

“REGULAMENTO CARREIRA SIN SON 10K 2026”

O Concello de Porto do Son organiza o domingo 20 de decembro a partir das 11:00h. horas a carreira popular “SIN-SON 10K” 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.- Participación de atletas de outras federacións autonómicas e estranxeiros. A proba está incluída no calendario autonómico da Federación Galega de Atletismo, co cal a participación de atletas estranxeiros e doutras federacións autonómicas rexeranse polo disposto na sección terceira, artigos 16, 17 e 18 do regulamento de competicións da Real Federación Española de Atletismo, que se pode consultar na seguinte ligazón:

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

1. Os participantes que se anoten antes do 1 de decembro, poderán elixir os puntos para a recollida dos dorsais nas seguintes localidades: « Santiago, A Coruña, Pontevedra ou Vigo»; a partir do 07 de decembro ata o 12 de decembro,poderán facer efectiva a recollida. Próximamente informarase, dos puntos de recollida en Santiago, A Coruña, Pontevedra e Vigo.
2. Para todos os participantes en xeral, que non elixan punto de recollida de dorsais, os puntos de recollida serán:



- a. Portosín, o día 19 de decembro na Casa da Cultura, na «FEIRA DO CORREDOR» desde as 19:30 ás 21:00 h. Recomendámosvos fagades o esforzo de usar esta opción.
- b. Portosín, o mesmo día da carreira en horario de 8:00h. a 10:30 h. da mañá, na Casa da Cultura, preto da 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. A información estará dispoñible na web da carreira. 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 avituallamento: km 6 (auga) e en META (sólido e líquido)

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 nas webs oficiais do Concello de Porto do Son, 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 soporte@emesports.es.



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

- O prezo ata o domingo 29 de novembro ás 23:59 h é de 10€ por participante.
- O prezo dende o luns 30 de novembro ata o domingo 13 de decembro ás 23:59 h é de 12€ por participante.

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 23 de outubro e pecharanse o domingo 13 de Decembro ás 23:59h., ou ata completar 1.500 participantes.

O 1 de decembro pecharanse para os participantes que decidan facer a recollida en Santiago de Compostela, A Coruña, Pontevedra e Vigo, proximamente, informarase, para os inscritos máis afastados dos puntos de recollida nas citadas localidades. A información estará dispoñible nas webs: [www.sin-son10 k. com.](http://www.sin-son10.k.com) www.portodoson.gal. e nas RRSS oficiais da carreira.

Artigo 8.- Estableceranse as seguintes categorías de competición:

HOMES E MULLERES

-CATEGORÍA XERAL.

-CATEGORÍA (SUB 18): Atletas nados no 2009 e 2010.

-CATEGORÍA (SUB 20): Atletas nados no 2007 e 2008.

-CATEGORÍA (SUB 23): Atletas nados no 2004, 2005 e 2006.

-CATEGORÍA (SÉNIOR): Atletas nados en 2003 ata 1992

-CATEGORÍA MÁSTER 1: Nados en 1986 ata 1991.



-MÁSTER 2: Nados en 1976 ata 1985.

-MÁSTER 3: Nados en 1966 ata 1975.

-MÁSTER 4: Nados en 1965 e anteriores.

Artigo 9.- A organización establecerá os premios e obsequios que se indican de seguido. No momento da entrega dos premios os beneficiarios deberán asinar unha declaración responsable relativa á non incorrer en ningunha prohibición das sinaladas no artigo 13 da Lei Xeral de Subvencións.

- Trofeo para @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.
- CAMISETA TÉCNICA para todos os inscritos.
- Avituallamento FINAL (Sólido e líquido)

SERVIZOS PARA O ATLETA

- Servizo de 10 autobuses e gardarroupa para atletas (carpa de META e Bus)
- Marcaxe de cada KM con sinalización no pavimento.
- Arco rixido de control ao paso do km5.
- Servizo de duchas (Pavillón Polideportivo Santa Irene, Piscina Municipal).
- Autobús pechando a proba para recollida de participantes que o necesiten.
- Servizo de ambulancias, seguro deportivo do atleta e de responsabilidade civil do evento, 3 médicos e 3 sanitarios.
- Caixóns de saída (Elite: menos de 40 min, Caixón A: menos de 50 min e Caixón B: máis de 50 min).
- 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 (premios en metálico): (requisito, estar empadroado, 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€.

2º Clasificado/a. Trofeo, 75€.

3º Clasificado/a. Trofeo, 50€.

Artigo 10.- A organización reservarase 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 1.500 participantes na proba de 10 Kilómetros.

Art. 14 – ENTREGA DE TROFEOS. Realizarase no palco instalado na zona de meta o día da carreira. A entrega de trofeos realizarase á finalización do evento. Os/as atletas deberán



situarse na zona próxima á entrega de trofeos no momento no que a megafonía anuncie o seu comezo. Con carácter xeral, os/as atletas que non se presenten á recollida do seu trofeo no momento da entrega perderán o dereito para recollelo. Só subirán ao podio as persoas nomeadas. Non se lle entregará o trofeo a ninguén que non sexa o/a propio/a atleta. Aquelas persoas que poidan alegar unha causa xustificada pola súa ausencia no momento da entrega deberanse poñer en contacto co Servizo Municipal de Deportes durante un prazo máximo de 15 días, onde estarán custodiados os trofeos non recollidos.

