REGLAMENTO

El próximo día 18 de febrero se celebrará en Cariñena la IX Edición de la 5-10K Ciudad de Cariñena, organizada por el Ayuntamiento de Cariñena, con la Dirección Técnica de **Fartleck Sport.** La prueba está incluida en el calendario de la RFEA Nivel II bajo el control técnico del Comité Territorial de Jueces FAA y se realiza sobre una distancia no homologada por la RFEA y que discurrirá por las calles más emblemáticas de la localidad.

ARTÍCULO 1: INFORMACIÓN GENERAL

El horario de comienzo de la prueba será las 10.00. La salida se producirá desde la Avenida del Ejército. El orden de salida y las diferentes categorías serán las siguientes:

1. **5K Y 10K:**

HORA	CATEGORÍA	AÑO NACIMIENTO	METROS	CIRCUTO	TROFEOS	H. PREMIOS
10.00	GENERAL M Y F	Todos años	5K	1 vuelta	1º 2º 3º	11.30
10.00	SÉNIOR M Y F	2010 hasta 34 años	5K	1 vuelta	1º 2º 3º	11.30
10.00	MÁSTER A M Y F	35 a 44 años	5K	1 vuelta	1º 2º 3º	11.30
10.00	MÁSTER B M Y F	45 a 54 años	5K	1 vuelta	1º 2º 3º	11.30
10.00	MÁSTER C M Y F	55 y + años	5K	1 vuelta	1º 2º 3º	11.30
10.00	LOCAL M Y F	2010 y anteriores	5K	1 vuelta	1º 2º 3º	11.30
10.00	GENERAL M Y F	Todos años	10K	2 vueltas	1º 2º 3º	11.30
10.00	SÉNIOR M Y F	2008 hasta 34 años	10K	2 vueltas	1º 2º 3º	11.30
10.00	MÁSTER A M Y F	35 a 44 años	10K	2 vueltas	1º 2º 3º	11.30
10.00	MÁSTER B M Y F	45 a 54 años	10K	2 vueltas	1º 2º 3º	11.30
10.00	MÁSTER C M Y F	55 y + años	10K	2 vueltas	1º 2º 3º	11.30
10.00	LOCAL M Y F	2008 y anteriores	10K	2 vueltas	1º 2º 3º	11.30
11.30	**ENTREGA DE TROFEOS PRUEBA POPULAR 5K Y 10K**					
*Dxt Cariñena entregará un trofeo al corredor/a más joven y más veterano/a que participe en 5K o 10K.						

2. **PRUEBAS ESCOLARES:**

HORA	CATEGORÍA	AÑO NACIMIENTO	METROS	CIRCUITO	TROFEOS	H. PREMIOS
12.10	S14 INFANTIL MAS	2011-2012	1200	C.E. 300m*4 vueltas	1º 2º 3º	Final de prueba
12.20	S14 INFANTIL FEM	2011-2012	1200	C.E. 300m*4 vueltas	1º 2º 3º	Final de prueba
12.30	S12 ALEVÍN MAS	2013-2014	900	C.E. 300m*3 vueltas	1º 2º 3º	Final de prueba
12.40	S12 ALEVÍN FEM	2013-2014	900	C.E. 300m*3 vueltas	1º 2º 3º	Final de prueba
12.50	S10 BENJAMÍN MAS	2015-2016	600	C.E. 300m*2 vueltas	1º 2º 3º	Final de prueba
13.00	S10 BENJAMÍN FEM	2015-2016	600	C.E. 300m*2 vueltas	1º 2º 3º	Final de prueba
13.10	INICIACIÓN MAS	2017	300	C.E. 300m*1 vuelta	1º 2º 3º	Final de prueba
13.20	INICIACIÓN FEM	2017	300	C.E. 300m*1 vuelta	1º 2º 3º	Final de prueba
13.30	AGUILUCHOS MAS	2018 y siguientes	150	C.E. 300m* ½ vuelta	1º 2º 3º	Final de prueba
13.40	AGUILUCHOS FEM	2018 y siguientes	150	C.E. 300m* ½ vuelta	1º 2º 3º	Final de prueba

Los premios NO son acumulativos entre categorías entregándose GENERAL / SENIOR / MASTER. La categoría local SÍ es acumulable. Local: se deberá indicar esta condición en el proceso de inscripción. (Empadronados). Para recibir los premios será obligatorio permanecer en la ceremonia de entrega.
Entrega de Trofeos Pruebas Escolares (1º 2º y 3º) y medallas para el resto.
1ª Prueba puntuable del VI Trofeo Primavera 5K - 10K 2024

*Al tratarse de una prueba nacional RFEA de Nivel II, los / las atletas que pueden optar a los premios en 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

Inscripciones ON LINE hasta el 11 de febrero: www.5-10kciudaddecarinena.com

Fecha	Atletas Federados FAA (AR-ARF) 5K	Atletas Federados FAA (AR-ARF) 10K	Atletas NO federados FAA	Atletas escolares
Hasta 18/01/24	8€	10€	+2€	GRATIS
Hasta 11/02/24	11€	13€	+2€	GRATIS
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 11 de febrero.				

