

“REGLAMENTO CARREIRA SIN SON 10K 2026”

El Ayuntamiento de Porto do Son organiza el domingo 20 de diciembre a partir de las 11:00h. horas la carrera popular “SIN-SON 10K” la cual estará incluida en el calendario oficial de pruebas de la Federación Gallega de Atletismo. Las pruebas se registrarán por el siguiente reglamento:

REGLAMENTO PRUEBA ABSOLUTA (10 KM)

Artículo 1.- La carrera absoluta cuya salida será a las 11:00 h se disputará sobre una distancia de 10 km en ruta entre las localidades de PORTOSÍN y PORTO DO SON. La prueba estará supervisada bajo el control técnico del Comité Gallego de Jueces de la Federación Gallega de Atletismo.

Artículo 2.- Participación de atletas de otras federaciones autonómicas y extranjeros. La prueba está incluida en el calendario autonómico de la Federación Gallega de Atletismo, con el cual la participación de atletas extranjeros y de otras federaciones autonómicas se registrará por el dispuesto en la sección tercera, artículos 16, 17 y 18 del reglamento de competiciones de la Real Federación Española de Atletismo, que se puede consultar en el siguiente enlace:

Artículo 3.-La recogida de dorsales y chips se podrá efectuar de la siguiente manera:

1. Los participantes que se anoten antes de 1 de diciembre, podrán elegir a los puntos para la recogida de los dorsales en las siguientes localidades: « Santiago, A Coruña, Pontevedra o Vigo»; a partir de 07 de diciembre hasta 12 de diciembre, podrán hacer efectiva la recogida. Próximamente se informará, de los puntos de recogida en Santiago, A Coruña, Pontevedra y Vigo.
2. Para todos los participantes en general, que no elijan punto de recogida de dorsales, los puntos de recogida serán:



- a. Portosín, el día 19 de diciembre en la Casa da Cultura, en la «FERIA DEL CORREDOR» desde las 19:30 a las 21:00 h. Os recomendamos hagáis el esfuerzo de usar esta opción.
- b. Portosín, el mismo día de la carrera en horario de 8:00h. la 10:30 h. de la mañana, en la Casa de la Cultura, cerca de la zona de salida.

Se recomienda que, en la medida del posible, se haga la recogida previamente por razones operativas.

El traslado de participantes se hará en 10 autobuses con salida de Porto do Son a partir de las 8:00 h, en dirección a la localidad de Portosín (lugar de salida de carrera). El último autobús saldrá a las 10:20 h. La información estará disponible en la web de la carrera. www.sin-son10k.com.

Artículo 4.- La carrera se realizará sobre un circuito en línea en el cual se establecerán 2 puntos de control, un la mitad de recorrido y otro ubicado en el arco de META. El recorrido en su inicio transcurrirá por un circuito urbano de 3,550 km en la localidad de Portosín; una vez completado este primero tramo de carrera se accederá a la AC 550 para de esta forma y sin abandonar la misma, completar el recorrido en dirección la Porto do Son accediendo por el puerto hacia la línea de META.

Artículo 5.- Habrá 2 puntos de avituallamiento: km 6 (agua) y en META (sólido y líquido)

Artículo 6.- Los únicos vehículos que podrán seguir la prueba serán los de la organización y vehículos autorizados. Se cortará el tráfico rodado del carril derecho en sentido Portosín la Porto do Son por lo que transitará la carrera. La organización colocará conos en el centro de la calzada y durante todo el recorrido para delimitar la zona de los corredores con respecto al carril contrario de circulación de vehículos.

Artículo 7.- Las inscripciones, consulta de clasificaciones y tiempos se realizarán en las webs oficiales del Ayuntamiento de Porto do Son, con enlace directo a la pasarela. Cualquier duda



con respecto al proceso de inscripción podrá consultarse en la propia web oficial del evento o por mail en soporte@emesports.es.

El atleta deberá llenar el formulario de inscripción y mediante la modalidad de pago por tarjeta efectuar el pago que en su caso corresponda.

- El precio hasta el domingo 29 de noviembre a las 23:59 h es de 10€ por participante.
- El precio desde el lunes 30 de noviembre hasta el domingo 13 de diciembre a las 23:59 h es de 12€ por participante.

