

REGLAMENTO

El próximo día 24 de marzo se celebrará en Fraga la XIII edición de la 10K 5K de Fraga Memorial Joaquín Calucho, prueba que se realiza sobre un **recorrido 10K homologado por la RFEA** y 5K (no homologado). Dicha prueba será sede del **Campeonato de Aragón de 10K en ruta** de la **Federación Aragonesa de Atletismo**.

El **Club Atletismo Fraga Bajo Cinca** promueve este evento deportivo, con la organización del **Ayuntamiento de Fraga**, bajo la Dirección Técnica de **Fartleck Sport**. La prueba se incluye en el calendario Nacional de la **RFEA** Nivel II estando bajo el control técnico del Comité Territorial de Jueces **FAA**.

ARTÍCULO 1: INFORMACIÓN GENERAL

El horario de comienzo de la prueba será las 10.00. La salida se producirá desde el exterior de las pistas de atletismo de Fraga (Paseo Constitución). El orden de salida y las diferentes categorías serán las siguientes:

Hora	Categoría	Año Nacimiento	Metros	Circuito	Trofeos	H. Premios
10.00	GENERAL M Y F	+16 años	5K	1 vuelta	1º 2º 3º	11.30
10.00	SÉNIOR M Y F	16 – 34 años	5K	1 vuelta	1º	11.30
10.00	MASTER A M Y F	35 – 44 años	5K	1 vuelta	1º	11.30
10.00	MASTER B M Y F	45 – 54 años	5K	1 vuelta	1º	11.30
10.00	MASTER C M Y F	55 y + años	5K	1 vuelta	1º	11.30
10.00	LOCAL M Y F*	+16 años	5K	1 vuelta	1º	11.30
10.00	GENERAL M Y F	+16 años	10K	2 vueltas	1º 2º 3º	11.30
10.00	SÉNIOR M Y F	16 – 34 años	10K	2 vueltas	1º	11.30
10.00	MASTER A M Y F	35 – 44 años	10K	2 vueltas	1º	11.30
10.00	MASTER B M Y F	45 – 54 años	10K	2 vueltas	1º	11.30
10.00	MASTER C M Y F	55 y + años	10K	2 vueltas	1º	11.30
10.00	LOCAL M Y F*	+16 años	10K	2 vueltas	1º	11.30

Los premios NO son acumulativos entre categorías entregándose GENERAL / SÉNIOR / MÁSTER.

La categoría local SÍ es acumulable.

Para recibir los premios será obligatorio permanecer en la ceremonia de entrega.

Se entregará un trofeo y obsequio al club con más participantes inscritos/as entre ambas distancias.

***Atleta Local:** participarán en categoría local las personas residentes en Fraga, en la Comarca Bajo Cinca o que pertenezcan al Club Atletismo Fraga. Este hecho deberá indicarse en la inscripción.

Campeonato de Aragón 10K de Ruta FAA.

Categorías: General, S18, S20, S23 y Máster (con sus correspondientes subcategorías).

Premios acumulables entre categorías.

Para recibir los premios será obligatorio permanecer en la ceremonia de entrega.

Circuito 10K Homologado

*Al tratarse de una prueba nacional RFEA de Nivel II, los / las atletas que pueden optar a los premios en metálico son aquellos con licencia FAA o atletas con licencia RFEA que por sus marcas acreditadas puedan participar en una competición RFEA Nivel II.

ARTÍCULO 2: INSCRIPCIONES

ON LINE hasta el domingo 17 de marzo: www.10k-5kfraga.com

Fecha	Atletas Federados FAA (AR-ARF) 5K-10K	Atletas NO federados FAA	Socios CA Fraga – Bajo Cinca
Hasta 24/02/24	12€	+2€	12€
Hasta 17/03/24	15€	+2€	14€
No se devolverá el dinero de la inscripción salvo en el caso de suprimir la prueba por motivos de seguridad.			
No se admitirán inscripciones finalizado el plazo de inscripción por motivos de organización.			
Se aceptarán cambios de dorsal por causa justificada hasta el domingo 17 de marzo.			
Camiseta Técnica: se entregará a todos los participantes la camiseta técnica conmemorativa de la prueba, ideal para la práctica deportiva.			
*Únicamente serán válidas las licencias en vigor de la RFEA (nacionales) y de la Federación Aragonesa de Atletismo (AR-ARF-TARA). No se aceptarán otras licencias.			

Recogida de dorsales:

Horarios:

- **Sábado 23:** de 16h a 19h en las pistas municipales de atletismo de Fraga situada en Paseo Constitución.
- **Domingo 24:** de 08h a 09:30h en las pistas municipales de atletismo de Fraga situada en Paseo Constitución.

Entrenamientos dirigidos:

- En el proceso de inscripción está la posibilidad de inscribirse gratuitamente durante dos semanas a los entrenamientos presenciales que se realizarán por parte del [grupo de entrenamiento "Fartleck Sport"](#), con los siguientes horarios y emplazamientos: **Parque José Antonio Labordeta de Zaragoza (Parque Grande):** martes y jueves 09.30h, 19.30 y 20.30. Nos pondremos en contacto contigo si así lo marcas en la inscripción.

