

# **REGLAMENTO DE COMPETICIONES DE CARRERAS POR MONTAÑA DE LA FEXME**

## **2016**

### Índice

- 1.- INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS
- 2.- COMPETICIONES OFICIALES. TIPOS
  - 2.1.- Circuito Extremeño de Trails
  - 2.2.- Copa de Extremadura de Carreras por Montaña
  - 2.3.- Liga Extremeña de Carreras por Montaña
  - 2.4.- Campeonato de Extremadura de Carreras Nocturnas
  - 2.5.- Campeonato de Extremadura de Carreras por Montaña Individual y por clubes
  - 2.6.- Campeonato de Extremadura de Carreras Verticales Individual y por clubes
  - 2.7.- Otras competiciones de ámbito Regional
  - 2.8.- Campeonato de Extremadura JUDEX
  - 2.9.- Calendario 2016
- 3.- ORGANIZACIÓN
  - 3.1.- Control de la competición : Equipo Arbitral y Supervisión
  - 3.2.- Personal de Organización
  - 3.3.- Jurado de Competición
- 4.- REGLAMENTO DE COMPETICIÓN para corredores
  - 4.1.- Inscripción para la competición
  - 4.2.- Material y equipamiento
  - 4.3.- Supervisión control de material y avituallamiento
  - 4.4.- Comportamiento general de los competidores
  - 4.5.- Penalización o descalificación de un corredor o un equipo
  - 4.6.- Descalificación con posible sanción
  - 4.7.- Abandonos y lesiones
  - 4.8.- Aplazamiento, interrupción y anulación de la prueba.
- 5.- DOPAJE
- 6.- NORMAS PARA LA CONFECCIÓN DE TRÍPTICOS Y CARTELES
- 7.- RECLAMACIONES y SISTEMA de apelación
  - 7.1.- Reclamaciones
  - 7.2.- Reclamación posterior a la competición
- 8.- SEGURIDAD Y HOMOLOGACIÓN de las competiciones
  - 8.1.- Preámbulo
  - 8.2.- El itinerario
  - 8.3.- Seguridad
  - 8.4.- Zonas de salida y de llegada
  - 8.5.- Los controles. Labores y responsabilidades que se les atribuye.
  - 8.6.- Avituallamiento
  - 8.7.- Tiempo de paso por los controles
  - 8.8.- Mapas
  - 8.9.- El dorsal
  - 8.10.- Supervisión y control de material
  - 8.11.- Itinerarios alternativos
  - 8.12.- Reunión informativa
  - 8.13.- Clasificaciones
- Anexos
  - I Selecciones Autonómicas
  - II Reclamaciones

## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA

III Autorización Paterna menores  
III Cambios en el reglamento

### 1. - INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS

Las Carreras por Montaña es una disciplina incluida dentro del conjunto de actividades que recogen los estatutos de la Federación Extremeña de Deportes de Montaña y Escalada, dichos estatutos están aprobados por el Consejo Superior de Deportes.

Las Carreras por Montaña es una especialidad deportiva que se manifiesta a través de carreras por baja, media y alta montaña, ya sea estival o invernal, realizándose el itinerario a pie y en el menor tiempo posible.

Las competiciones de Carreras por Montaña tienen como objetivos:

1. Reunir en competición a los mejores corredores de montaña y equipos de las Federaciones Autonómicas y Clubes de Montaña.
2. Mejorar el nivel deportivo de los corredores de montaña y ayudar a la evolución de esta especialidad deportiva.
3. Servir de referencia para la selección de los deportistas que deban representar a la FEXME en las competiciones internacionales oficiales.
4. Hacer llegar a conocer a todo el mundo el entorno Natural de la región de Extremadura. Fomentar la vida saludable y el ejercicio físico.

Las Carreras de Montaña se desarrollan tanto en épocas estivales como invernales y comprenden única y exclusivamente a aquellas carreras a pie que se desarrollan en el menor tiempo posible. Dichas carreras no podrán sobrepasar inclinaciones del 40% o dificultades técnicas de 2º grado y se clasifican en:

- **Carreras de baja montaña.**- Son aquellas carreras que sobrepasan en algún punto del recorrido los 300 metros de altitud y no sobrepasan los 1000 metros en su cota máxima.
- **Carreras de media montaña.**- Son aquellas carreras que sobrepasan en algún punto de su recorrido los 1000 metros de altitud.
- **Carreras de alta montaña.**- Son aquellas carreras que sobrepasan en algún punto de su recorrido los 2000 metros de altitud.

### 2. - COMPETICIONES REGIONALES. TIPOS

La FEXME es la única responsable que puede autorizar los siguientes tipos de competiciones de Carreras por Montaña:

- 2.1.- Circuito Extremeño de Trails
- 2.2.- Copa de Extremadura de Carreras por Montaña
- 2.3.- Liga Extremeña de Carreras por Montaña
- 2.4.- Campeonato de Extremadura de Carreras Nocturnas
- 2.5.- Campeonato de Extremadura de Carreras por Montaña Individual y por clubes
- 2.6.- Campeonato de Extremadura de Carreras Verticales Individual y por clubes

## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA

- 2.7- Otras competiciones de ámbito Regional
- 2.8.- Campeonato de Extremadura JUDEX
- 2.9.- Calendario 2016

### 2.1. - CIRCUITO EXTREMEÑO DE TRAILS

2.1.1. - Los organizadores de las pruebas valederas para el Circuito Extremeño de Trails, cumplirán con el presente reglamento y las normas técnicas vigentes y tendrán que proporcionar los siguientes servicios con el fin de unificar criterios entre las pruebas:

- Precompetición y durante la competición: Actividades paralelas para acompañantes, Speaker, **corredor escoba** e información por radio(Seguridad).
- PostCompetición: Fisios, Comida final(plato/bocadillo/similar) y premios a los 3 de la general en ambos sexos y trofeos/medallas y regalos a los 3 primeros de cada categoría.

\*Además de los habituales(ropero, duchas, vestuarios, etc).

