00 h. a 10:20 h.) Os cales lle trasladarán á saída a Portosín. Recolla o seu dorsal, se é o caso de 8:00 h a 10:00 h (na Casa da Cultura de Portosín, próxima á zona de SAÍDA).
2. A SAÍDA darase ás 11:00 h (3,550km de circuíto urbano e 6,450km pola C550).
3. Unha vez pasada a META terá o avituallamiento sólido e líquido e a posibilidade de utilizar o servizo de duchas que estará convenientemente sinalizado, ( Pavillón Santa Irene, Campo de

Fútbol Emilio García, Piscina Municipal). Poderás utilizar o servizo de autobuses RETORNO para volver a Portosín a recoller o teu vehículo, se é o caso.

4. Poderás recoller as túas pertenzas no SERVIZO GARDA-ROUPA.

5. A entrega de premios realizarase ás 13:00 h.

8. GRAZAS POLA túa ASISTENCIA.

## REGULAMENTO PROBAS ESCOLARES

Artículo 1.- As carreiras escolares disputaranse, na localidade de Porto do Son o sábado día 22, a partir das 16:30 h. a saída e meta estará na zona portuaria. A proba estará baixo o control técnico do Comité Galego de Xuíces da Federación Galega de Atletismo.

Artigo 2.- A recollida de dorsais efectuarase desde as 15:30 h da tarde na localidade de Porto do Son (zona portuaria) onde estará instalada a Meta.

Artigo 3.- O horario e categorías das probas serán os seguintes:

HORA	CATEGORÍA	ANOS	DISTANCIA
16:30h	CADETE	2004-2005	2.500M
16:30h	INFANTIL	2006-2007	2.500M
17:00h	ALEVÍN	2008-2009	1.000M
17:10h	BENXAMÍN	2010-2011	500M
17:20h	PRE-BENXAMÍN	2012-2013-2014	300M
17:30	CHUPETE	2015 E POSTERIORES	100M

Artigo 4.- As inscricións poderán realizarse a través da web oficial da carreira: [www.sin-son10k.com](http://www.sin-son10k.com), ou na Oficina de Deportes na Casa da Cultura de Porto do Son

Deberán encher os campos obrigatorios sinalados na devandita inscrición. Calquera dúbida con respecto ao proceso de inscrición poderá consultarse na propia páxina web. Poderanse visualizar os atletas inscritos de forma correcta.

Os dorsais poderédelos recoller na zona de META (chaira Portuaria de Porto do Son) o mesmo día da proba.

O prazo de inscrición pecharase o Martes 18 de decembro ás 23:59 h e non ten coste ningún para o atleta.

Artigo 5.- A organización establecerá os seguintes premios e obsequios:

- Trofeo para @s tres primeiro@s clasificado@s de todas as categorías establecidas.
- En categoría chupete e prebenxamín haberá medallas para todos os participantes, e non haberá trofeos (sen ánimo competitivo).
- Auga, yogurt.

Artículo 6.- A entrega de premios terá lugar ás 18:00

## REGULAMENTO SIN-SON 10 K PATINADORES/AS

Artigo 1. Todo ou exposto anteriormente en canto ós prazos de inscrición, prezos de inscrición recollida de dorsais, servizos ós participantes é aplicable ós patinadores/as.



---

Artigo 2. A saída será ás 10:50, non mesmo punto que a saída dá carreira pedestre.

Artigo 3. Haberá dúas categorías: Xeral Masculina e Xeral Feminina, na que competirán todas as idades co requisito de ser maior de 16 anos.

Artigo 4. Premios:

Trofeo 1 patinador masculino

Trofeo 2 patinador masculino

Trofeo 3 patinador masculino

Trofeo 1 patinador feminina

Trofeo 2 patinador feminina

Trofeo 3 patinador feminina