Camiseta Técnica: se entregará a todos los participantes de las distancias 10K y 5K la camiseta técnica conmemorativa de la prueba, ideal para la práctica deportiva.

Horarios de recogida de dorsales y caja del corredor:

- **Domingo 18:** se habilitará un espacio para la recogida de dorsales en la zona de salida y meta desde las 08h hasta las 09:30h para la prueba popular 5K y 10K.
- **Los participantes escolares** podrán recoger su dorsal desde las 11:15h hasta 30 mins antes del comienzo de cada una de las pruebas.

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.

ARTÍCULO 3: SALIDA

CAJONES DE SALIDA:

De cara a una mejor organización de la zona de salida y para favorecer la participación de cada uno de los deportistas atendiendo a su nivel y características, se establecen estos cajones de salida:

1. **Cajón VIP (Carrera Popular)**

Se reservará un lugar en las primeras posiciones de salida para posibles "atletas ganadores" de la categoría general tanto en masculino como en femenino (estos deberán indicar esta posible condición en la web indicando los motivos que serán validados o no por nuestros técnicos).
El acceso a este cajón VIP deberá realizarse por delante del arco de salida (junto a las banderolas VIP) donde tendrán una zona específica para calentar.

2. **Cajón CORREDORES (Carrera Popular)**

Por la parte trasera del arco de salida se habilitará una zona para la entrada del resto de participantes que realicen la prueba corriendo, situándose detrás del anterior cajón. La organización eliminará la barrera realizada con cinta de balizar entre cajones unos segundos antes del disparo de salida de la prueba.

3. **Cajón ANDARINES**

En el caso de que en la prueba haya categoría andada estos deberán realizar la entrada a su cajón de salida por detrás de los participantes corriendo para facilitar la salida de la prueba. En el caso de que el reglamento autorice participar con perro estos deberán situarse en la parte trasera de este cajón para evitar el posible estrés de los animales con la multitud.

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.

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 IX 5K-10K Ciudad de Cariñena se realizará mediante el sistema de chip con validación del jurado FAA, estando la empresa responsable del cronometraje Fartleck Sport validada por la RFEA. Los resultados podrán verse en **www.5-10kciudaddecarinena.com**.

ARTÍCULO 7: SERVICIOS AL CORREDOR

- **Ambulancia** en la zona de salida /meta.
- **Duchas y vestuarios** en el Polideportivo de Cariñena (calle de la Cruz 40).
- **Caja del corredor** con diferentes productos de colaboradores y patrocinadores.
- **Camiseta técnica** conmemorativa de la prueba para todos los participantes de las distancias 10K y 5K.
- Dos semanas gratuitas de entrenamiento por parte del **Grupo Running de Fartleck Sport.**
- Avituallamiento de meta al acabar la prueba compuesto por fruta y bebida.
- Puntos kilométricos.
- Dorsal personalizado.
- Servicio de fotografía y Fartleck TV gratuitos.

ARTÍCULO 8: VI TROFEO PRIMAVERA 5K - 10K 2024

Esta prueba forma parte del circuito de carreras "VI Trofeo Primavera 5K - 10K 2024". Las pruebas que se incluyen en dicho circuito y las fechas de celebración son las siguientes:

- IX 5-10K Ciudad de Cariñena, 18-02-24, **www.5-10kciudaddecarinena.com**
- V Carrera por la Igualdad "Todos los días cuentan" (Zaragoza), 10-03-24, **www.todoslosdiascuentan.com**
- VIII 10K y 5K Calatorao, 12-05-24, **www.10kcalatorao.com**

PREMIOS

Se podrá participar en las distancias 5 o 10K. Para optar a los premios, será necesario participar en la misma distancia (5K o 10K) en las tres pruebas. Se realizará la suma de tiempos de las tres pruebas en las que se haya participado.

Los premios del Trofeo Primavera 5K- 10K serán los siguientes para los 3 primer@s en categoría general:

- 1º Jamón + Trofeo.
- 2º Lote de vino + Trofeo.
- 3º Lote cervezas + Trofeo.

Además, todos los corredores que participen en las tres pruebas, sea la misma distancia o no, recibirán una **medalla** de FINISHER TROFEO PRIMAVERA 5K – 10K 2024 y entrarán en el sorteo de 1 inscripción completa para 2025.

La entrega de premios y medallas tendrá lugar una vez finalice la última de las pruebas, la VIII 10K y 5K Calatorao (12-05-24).

ARTÍCULO 9: RECORRIDO

[Enlace circuito 5K Wikiloc]

607 m