CIRCUITO TRAIL			KM Y DESNIVEL
DOMINGO 13 DE MARZO	X TRAIL SIERRA DE TENTUDÍA	CABEZA LA VACA	42 +1522
DOMINGO 1 DE MAYO	I SIERRAGATRAIL	ELJAS	26,7 +1600
SÁBADO 28 DE MAYO	IX CARRERA PENCONA <b>Campeonato de Extremadura de Clubes</b>	ALDEANUEVA DE LA VERA	28,7 +2300
SÁBADO 25 DE SEPTIEMBRE	IX TRAIL ARTESANOS	TORREJONCILLO	50 +2000

2.1.2. - El número de pruebas serán las siguientes:

**\*Los datos de kilometraje y desnivel de las pruebas son provisionales y pueden sufrir variaciones.**

2.1.3. - Las pruebas se desarrollarán individualmente. Los participantes tendrán como mínimo 18 años de edad.

2.1.4. - Las salidas de las pruebas se realizarán en línea. Podrán ser establecidas más de una línea de salida distintas y consecutivas, una para cada itinerario y/o establecer líneas según ranking o primeras posiciones.

2.1.5. - Sólo obtendrán puntos para el Circuito Extremeño de Trails, aquellos participantes españoles que estén en posesión de la licencia de la FEDME/FEXME del año en curso, incluyendo seguro deportivo que cubra la participación en la competición según el Real Decreto 489/1993 de 4 de Junio. Expedida con anterioridad al inicio de la carrera y que al mismo tiempo estén expedidas por la Federación Extremeña de Montaña y Escalada para toda la temporada.

2.1.6. - A efectos del Circuito Extremeño de Trails, los participantes estarán divididos en las categorías siguientes:



Federación Extremeña de Montaña y Escalada  
Avda. Pierre de Coubertain, s/n  
Apdo. Correos 6033; CP 10080 Cáceres  
[carreras@fexme.com](mailto:carreras@fexme.com)

## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA

Masculino:

Jóven: 18-23

Senior: 24-40

Veteranos: +40

Femenino:

Jóven: 18-23

Senior: 24-40

Veteranas: +40

Categoría inclusiva masculina/femenina: Para personas con algún tipo de discapacidad. Esta categoría será acumulable a cualquiera de las otras. Se deberá acreditar en cada prueba a la recogida de dorsales dicha condición, no siendo referencia alguna el porcentaje de discapacidad únicamente la condición.

**El día de referencia para la edad de cada categoría será el que tenga el atleta el 31 de Diciembre de 2016.**

El mínimo de categorías que deben de realizar los organizadores es el siguiente:

Jóvenes Masculino: De 18 a 23

Senior A masc: 24-34

Senior B masc: 35-40

Veteranos A: 41-45

Veteranos B: 46-50

Veteranos C: +50

Jóvenes Femenino: De 18 a 23

Senior A Fem: 24-34

Senior B Fem: 35-40

Veteranas A: 41-50

Veteranas B: +50

\*Las categorías con menos de 4 participantes serán integradas en la inmediatamente superior.

En el caso que los organizadores quieran hacer más subdivisiones de categorías para su prueba en concreto (no para EL CIRCUITO EXTREMEÑO DE TRAILS), el máximo determinado por la FEXME es el siguiente:

Masculino:

Jóvenes: 18-23

Senior A: 24-34

Senior B: 35-40

Veteranos A: 41-45

Veteranos B: 46-50

Veteranos C: 51-55

Veteranos D: +55



## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA

Femenino:

Jóvenes: 18-23

Senior A: 24-34

Senior B: 35-40

Veteranas A: 41-50

Veteranas B: +50

Podrán sumarse las categorías entre ellas(Ejemplo: Senior A+B), pero nunca entre Senior y Veteranas(Por ejemplo: senior B+ Veterana A).

Igualmente por parte de la FEXME se aconseja a todos los organizadores incluir la categoría inclusiva para ambos sexos.

**Canicross: Los organizadores podrán incluir la categoría canicross en su prueba, los cuales tendrán una salida diferenciada tras la de la prueba.**

2.1.7.- Sistema de puntuación:

Independientemente de la distancia y el desnivel de la prueba, cada una de las pruebas asignará la puntuación siguiente a los corredores participantes:100-88-78-72-68-66-64-62-60-58-56-54-52-50-48-46-44-42-40-38-36-34-32-30-28-26-24-22-20-18-16-14-12-10-8-6-4-2-2-2-2-2-2-2-2,etc... Siendo 100 para el primer clasificado, 88 para el segundo, 78 para el tercero y así, sucesivamente, hasta llegar al valor de 2 puntos que se mantendrá estable hasta el final de la clasificación, es decir el último participante obtendrá 2 puntos.

**La última prueba tendrá el 20% más de puntuación que el resto, es decir: 120-106-94-86-82-79-77-74-72-70-67-65-62-60-58-55-53-50-48-46-43-41-38-36-34-31-29-26-24-22-19-17-14-12-10-7-5-2-2-2-2-2-2-2, etc...**

2.1.8.-Para poder optar a premio en el Circuito Extremeño de Trails habrá que participar en al menos en 3 pruebas y en el caso de participar en las 4 pruebas, se tendrán en cuenta solamente las mejores 3 puntuaciones.

2.1.9.- En caso de empate entre dos o más competidores se tendrá en cuenta el mejor resultado obtenido en la última carrera disputada.

2.1.10.- Al finalizar la última prueba del Circuito Extremeño de Trails y acabada la entrega de premios de la última prueba celebrada se proclamará y se hará entrega a los campeones, sub-campeones y terceros clasificados en las categorías descritas en el apartado 2.1.6.

Las personas que no recojan su premio en la entrega de trofeos, perderán el derecho al mismo.

Los premios serán para los 3 primeros clasificados de cada categoría, obteniendo todos productos de la tierra de Extremadura.

Masculino:

Jóven: 18-23

Senior: 24-40



## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA

Veteranos: +40

Femenino:

Jóven: 18-23

Senior: 24-40

Veteranas: +40

Inclusiva: campeón y campeona (esta categoría es acumulable a las anteriores).