No se aceptarán inscripciones el mismo día de la carrera ni fuera de plazo. Entrando en el listado de inscritos podrá visualizar el estado de su inscripción.

Las inscripciones se abrirán el 23 de octubre y se cerrarán el domingo 13 de Diciembre a las 23:59h., o hasta completar 1.500 participantes.

El 1 de diciembre se cerrarán para los participantes que decidan hacer la recogida en Santiago de Compostela, A Coruña, Pontevedra y Vigo, próximamente, se informará, para los inscritos más alejados de los puntos de recogida en las citadas localidades. La información estará disponible en las webs: www.sin-son10k.com, www.portodoson.gal, y en las RRSS oficiales de la carrera.

Artículo 8.- Se establecerán las siguientes categorías de competición:

HOMBRES Y MUJERES

- CATEGORÍA GENERAL.
- CATEGORÍA (SUB 18): Atletas nacidos en el 2009 y 2010.
- CATEGORÍA (SUB 20): Atletas nacidos en el 2007 y 2008.
- CATEGORÍA (SUB 23): Atletas nacidos en el 2004, 2005 y 2006.
- CATEGORÍA (SÉNIOR): Atletas nacidos en 2003 hasta 1992





-CATEGORÍA MÁSTER 1: Nacidos en 1986 hasta 1991.

-MÁSTER 2: Nacidos en 1976 hasta 1985.

-MÁSTER 3: Nacidos en 1966 hasta 1975.

-MÁSTER 4: Nacidos en 1965 y anteriores.

Artículo 9.- La organización establecerá los premios y obsequios que se indican de sucesivo. En el momento de la entrega de los premios los beneficiarios deberán firmar una declaración responsable relativa a la no incurrir en ninguna prohibición de las señaladas en el artículo 13 de la Ley General de Subvenciones.

- Trofeo para @s tres primero@s clasificad@s de todas las categorías establecidas en el presente reglamento.
- Trofeo para los tres primeros sonenses hombres y mujeres de la general.
- CAMISETA TÉCNICA para todos los inscritos.
- Avituallamiento FINAL (Sólido y líquido)

SERVICIOS PARA EL ATLETA

- Servicio de 10 autobuses y guardarropa para atletas (carpa de META y Bus)
- Marcaje de cada KM con señalización en el pavimento.
- Arco rígido de control al paso del km5.
- Servicio de duchas (Pabellón Polideportivo Santa Irene, Piscina Municipal).
- Autobús cerrando la prueba para recogida de participantes que lo necesiten.
- Servicio de ambulancias, seguro deportivo del atleta y de responsabilidad civil del evento, 3 médicos y 3 sanitarios.
- Cajones de salida (Élite: menos de 40 mín, Cajón La: menos de 50 mín y Cajón B: más de 50 mín).
- Zonas de Aparcamiento Atletas.



PREMIOS A La GENERAL (premios en metálico)

1º Clasificado/la: Trofeo, 500€.

2º Clasificado/la: Trofeo, 400€.

3º Clasificado/la: Trofeo, 300€.

4º Clasificado/la: 200€.

5º Clasificado/la: 100€.

Tres primeros sonenses (premios en metálico): (requisito, estar empadronado, en el Ayuntamiento de Porto do Son, como mínimo, durante los últimos 365 días anteriores a la carrera y marcar campo correspondiente en la inscripción).

1º Clasificado/a. Trofeo, 100€.

2º Clasificado/a. Trofeo, 75€.

3º Clasificado/a. Trofeo, 50€.

Artículo 10.- La organización se reservará el derecho para solicitar el DNI o documento acreditativo de la identidad y/o edad de un participante en caso de duda o posterior reclamación que pueda afectar a la entrega de premios de la categoría a la que afecte. En este caso se retrasará la entrega de premios hasta que lo deportista demuestre su edad.

Artículo 11.- Descalificaciones: cualquier atleta podrá ser descalificado por no llevar dorsal o no llevarlo colocado de forma visible y a todo el ancho en la zona del pecho; por mal estado físico del deportista o por participar con chip o dorsal de otro corredor; por participar con un dorsal no autorizado, entrar en meta sin chip o no llevarlo colocado correctamente en la zapatilla deportiva; por no atender las indicaciones de la organización y/o jueces y por conductas antideportivas.