Art. 15– RESPONSABILIDADE A organización non se fai responsable dos danos que puidesen sufrir as persoas participantes por imprudencias ou descoidos delas mesmas. O/a participante declara, baixo a súa responsabilidade, que realizou o oportuno recoñecemento médico que lle permite estar en condicións óptimas para realizar a proba, e exime á organización da devandita responsabilidade. A organización dispón dun Seguro de Accidentes e Responsabilidade Civil que cubrirá os incidentes inherentes á proba.

Art. 16 – LOPD Todas as persoas corredoras ao realizar a inscrición aceptan a publicación do seu nome e imaxe nas clasificacións, medios de comunicación e/ou internet. Mediante a inscrición, o/a participante consente expresamente que os seus datos sexan utilizados polo Concello de Porto do Son e a Federación Galega de Atletismo para comunicacións sobre as súas actividades. En todo caso, de conformidade co establecido polo artigo 5 da LOPD, infórmase de que os datos de carácter persoal declarados pasarán a formar parte de: a) O ficheiro denominado INSCRICIÓN ACTIVIDADES DEPORTIVAS, do que o responsable do tratamento será o Concello de Porto do Son, dos que as finalidades e usos previstos serán os seguintes: xestión centralizada das instalacións deportivas municipais, das actividades impartidas nelas e do uso de instalacións. Todas as persoas participantes ao realizaren a inscrición aceptan a publicación do seu nome e imaxe nas clasificacións, medios de comunicación e/ou internet. Autorízase a tomar imaxes sempre que se utilicen para a promoción e difusión das devanditas actividades, así como á utilización do móbil e correo electrónico como forma de aviso e comunicación por parte do Servizo Municipal de Deportes. Os dereitos de acceso, rectificación, cancelación e oposición aos datos persoais rexistrados neste ficheiro poderanse exercer ante Rexistro Xeral do Concello de Porto do Son(Atalaia S/N. C.P. 15200) nos termos establecidos nos artigos 15, 16 e 17 da LOPD. b) O



ficheiro denominado ATLETAS, do que o responsable do tratamento será a Federación Galega de Atletismo, e cuxa finalidade será a relación de atletas federados/as na competicións oficiais, elaboración de clasificación e estatísticas. Esta proba pertence ao calendario oficial da Federación Galega de Atletismo e da Real Federación Española de Atletismo e mediante a súa inscrición, as persoas corredoras consenten expresamente que os seus datos básicos (nome, apelidos, NIF/ NIE/pasaporte, data de nacemento, sexo e código postal de residencia), sexan enviados á Real Federación Española de Atletismo para a xestión das licenzas de día, resultados e clasificación. A posesión da licenza garante que o/a corredor/a participa cuberto/a por un seguro de responsabilidade civil e de accidentes. Os dereitos de acceso, rectificación, cancelación e oposición aos datos persoais rexistrados neste ficheiro poderanse exercer ante a Federación Galega de Atletismo (Avda. Glasgow s/n. Complexo Deportivo de Elviña), nos termos establecidos nos artigos 15, 16 e 17 da LOPD.

Art. 17 – COMPROMISO. A inscrición na carreira implica a plena aceptación do presente regulamento.

CONSIDERACIÓN FINAL A organización resérvase o dereito de realizar algún cambio no presente regulamento se así o considerase, e deberá comunicalo nas webs oficiais do Concello de Porto do Son, e na información ás persoas participantes. En todo caso, e por interese deportivo, a organización reservase o dereito de convidar a atletas concretos, mulleres ou homes con marcas ou traxectoria deportiva que poidan aumentar a calidade da carreira. Todo o non reflectido no presente regulamento rexerese polas normas da FGA, RFEA, WA e ICP.

INFORMACIÓN DE INTERESE PARA O ATLETA

1. Se decide aparcar 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 11:00h (3,550km de circuíto urbano e 6,450km pola C550).
3. Unha vez pasada a META terás o avituallamento sólido e líquido e a posibilidade de utilizar o servizo de duchas que estará convenientemente sinalizado, (Pavillón Santa Irene,



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.

REGULAMENTO XORNADA PREVIA PROBAS ESCOLARES

Articulo 1.- As carreiras escolares disputaranse, na localidade de Portosín o sábado día 19 de decembro, a partir das 17:00 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 dende as 15:30 h da tarde na localidade de Portosín (zona portuaria) onde estará instalada a Meta.

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

HORA	CATEGORÍA	ANOS	DISTANCIA
17:00h	CHUPETE	2021 E POSTERIORES	100M aprox
17:15h	PREBENXAMÍN	2019/2020	300M aprox
17:30h	SUB 10/BENXAMÍN	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

Artigo 4.- As inscricións poderán realizarse a través da web oficial da carreira: www.sin-son10k.com.

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 DE ESCOLARES (chaira Portuaria de Portosín) o mesmo día da proba.



O prazo de inscrición pecharase o Domingo 13 de decembro ás 23:59h., ou ata completar 500 prazas, 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).

Artigo 6.- A entrega de premios terá lugar ás 19:30h.