Igualmente la FEXME entregará a los corredores federados que participen en todas las carreras, un regalo.

2.1.11 Habrá igualmente una categoría por equipos con las siguientes características:

En base a la clasificación general, el primero equipo que tenga a 3 corredores en meta se le asignará la máxima puntuación (15), al siguiente 13 y así sucesivamente por prueba. El número mínimo para puntuar es de 3 corredores, los equipos que presenten menos, no podrán puntuar.

Se le asignarán puntos en la clasificación por clubes de la siguiente manera:

Primer clasificado 15 puntos

Segundo 13

Tercero 11

Cuarto 9

Quinto 8

Sexto 7

Séptimo 6

Octavo 5

Noveno 4

Décimo 3

Undécimo 2

Décimo Segundo y posteriores 1

En caso de empate se tendrá en cuenta el mayor número de pruebas realizadas.

Se dará trofeos a los 3 primeros equipos clasificados.

2.1.12 Pruebas Paralelas: No se permitirán pruebas paralelas que no estén amparadas por este reglamento y tendrán que cumplir con los mismos requisitos que la prueba matriz (inscripciones, etc).

En caso de existir dichas pruebas, tendrán salidas de forma escalonada con diferentes horarios entre sí para el mejor control de los corralitos, a criterio del Delegado Principal.

2.1.13 Condiciones especiales de estas pruebas:

- **Kilometraje:** Existirá como mínimo un indicador kilométrico cada 10 kilómetros, con la cifra kilométrica bien definida.

## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA

- **Avituallamientos:** las pruebas podrán ser de autosuficiencia o de semi autosuficiencia, por ello los organizadores anunciarán en el reglamento dicha circunstancia.

- **Controles de paso:** La organización podrá marcar un tiempo máximo de paso para los controles, según los criterios que crean convenientes, teniendo como referencia una velocidad mínima de entre, 4 a 5 kilómetros por hora. Estos tiempos máximos deberán de ser calculados, para permitir a los participantes completar la carrera dentro del tiempo máximo, incluyendo eventuales paradas de descanso y comidas.

- **Material obligatorio:** Todos los participantes estarán obligados como mínimo a llevar el siguiente material:

- Chaqueta cortavientos con capucha y manga larga de la talla correspondiente al corredor/a
- Contenedor para reserva de agua (mínimo 0,5 litro)
- Gorra, Visera ó Bandana

El material obligatorio, será requerido por los Delegados FEXME, en el control de dorsales y en cualquier parte del recorrido y todos los corredores estarán obligados a someterse a dicho control, bajo pena de sanción o descalificación de la carrera.

- **Seguridad de los participantes:** la organización de la prueba preverá los siguientes servicios:

- Servicios de asistencia sanitaria, ambulancias y un médico, como mínimo en la salida y llegada.
- Equipo escoba que recorrerá la totalidad del itinerario a pie en el mismo sentido de la prueba.
- La comunicación entre los controles, equipo escoba, salida y llegada y director de carrera.
- Plan de emergencia y evacuación de participantes durante la carrera.

- **Itinerario Alternativo:** la organización deberá tener, como mínimo, un itinerario alternativo, para que en el caso de que las condiciones meteorológicas sean peligrosas, poder reconducir la carrera por otro lugar, que garantice la seguridad de los corredores.

- **Control de material:** antes de dar la salida a la prueba, la organización realizará una verificación de dorsales y material obligatorio, pasando los participantes a un recinto cerrado hasta el momento de la salida. Y unos minutos antes de la misma, la organización, recordará a todos los corredores la previsión meteorológica.

- **Retirada de un corredor:** los delegados de la FEXME y/o el médico de la organización podrán retirar de la competición a un corredor, y quitarle su dorsal, cuando consideren que éste tenga mermadas sus capacidades físicas o técnicas como causa de la fatiga y el desgaste de la prueba garantizando así su salud.

## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA

### 2.2. - COPA EXTREMADURA DE CARRERAS POR MONTAÑA

2.2.1. - Los organizadores de las pruebas valederas para la Copa Extremadura de Carreras por Montaña, cumplirán con el presente reglamento y las normas técnicas vigentes y tendrán que proporcionar los siguientes servicios con el fin de unificar criterios entre las pruebas:

- Precompetición y durante la competición: Actividades paralelas para acompañantes, Speaker, **corredor escoba** e información por radio(Seguridad).
- PostCompetición: Fisios, Comida final(plato/bocadillo/similar) y premios a los 3 de la general en ambos sexos y trofeos/medallas y regalos a los 3 primeros de cada categoría.

\*Además de los habituales(ropero, duchas, vestuarios, etc).

2.2.2. - El número de pruebas serán las siguientes:

COPA EXTREMADURA			KM Y DESNIVEL
DOMINGO 6 DE MARZO	III SENDEROS DE VALCORCHERO	PLASENCIA	20,8 +973
DOMINGO 3 DE ABRIL	II LOS 21 DEL CALVARIO	LA ZARZA	21,6 +1070
SÁBADO 6 DE AGOSTO	III CARRERA POR MONTAÑA LA GARGANTA TECHO DE EXTREMADURA	LA GARGANTA	21,4 +1089
DOMINGO 16 DE OCTUBRE	IV CARRERA POR MONTAÑA "CUMBRES HURDANAS"	CAMINOMORISCO	25 +1700

**\*Los datos de kilometraje y desnivel de las pruebas son provisionales y pueden sufrir variaciones.**

2.2.3. - Las pruebas se desarrollarán individualmente. Los participantes tendrán como mínimo 18 años de edad.

2.2.4. - Las salidas de las pruebas se realizarán en línea. Podrán ser establecidas más de una línea de salida distintas y consecutivas, una para cada itinerario y/o establecer líneas según ranking o primeras posiciones.

2.2.5. - Sólo obtendrán puntos para la Copa Extremadura de Carreras por Montaña, aquellos participantes españoles que estén en posesión de la licencia de la FEDME/FEXME del año en curso, incluyendo seguro deportivo que cubra la participación en la competición según el Real Decreto 489/1993 de 4 de Junio. Expedida con anterioridad al inicio de la carrera y que al mismo tiempo estén expedidas por la Federación Extremeña de Montaña y Escalada para toda la temporada.