Circuito 10K Homologado

ARTÍCULO 3: SALIDA

Se reservará un lugar en las primeras posiciones de salida para posibles "atletas ganadores" de la categoría general tanto masculino como femenino.

ARTÍCULO 4: SEGUROS

Todos los participantes inscritos correctamente en la prueba estarán cubiertos con un seguro de responsabilidad civil y de accidentes. La organización dispone del correspondiente seguro de responsabilidad civil. Queda totalmente prohibida la participación de corredores no inscritos.

La organización recomienda hacerse una revisión médica y / o prueba de esfuerzo a todas aquellas personas que no hayan corrido una prueba de similares características anteriormente o lleven un período prolongado de tiempo sin realizar actividad física.

ARTÍCULO 5: ASPECTOS TÉCNICOS

Será descalificado cualquier atleta que, a sabiendas de su imposibilidad de participar, proporcione datos erróneos a la Organización para poder hacerlo. Se debe recordar que las reclamaciones deberán hacerse ante el Juez Árbitro de la prueba, hasta 30 minutos después de hacerse pública la clasificación de la carrera. La carrera podrá ser suspendida si así lo decide la organización junto con la autorización del Juez Árbitro de la prueba.

La participación en la competición supone la aceptación del presente Reglamento, reservándose la Organización el derecho a modificar aquellos aspectos de la prueba que por causa mayor sea necesario, previa autorización del Juez Árbitro de la competición.

Podrán ser descalificados aquellos corredores que no atiendan a las señales de la organización, los que no lleven el dorsal visible en la parte delantera, los que participen en una distancia distinta a la que están inscritos y los que no cubran el recorrido de la prueba en su totalidad.

Todo lo no previsto en este reglamento, será resuelto por el Juez Árbitro, de acuerdo con el reglamento en vigor de la World Athletics, la RFEA y FAA

ARTÍCULO 6: CRONOMETRAJE Y RESULTADOS

El control de tiempos y puestos de la XIII 10K 5K Fraga Memorial Joaquín Calucho se realizará mediante el sistema de chip con validación del jurado FAA, estando la empresa responsable del cronometraje validada por la RFEA. Los resultados podrán verse en www.10k-5kfraga.com.

Circuito 10K Homologado

ARTÍCULO 7: SERVICIOS AL CORREDOR

- Se dispondrá de **ambulancia** en la zona de salida /meta.
- **Duchas y vestuarios** en las pistas municipales de atletismo.
- **Bolsa del corredor** con diferentes productos y descuentos de colaboradores y patrocinadores.
- **Camiseta técnica** conmemorativa de la prueba para todos los participantes.
- Dos semanas gratuitas de entrenamiento por parte del [Grupo Running de Fartleck Sport](#).
- **Avituallamiento de meta** al acabar la prueba compuesto por: **agua, grifo de cerveza, fruta y bocadillo de longaniza a la brasa.**
- Puntos kilométricos.
- Dorsal personalizado.
- Servicio de fotografía gratuito.

Circuito 10K Homologado

ARTÍCULO 8: RECORRIDO HOMOLOGADO POR LA RFEA

[Enlace circuito 5K Wikiloc](#)



108 m



Circuito 10K Homologado

ARTÍCULO 9: CAMPEONATO DE ARAGÓN 10K EN RUTA FAA 2024

La Federación Aragonesa de Atletismo organiza el 24 de marzo de 2024 el **Campeonato de Aragón de 10K en ruta** durante la celebración de la **XIII 10K y 5K Fraga Memorial Joaquín Calucho**, realizándose este Campeonato sobre un circuito homologado por la [Real Federación Española de Atletismo \(RFEA\)](#).

Podrán participar en el Campeonato aquellos/as atletas con Licencia de Atletismo de Aragón en vigor (Federación Aragonesa de Atletismo), entregándose medalla a cada uno de los tres primeros/as atletas federados (temporada 2024) clasificados en cada categoría.

Inscripciones

- **Tres primeros/as clasificados ABSOLUTOS en la edición de 2023:** gratuita. Remitiendo un mail hasta el 14/03/2024 a faa@federacionaragonesadeatletismo.com.
- **Resto de participantes:** descuento en la inscripción en la web www.10k-5kfraga.com

Categorías (masculina / femenina): General

- **Sub Categorías (masculina / femenina):** Sub-18, Sub-20, Sub-23 y Máster, esta última con las subcategorías pertinentes:

HOMBRES	MUJERES
M-35 De 35 a 39 años	W-35 De 35 a 39 años
M-40 De 40 a 44 años	W-40 De 40 a 44 años
M-45 De 45 a 49 años	W-45 De 45 a 49 años
M-50 De 50 a 54 años	W-50 De 50 a 54 años
M-55 De 55 a 59 años	W-55 De 55 a 59 años
M-60 De 60 a 64 años	W-60 De 60 a 64 años

Y así sucesivamente de 5 en 5 años.

Circuito 10K Homologado