Artículo 12.- Todos los participantes, por el hecho de tomar la salida, aceptan el presente reglamento. Todo el no previsto en él se resolverá segundo lo establecido en los reglamentos de la RFEA y FGA para pruebas en ruta. Las reclamaciones podrán realizarse al juez árbitro de la competición con plazo máximo 30 minutos después de la publicación de los resultados.



Artículo 13.- El límite de inscripción será de 1.500 participantes en la prueba de 10 Kilómetros.

Art. 14 – ENTREGA DE TROFEOS. Se realizará en el palco instalado en la zona de meta el día de la carrera. La entrega de trofeos se realizará a la finalización del evento. Los/las atletas deberán situarse en la zona próxima a la entrega de trofeos en el momento en el que la megafonía anuncie su comienzo. Con carácter general, los/las atletas que no se presenten a la recogida de su trofeo en el momento de la entrega perderán el derecho para recogerlo. Solo subirán al podio las personas nominadas. No se le entregará el trofeo a nadie que no sea el/la propio/la atleta. Aquellas personas que puedan alegar una causa justificada por su ausencia en el momento de la entrega se deberán poner en contacto con el Servicio Municipal de Deportes durante un plazo máximo de 15 días, donde estarán custodiados los trofeos no recogidos.

Art. 15– RESPONSABILIDAD La organización no se hace responsable de los daños que pudieran sufrir las personas participantes por imprudencias o descuidos de ellas mismas. El/la participante declara, bajo su responsabilidad, que realizó el oportuno reconocimiento médico que le permite estar en condiciones óptimas para realizar la prueba, y exime a la organización de la dicha responsabilidad. La organización dispone de un Seguro de Accidentes y Responsabilidad Civil que cubrirá los incidentes inherentes a la prueba.

Art. 16 – LOPD Todas las personas corredoras al realizar la inscripción aceptan la publicación de su nombre e imagen en las clasificaciones, medios de comunicación y/o internet. Mediante la inscripción, el/la participante consiente expresamente que sus datos sean utilizados por el Ayuntamiento de Porto do Son y la Federación Gallega de Atletismo para comunicaciones sobre sus actividades. En todo caso, de conformidad con el establecido por el artículo 5 de la LOPD, se informa de que los datos de carácter personal declarados pasarán a formar parte de: la) El fichero denominado INSCRIPCIÓN ACTIVIDADES DEPORTIVAS, del que lo responsable del tratamiento será el Ayuntamiento de Porto do Son, de los que las finalidades y usos previstos serán los siguientes: gestión centralizada de las instalaciones deportivas municipales, de las actividades impartidas en ellas y del uso de instalaciones. Todas las personas participantes al realizar la inscripción aceptan la



publicación de su nombre e imagen en las clasificaciones, medios de comunicación y/o internet. Se autoriza a tomar imágenes siempre que se utilicen para la promoción y difusión de las dichas actividades, así como a la utilización del móvil y correo electrónico como forma de aviso y comunicación por parte del Servicio Municipal de Deportes. Los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición a los datos personales registrados en este fichero se podrán ejercer ante Registro General del Ayuntamiento de Porto do Son (Atalaia #S/n. C.P. 15200) en los términos establecidos en los artículos 15, 16 y 17 de la LOPD. b) El fichero denominado ATLETAS, del que lo responsable del tratamiento será la Federación Gallega de Atletismo, y cuya finalidad será la relación de atletas federados/las en la competiciones oficiales, elaboración de clasificación y estadísticas. Esta prueba pertenece al calendario oficial de la Federación Gallega de Atletismo y de la Real Federación Española de Atletismo y mediante su inscripción, las personas corredoras consienten expresamente que sus datos básicos (nombre, apellidos, NIF/ NIE/pasaporte, data de nacimiento, sexo y código postal de residencia), sean enviados a la Real Federación Española de Atletismo para la gestión de las licencias de día, resultados y clasificación. La posesión de la licencia garantizadora que el/a corredor/la participa cubierto/la por un seguro de responsabilidad civil y de accidentes. Los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición a los datos personales registrados en este fichero se podrán ejercer ante la Federación Gallega de Atletismo (Avda. Glasgow #s/n. Complejo Deportivo de Elviña), en los términos establecidos en los artículos 15, 16 y 17 de la LOPD.