2.2.6. - A efectos de la Copa Extremadura de Carreras por Montaña, los participantes estarán divididos en las categorías siguientes:



Federación Extremeña de Montaña y Escalada  
Avda. Pierre de Coubertain, s/n  
Apdo. Correos 6033; CP 10080 Cáceres  
[carreras@fexme.com](mailto:carreras@fexme.com)

## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA

Masculino:

Jóven: 18-23

Senior: 24-40

Veteranos: +40

Femenino:

Jóven: 18-23

Senior: 24-40

Veteranas: +40

Categoría inclusiva masculina/femenina: Para personas con algún tipo de discapacidad. Esta categoría será acumulable a cualquiera de las otras. Se deberá acreditar en cada prueba a la recogida de dorsales dicha condición, no siendo referencia alguna el porcentaje de discapacidad únicamente la condición.

**El día de referencia para la edad de cada categoría será el que tenga el atleta el 31 de Diciembre de 2016.**

El mínimo de categorías que deben de realizar los organizadores es el siguiente:

Jóvenes Masculino: De 18 a 23

Senior A masc: 24-34

Senior B masc: 35-40

Veteranos A: 41-45

Veteranos B: 46-50

Veteranos C: +50

Jóvenes Femenino: De 18 a 23

Senior A Fem: 24-34

Senior B Fem: 35-40

Veteranas A: 41-50

Veteranas B: +50

\*Las categorías con menos de 4 participantes serán integradas en la inmediatamente superior.

En el caso que los organizadores quieran hacer más subdivisiones de categorías para su prueba en concreto(no para LA COPA), el máximo determinado por la FEXME es el siguiente:

Masculino:

Jóvenes: 18-23

Senior A: 24-34

Senior B: 35-40

Veteranos A: 41-45

Veteranos B: 46-50

Veteranos C: 51-55

Veteranos D: +55

Femenino:



## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA

Jóvenes: 18-23  
Senior A: 24-34  
Senior B: 35-40  
Veteranas A: 41-50  
Veteranas B: +50

Podrán sumarse las categorías entre ellas(Ejemplo: Senior A+B), pero nunca entre Senior y Veteranos(Por ejemplo: senior B+ Veterano A).

Igualmente por parte de la FEXME se aconseja a todos los organizadores incluir la categoría inclusiva para ambos sexos.

**Canicross: Los organizadores podrán incluir la categoría canicross en su prueba, los cuales tendrán una salida diferenciada tras la de la prueba.**

### 2.2.7.- Sistema de puntuación:

Independientemente de la distancia y el desnivel de la prueba, cada una de las pruebas asignará la puntuación siguiente a los corredores participantes:100-88-78-72-68-66-64-62-60-58-56-54-52-50-48-46-44-42-40-38-36-34-32-30-28-26-24-22-20-18-16-14-12-10-8-6-4-2-2-2-2-2-2-2-2,etc... Siendo 100 para el primer clasificado, 88 para el segundo, 78 para el tercero y así, sucesivamente, hasta llegar al valor de 2 puntos que se mantendrá estable hasta el final de la clasificación, es decir el último participante obtendrá 2 puntos.

**La última prueba tendrá el 20% más de puntuación que el resto, es decir: 120-106-94-86-82-79-77-74-72-70-67-65-62-60-58-55-53-50-48-46-43-41-38-36-34-31-29-26-24-22-19-17-14-12-10-7-5-2-2-2-2-2-2-2, etc...**

2.2.8.-Para poder optar a premio en la Copa habrá que participar en al menos en 3 pruebas y en el caso de participar en las 4 pruebas, se tendrán en cuenta solamente las mejores 3 puntuaciones.

2.2.9.- En caso de empate entre dos o más competidores se tendrá en cuenta el mejor resultado obtenido en la última carrera disputada.

2.2.10.- Al finalizar la última prueba de la Copa y acabada la entrega de premios de la última prueba celebrada se proclamará y se hará entrega a los campeones, sub-campeones y terceros clasificados en las categorías descritas en el apartado 2.2.6.

Las personas que no recojan su premio en la entrega de trofeos, perderán el derecho al mismo.

Los premios serán para los 3 primeros clasificados de cada categoría, obteniendo todos productos de la tierra de Extremadura.

Masculino:  
Jóven: 18-23  
Senior: 24-40  
Veteranos: +40



## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA

Femenino:  
Jóven: 18-23  
Senior: 24-40  
Veteranas: +40

Inclusiva: campeón y campeona(esta categoría es acumulable a las anteriores).

Igualmente la FEXME entregará a los corredores federados que participen en todas las carreras, un regalo.

2.2.11 Habrá igualmente una categoría por equipos con las siguientes características:

En base a la clasificación general, el primero equipo que tenga a 3 corredores en meta se le asignará la máxima puntuación(15), al siguiente 13 y así sucesivamente por prueba. El número mínimo para puntuar es de 3 corredores, los equipos que presenten menos, no podrán puntuar.

Se le asignarán puntos en la clasificación por clubes de la siguiente manera:

Primer clasificado 15 puntos

Segundo 13

Tercero 11

Cuarto 9

Quinto 8

Sexto 7

Séptimo 6

Octavo 5

Noveno 4

Décimo 3

Undécimo 2

Décimo Segundo y posteriores 1

En caso de empate se tendrá en cuenta el mayor número de pruebas realizadas.

Se dará trofeos a los 3 primeros equipos clasificados.

2.2.12 Pruebas Paralelas: No se permitirán pruebas paralelas que no estén amparadas por este reglamento y tendrán que cumplir con los mismos requisitos que la prueba matriz(inscripciones, etc).

En caso de existir dichas pruebas, tendrán salidas de forma escalonada con diferentes horarios entre sí para el mejor control de los corralitos, a criterio del Delegado Principal.

## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA

### 2.3. - LIGA EXTREMEÑA DE CARRERAS POR MONTAÑA

2.3.1. - Los organizadores de las pruebas valederas para la Liga Extremeña de Carreras por Montaña, cumplirán con el presente reglamento y las normas técnicas vigentes.

2.3.2. - El número de pruebas serán las siguientes:

LIGA EXTREMEÑA			KM Y DESNIVEL
DOMINGO 28 DE FEBRERO	III SUBIDA AL CAMORRO	CASTAÑAR DE IBOR	20,4 +997
DOMINGO 13 DE MARZO	II MEDIA MARATÓN SIERRA DE TENTUDÍA	CABEZA LA VACA	21 +956
DOMINGO 20 DE MARZO	II CARRERA POR MONTAÑA SIERRA DE MONTÁNCHÉZ Y TAMUJA	ARROYOMOLINOS	21,8 +924
DOMINGO 28 DE MAYO	II MINI PENCONA POR MONTAÑA	ALDEANUEVA DE LA VERA	16 +740
DOMINGO 11 DE SEPTIEMBRE	VIII CARRERA CONTRA EL CRONO DE ASPERILLAS	CASAS DEL CASTAÑAR	14,3 +753
SÁBADO 25 DE SEPTIEMBRE	VIII MINI TRAIL ARTESANOS	TORREJONCILLO	25 +803
DOMINGO 27 DE NOVIEMBRE	VII SUBIDA A LOS CAMPANARIOS	CASAS DEL MONTE	15 +547
DOMINGO 18 DICIEMBRE	IV CARRERA POR MONTAÑA "EL POCITO"	CALAMONTE	27 +1087

\*Los datos de kilometraje y desnivel de las pruebas son provisionales y pueden sufrir variaciones.

2.3.3. - Las pruebas se desarrollarán individualmente. Los participantes tendrán como mínimo 18 años de edad, excepto excepciones de la organización. Los organizadores podrán establecer la categoría cadete(15-17) en el caso de que sean pruebas hasta 21km. Los participantes deben rellenar una autorización y entregarla en secretaría.

2.3.4. - Las salidas de las pruebas se realizarán en línea. Podrán ser establecidas más de una línea de salida distintas y consecutivas, una para cada itinerario y/o establecer líneas según ranking o primeras posiciones.

2.3.5. - Sólo obtendrán puntos para la Liga Extremeña de Carreras por Montaña FEXME, aquellos participantes españoles que estén en posesión de la licencia de la FEDME/FEXME del año en curso, incluyendo seguro deportivo que cubra la participación en la competición según el Real Decreto 489/1993 de 4 de Junio. Expedida con anterioridad al inicio de la carrera y que al mismo tiempo estén expedidas por la Federación Extremeña de Montaña y Escalada para toda la temporada.

2.3.6. - A efectos de la Liga Extremeña de Carreras por Montaña, los participantes estarán divididos en las categorías siguientes:

Masculino:



Federación Extremeña de Montaña y Escalada  
Avda. Pierre de Coubertain, s/n  
Apdo. Correos 6033; CP 10080 Cáceres  
[carreras@fexme.com](mailto:carreras@fexme.com)

## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA

Jóven: 18-23  
Senior: 24-40  
Veteranos: +40

Femenino:  
Jóven: 18-23  
Senior: 24-40  
Veteranas: +40

Categoría inclusiva masculina/femenina: Para personas con algún tipo de discapacidad. Esta categoría será acumulable a cualquiera de las otras. Se deberá acreditar en cada prueba a la recogida de dorsales dicha condición, no siendo referencia alguna el porcentaje de discapacidad únicamente la condición.

**El día de referencia para la edad de cada categoría será el que tenga el atleta el 31 de Diciembre de 2016.**

El mínimo de categorías que deben de realizar los organizadores es el siguiente:

Jóvenes Masculino: De 18 a 23  
Senior A masc: 24-34  
Senior B masc: 35-40  
Veteranos A: 41-45  
Veteranos B: 46-50  
Veteranos C: +50  
Jóvenes Femenino: De 18 a 23  
Senior A Fem: 24-34  
Senior B Fem: 35-40  
Veteranas A: 41-50  
Veteranas B: +50

\*Las categorías con menos de 4 participantes serán integradas en la inmediatamente superior.

En el caso que los organizadores quieran hacer más subdivisiones de categorías para su prueba en concreto(no para LA LIGA), el máximo determinado por la FEXME es el siguiente:

Masculino:  
Jóvenes: 18-23  
Senior A: 24-34  
Senior B: 35-40  
Veteranos A: 41-45  
Veteranos B: 46-50  
Veteranos C: 51-55  
Veteranos D: +55

Femenino:



## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA

Jóvenes: 18-23  
Senior A: 24-34  
Senior B: 35-40  
Veteranas A: 41-50  
Veteranas B: +50

Podrán sumarse las categorías entre ellas(Ejemplo: Senior A+B), pero nunca entre Senior y Veteranos(Por ejemplo: senior C+ Veterano A).

Igualmente por parte de la FEXME se aconseja a todos los organizadores incluir la categoría inclusiva para ambos sexos.

**Canicross: Los organizadores podrán incluir la categoría canicross en su prueba, los cuales tendrán una salida diferenciada tras la de la prueba.**

### 2.3.7.- Sistema de puntuación:

Independientemente de la distancia y el desnivel de la prueba, cada una de las pruebas asignará la puntuación siguiente a los corredores participantes:100-88-78-72-68-66-64-62-60-58-56-54-52-50-48-46-44-42-40-38-36-34-32-30-28-26-24-22-20-18-16-14-12-10-8-6-4-2-2-2-2-2-2-2,etc... Siendo 100 para el primer clasificado, 88 para el segundo, 78 para el tercero y así, sucesivamente, hasta llegar al valor de 2 puntos que se mantendrá estable hasta el final de la clasificación, es decir el último participante obtendrá 2 puntos.

2.3.8.-Para poder optar a premio en el Liga Extremeña de Carreras por Montaña habrá que participar en al menos 6 carreras.

2.3.9.- En caso de empate entre dos o más competidores se tendrá en cuenta el mejor resultado obtenido en la última carrera disputada.