Art. 17 – COMPROMISO. La inscripción en la carrera implica la plena aceptación del presente reglamento.

CONSIDERACIÓN FINAL La organización se reserva el derecho de realizar algún cambio en el presente reglamento si así lo considerara, y deberá comunicarlo en las webs oficiales del Ayuntamiento de Porto do Son, y en la información a las personas participantes. En todo caso, y por interés deportivo, la organización reservara el derecho de invitar la atletas concretos, mujeres u hombres con marcas o trayectoria deportiva que puedan aumentar la calidad de la carrera. Todo el no reflejado en el presente reglamento se registrá por las normas de la FGA, RFEA, WA y ICP.



INFORMACIÓN DE INTERÉS PARA EL ATLETA

1. Si decide aparcar su vehículo en Porto do Son, dispondrá de zonas habilitadas (aparcamiento para la carrera bien sinalizado). Coja uno de los 10 autobuses disponibles (8:00 h. la 10:20 h.) Los cuales le trasladarán a la salida a Portosín. Recoja su dorsal, en su caso de 8:00 h la 10:00 h (en la Casa de la Cultura de Portosín, próxima a la zona de SALIDA).
2. La SALIDA se dará a las 11:00h (3,550km de circuito urbano y 6,450km por la C550).
3. Una vez pasada la META tendrás el avituallamiento sólido y líquido y la posibilidad de utilizar el servicio de duchas que estará convenientemente sinalizado, (Pabellón Santa Irene, Piscina Municipal). Podrás utilizar el servicio de autobuses RETORNO para volver la Portosín la recoger tu vehículo, en su caso.
4. Podrás recoger tus pertenencias en el SERVICIO GUARDIA-ROPA.
5. La entrega de premios se realizará a las 13:00 h.

REGLAMENTO JORNADA PREVIA PRUEBAS ESCOLARES

Artículo 1.- Las carreras escolares se disputarán, en la localidad de Portosín el sábado día 19 de diciembre, a partir de las 17:00 h. la salida y meta estará en la zona portuaria. La prueba estará bajo el control técnico del Comité Gallego de Jueces de la Federación Gallega de Atletismo.

Artículo 2.- La recogida de dorsales se efectuará desde las 15:30 h de la tarde en la localidad de Portosín (zona portuaria) donde estará instalada la Meta.

Artículo 3.- El horario y categorías de las pruebas serán los siguientes:

HORA	CATEGORÍA	AÑOS	DISTANCIA
17:00h	CHUPETE	2021 Y POSTERIORES	100M aprox
17:15h	PREBENXAMÍN	2019/2020	300M aprox
17:30h	SUB 10/BENJAMÍN	2017/2018	500M aprox
17:45h	SUB 12/ALEVÍN	2015/2016	1.000M aprox





18:00h	SUB 14/INFANTIL	2013/2014	2.000M aprox
18:15h	SUB 16/CADETE	2011/2012	2.000M aprox

Artículo 4.- Las inscripciones podrán realizarse a través de la web oficial de la carrera: www.sin-son10k.com.

Deberán llenar los campos obligatorios señalados en la dicha inscripción. Cualquier duda con respecto al proceso de inscripción podrá consultarse en la propia página web. Se podrán visualizar los atletas inscritos de forma correcta.

Los dorsales los podréis recoger en la zona de META DE ESCOLARES (Ilana Portuaria de Portosín) el mismo día de la prueba.

El plazo de inscripción se cerrará el Domingo 13 de diciembre a las 23:59h., o hasta completar 500 plazas, y no tiene coste ningún para el atleta.

Artículo 5.- La organización establecerá los siguientes premios y obsequios:

- Trofeo para @s tres primero@s clasificad@s de todas las categorías establecidas.
- En categoría chupete y prebenxamín habrá medallas para todos los participantes, y no habrá trofeos (sin ánimo competitivo).

Artículo 6.- La entrega de premios tendrá lugar a las 19:30h.