2.3.10.- Al finalizar la última prueba de la Liga Extremeña de Carreras por Montaña y acabada la entrega de premios de la última prueba celebrada se proclamará y se hará entrega a los campeones, sub-campeones y terceros clasificados en las categorías descritas en el apartado 2.3.6.

Las personas que no recojan su premio en la entrega de trofeos, perderán el derecho al mismo.

Los premios serán para los 3 primeros clasificados de cada categoría, obteniendo todos productos de la tierra de Extremadura.

Masculino:

Jóven: 18-23  
Senior: 24-40  
Veteranos: +40

Femenino:

Jóven: 18-23  
Senior: 24-40  
Veteranas: +40

## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA

Inclusiva: campeón y campeona(esta categoría es acumulable a las anteriores).

Igualmente la FEXME entregará a los corredores federados que participen en todas las carreras, un regalo.

2.3.11 Habrá igualmente una categoría por equipos con las siguientes características:  
En base a la clasificación general, el primero equipo que tenga a 3 corredores en meta se le asignará la máxima puntuación(15), al siguiente 13 y así sucesivamente por prueba. El número mínimo para puntuar es de 3 corredores, los equipos que presenten menos, no podrán puntuar.

Se le asignarán puntos en la clasificación por clubes de la siguiente manera:

Primer clasificado 15 puntos

Segundo 13

Tercero 11

Cuarto 9

Quinto 8

Sexto 7

Séptimo 6

Octavo 5

Noveno 4

Décimo 3

Undécimo 2

Décimo Segundo y posteriores 1

En caso de empate se tendrá en cuenta el mayor número de pruebas realizadas.

Se dará trofeos a los 3 primeros equipos clasificados.

2.3.12 Pruebas Paralelas: No se permitirán pruebas paralelas que no estén amparadas por este reglamento y tendrán que cumplir con los mismos requisitos que la prueba matriz(inscripciones, etc). En cuanto a la puntuación, si es una prueba paralela a una de la Liga no puntuará para ninguna competición FEXME.

En caso de existir dichas pruebas, tendrán salidas de forma escalonada con diferentes horarios entre sí para el mejor control de los corralitos, a criterio del Delegado Principal.

## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA

### 2.4. - CIRCUITO DE CARRERAS NOCTURNAS

2.4.1. - Los organizadores de las pruebas valederas para el circuito de carreras nocturnas, cumplirán con el presente reglamento y las normas técnicas vigentes.

2.4.2. - El número de pruebas serán las siguientes:

CIRCUITO CARRERAS NOCTURNAS			KM Y DESNIVEL
SÁBADO 18 DE JUNIO	4 LOBOS Y 3000 BUITRES(NOCTURNA)	SERRADILLA	21,23 +800
SÁBADO 5 DE NOVIEMBRE	X SUBIDA AL CASTILLO DE PORTEZUELO	PORTEZUELO	15,9 +550

**\*Los datos de kilometraje y desnivel de las pruebas son provisionales y pueden sufrir variaciones.**

2.4.3. - Las pruebas se desarrollarán individualmente. Los participantes tendrán como mínimo 18 años de edad, excepto excepciones de la organización. **Los organizadores podrán establecer la categoría cadete(15-17) en el caso de que sean pruebas hasta 21km y no coincida con prueba JUDEX. Los participantes deben rellenar una autorización y entregarla en secretaría,**

2.4.4. - Las salidas de las pruebas se realizarán en línea. Podrán ser establecidas más de una línea de salida distintas y consecutivas, una para cada itinerario y/o establecer líneas según ranking o primeras posiciones.

2.4.5. - Sólo obtendrán puntos para la Liga Extremeña de Carreras por Montaña FEXME, aquellos participantes españoles que estén en posesión de la licencia de la FEDME/FEXME del año en curso, incluyendo seguro deportivo que cubra la participación en la competición según el Real Decreto 489/1993 de 4 de Junio. Expedida con anterioridad al inicio de la carrera y que al mismo tiempo estén expedidas por la Federación Extremeña de Montaña y Escalada para toda la temporada.

2.4.6. - A efectos del Circuito de Carreras Nocturnas, los participantes estarán divididos en las categorías siguientes:

Masculino:

Jóven: 18-23

Senior: 24-40

Veteranos: +40

Femenino:

Jóven: 18-23

Senior: 24-40

Veteranas: +40

Categoría inclusiva masculina/femenina: Para personas con algún tipo de discapacidad. Esta categoría será acumulable a cualquiera de las otras. Se deberá acreditar en cada prueba a

## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA

la recogida de dorsales dicha condición, no siendo referencia alguna el porcentaje de discapacidad únicamente la condición.

**El día de referencia para la edad de cada categoría será el que tenga el atleta el 31 de Diciembre de 2016.**

El mínimo de categorías que deben de realizar los organizadores es el siguiente:

Jóvenes Masculino: De 18 a 23

Senior A masc: 24-34

Senior B masc: 35-40

Veteranos A: 41-45

Veteranos B: 46-50

Veteranos C: +50

Jóvenes Femenino: De 18 a 23

Senior A Fem: 24-34

Senior B Fem: 35-40

Veteranas A: 41-50

Veteranas B: +50

\*Las categorías con menos de 4 participantes serán integradas en la inmediatamente superior.

En el caso que los organizadores quieran hacer más subdivisiones de categorías para su prueba en concreto(no para EL CIRCUITO), el máximo determinado por la FEXME es el siguiente:

Masculino:

Jóvenes: 18-23

Senior A: 24-34

Senior B: 35-40

Veteranos A: 41-45

Veteranos B: 46-50

Veteranos C: 51-55

Veteranos D: +55

Femenino:

Jóvenes: 18-23

Senior A: 24-34

Senior B: 35-40

Veteranas A: 41-50

Veteranas B: +50

Podrán sumarse las categorías entre ellas(Ejemplo: Senior A+B), pero nunca entre Senior y Veteranos(Por ejemplo: senior B+ Veterano A).

Igualmente por parte de la FEXME se aconseja a todos los organizadores incluir la categoría inclusiva para ambos sexos.

## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA

**Canicross: Los organizadores podrán incluir la categoría canicross en su prueba, los cuales tendrán una salida diferenciada tras la de la prueba.**

### 2.4.7.- Sistema de puntuación:

Independientemente de la distancia y el desnivel de la prueba, cada una de las pruebas asignará la puntuación siguiente a los corredores participantes: 100-88-78-72-68-66-64-62-60-58-56-54-52-50-48-46-44-42-40-38-36-34-32-30-28-26-24-22-20-18-16-14-12-10-8-6-4-2-2-2-2-2-2-2, etc... Siendo 100 para el primer clasificado, 88 para el segundo, 78 para el tercero y así, sucesivamente, hasta llegar al valor de 2 puntos que se mantendrá estable hasta el final de la clasificación, es decir el último participante obtendrá 2 puntos.

2.4.8.- Para poder optar a premio en el Circuito de Carreras Nocturnas habrá que participar en ambas pruebas.

2.4.9.- En caso de empate entre dos o más competidores se tendrá en cuenta el mejor resultado obtenido en la última carrera disputada.

2.4.10.- Al finalizar la última prueba de Circuito de Carreras Nocturnas y acabada la entrega de premios de la última prueba celebrada se proclamará y se hará entrega a los campeones, sub-campeones y terceros clasificados en las categorías descritas en el apartado 2.4.6.

Las personas que no recojan su premio en la entrega de trofeos, perderán el derecho al mismo.

Los premios serán para los 3 primeros clasificados de cada categoría, obteniendo todos productos de la tierra de Extremadura.

Masculino:

Jóven: 18-23

Senior: 24-40

Veteranos: +40

Femenino:

Jóven: 18-23

Senior: 24-40

Veteranas: +40

Inclusiva: campeón y campeona (esta categoría es acumulable a las anteriores).

Igualmente la FEXME entregará a los corredores federados que participen en todas las carreras, un regalo.

2.4.11 Habrá igualmente una categoría por equipos con las siguientes características:

En base a la clasificación general, el primero equipo que tenga a 3 corredores en meta se le asignará la máxima puntuación (15), al siguiente 13 y así sucesivamente por prueba. El número mínimo para puntuar es de 3 corredores, los equipos que presenten menos, no podrán puntuar.

## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA

Se le asignarán puntos en la clasificación por clubes de la siguiente manera:

Primer clasificado 15 puntos

Segundo 13

Tercero 11

Cuarto 9

Quinto 8

Sexto 7

Séptimo 6

Octavo 5

Noveno 4

Décimo 3

Undécimo 2

Décimo Segundo y posteriores 1

En caso de empate se tendrá en cuenta el mayor número de pruebas realizadas.

Se dará trofeos a los 3 primeros equipos clasificados.

2.4.12 Pruebas Paralelas: No se permitirán pruebas paralelas que no estén amparadas por este reglamento y tendrán que cumplir con los mismos requisitos que la prueba matriz (inscripciones, etc).

En caso de existir dichas pruebas, tendrán salidas de forma escalonada con diferentes horarios entre sí para el mejor control de los corralitos, a criterio del Delegado Principal.

### 2.5.- CAMPEONATO DE EXTREMADURA DE CARRERAS POR MONTAÑA INDIVIDUAL Y POR CLUBES:

CAMPEONATO DE EXTREMADURA			KM Y DESNIVEL
DOMINGO 17 DE ABRIL	VI GARGANTA DE LOS INFIERNOS <i>Campeonato de Extremadura Individual</i>	JERTE	25 +1500
DOMINGO 28 DE MAYO	IX CARRERA PENCONA <i>Campeonato de Extremadura de Clubes</i>	ALDEANUEVA DE LA VERA	28,7 +2300

\*Los datos de kilometraje y desnivel de las pruebas son provisionales y pueden sufrir variaciones.

2.5.1.- De acuerdo con las condiciones establecidas por la FEXME los organizadores, organizarán el Campeonato de Extremadura de Carreras por Montaña, cumpliendo con el presente reglamento y las normas técnicas vigentes.

2.5.2.- El Campeonato de Extremadura de Carreras por Montaña, constará de única prueba de 1 día, siendo de carácter individual.

2.5.3.- Los participantes tendrán como mínimo 18 años de edad.

## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA

2.5.4.-La salida de las pruebas se realizará en línea. Podrán ser establecidas más de una línea de salida distintas y consecutivas, una para cada itinerario y/o establecer líneas según ranking, prueba previa o primeras posiciones.

2.5.5. - Podrán inscribirse todos aquellos participantes que estén en posesión de la licencia de la FEDME del año en curso, pero sólo optarán al Campeonato de Extremadura los participantes que estén en posesión de la licencia de la FEXME del año en curso, incluyendo seguro deportivo que cubra la participación en la competición según Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio, expedida con anterioridad al inicio de la carrera.

2.5.6. A efectos de Campeonato de Extremadura de Carreras por Montaña, los participantes estarán divididos en las categorías Jóvenes(Masculina y Femenina), Senior(Masculina y Femenina), Veteranos(Masculina y Femenina) y categoría inclusiva(Masculina y Femenina), ésta última será acumulable al resto.

2.5.7.- Al finalizar el Campeonato de Extremadura se proclamará y se hará entrega de los trofeos y premios a los campeones, sub-campeones y terceros clasificados en las categorías definidas en el apartado 2.5.6. excepto en la inclusiva que será a los campeones.

2.5.8.- Normas específicas del Campeonato de Extremadura por Clubes:

a) Los equipos se diferenciarán entre absoluto masculino y absoluto femenino, cada uno de estos equipos estará formado por un mínimo de 3 y un máximo de 6 componentes.

b) Los componentes de los equipos deben estar federados por la FEXME en sus respectivos equipos.

c) Para entrar en la clasificación por equipos deberán puntuar como mínimo 3 componentes del mismo equipo, y como máximo sumarán puntos los 4 mejores componentes del mismo equipo.(Nota aclaratoria: si por circunstancias de la carrera un equipo no consigue clasificar el mínimo de 3 componentes, este equipo no aparecerá en la clasificación)

d/ A cada uno de los componentes se les otorgarán puntos de acuerdo a la posición de entrada a meta conseguida por cada uno de ellos en la categoría absoluta masculina y absoluta femenina. En dicha lista de puntuación sólo se tendrán en cuenta los deportistas federados por la FEXME. Ejemplo: el corredor que entra en meta en primera posición de la categoría absoluta masculina o absoluta femenina se le adjudica 1 punto, en segunda posición se le adjudica 2 puntos, en tercera posición se le adjudica 3 puntos y así, sucesivamente.

La clasificación se obtendrá de la suma de puntos de los cuatro mejores corredores. Por lo que el Club Campeón será el que **MENOS** puntos obtenga. En caso de empate, prevalecerá el equipo que tenga el corredor mejor clasificado, o los dos mejores o los tres mejores en caso de sucesivos empates.

e/ Solo se podrá inscribir oficialmente 2 equipos (1 masculino y 1 femenino) por cada Club. Solo se tendrá en consideración el Club que consta en la licencia.

El Club que obtenga mayor puntuación será proclamado Campeón de Extremadura en las categorías Masculina y Femenina.

## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA

2.5.9 Aspectos adicionales al campeonato de Extremadura por clubes:

- Un corredor no podrá formar parte de un equipo si no está federado por dicho club con al menos 7 días de antelación a la fecha de celebración de la prueba. En cualquier caso, la acreditación a la pertenencia a un club se hará efectiva con el club que conste en su tarjeta federativa.
- No hará falta enviar el listado de clubes a FEXME con antelación, puesto que la FEXME actuará de oficio el día de la prueba con los participantes de los clubes.

### 2.6.- CAMPEONATO DE EXTREMADURA DE CARRERAS VERTICALES:

2.6.1.- De acuerdo con las condiciones establecidas por la FEXME los organizadores, organizarán el Campeonato de Extremadura de Carreras por Montaña, cumpliendo con el presente reglamento y las normas técnicas vigentes.

CAMPEONATO DE EXTREMADURA DE CARRERAS VERTICALES			KM Y DESNIVEL
DOMINGO 5 DE JUNIO	II KILÓMETRO VERTICAL LOSAR <b>Campeonato de Extremadura Individual</b>	LOSAR DE LA VERA	7 +1000
DOMINGO 22 DE MAYO	III KM VERTICAL DE LAS HURDES <b>Campeonato de Extremadura Clubes</b>	LADRILLAR	6,14 +961

2.6.2.- El Campeonato de Extremadura de Carreras por Montaña, constará de una prueba de 1 día, siendo de carácter individual.

2.6.3.- Los participantes tendrán como mínimo 15 años de edad, aunque los menores deben rellenar una autorización paterna y entregarla a la recogida de dorsales.

2.6.4.-La salida de las pruebas se realizará en línea. Podrán ser establecidas más de una línea de salida distintas y consecutivas, una para cada itinerario y/o establecer líneas según ranking, prueba previa o primeras posiciones.

2.6.5. - Podrán inscribirse todos aquellos participantes que estén en posesión de la licencia de la FEDME del año en curso, pero sólo optarán al Campeonato de Extremadura los participantes que estén en posesión de la licencia de la FEXME del año en curso, incluyendo seguro deportivo que cubra la participación en la competición según Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio, expedida con anterioridad al inicio de la carrera.

2.6.6. A efectos de Campeonato de Extremadura de Carreras Verticales, los participantes estarán divididos en las categorías **Cadetes 15-17 años (Masculina y Femenina)**, **Jóvenes (Masculina y Femenina)**, **Senior (Masculina y Femenina)**, **Veteranos (Masculina y Femenina)** y categoría **inclusiva (Masculina y Femenina)**, ésta última será acumulable al resto.

## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA

2.6.7.- Al finalizar el Campeonato de Extremadura se proclamará y se hará entrega de los trofeos y premios a los campeones, sub-campeones y terceros clasificados en las categorías definidas en el apartado 2.6.6. excepto en la inclusiva que será a los campeones.

2.6.8.- Normas específicas del Campeonato de Extremadura por Clubes:

a) Los equipos se diferenciarán entre absoluto masculino y absoluto femenino, cada uno de estos equipos estará formado por un mínimo de 3 y un máximo de 6 componentes.

b) Los componentes de los equipos deben estar federados por la FEXME en sus respectivos equipos.

c) Para entrar en la clasificación por equipos deberán puntuar como mínimo 3 componentes del mismo equipo, y como máximo sumarán puntos los 4 mejores componentes del mismo equipo. (Nota aclaratoria: si por circunstancias de la carrera un equipo no consigue clasificar el mínimo de 3 componentes, este equipo no aparecerá en la clasificación)

d/ A cada uno de los **componentes** se les otorgarán puntos de acuerdo a la posición de entrada a meta conseguida por cada uno de ellos en la categoría absoluta masculina y absoluta femenina. En dicha lista de puntuación sólo se tendrán en cuenta los deportistas federados por la FEXME. Ejemplo: el corredor que entra en meta en primera posición de la categoría absoluta masculina o absoluta femenina se le adjudica 1 punto, en segunda posición se le adjudica 2 puntos, en tercera posición se le adjudica 3 puntos y así, sucesivamente.

La clasificación se obtendrá de la suma de puntos de los cuatro mejores corredores. Por lo que el Club Campeón será el que **MENOS** puntos obtenga. En caso de empate, prevalecerá el equipo que tenga el corredor mejor clasificado, o los dos mejores o los tres mejores en caso de sucesivos empates.

e/ Solo se podrá inscribir oficialmente 2 equipos (1 masculino y 1 femenino) por cada Club. Solo se tendrá en consideración el Club que consta en la licencia.

El Club que obtenga mayor puntuación será proclamado Campeón de Extremadura en las categorías Masculina y Femenina.

2.6.9 Aspectos adicionales al campeonato de Extremadura por clubes:

- Un corredor no podrá formar parte de un equipo si no está federado por dicho club con al menos 7 días de antelación a la fecha de celebración de la prueba. En cualquier caso, la acreditación a la pertenencia a un club se hará efectiva con el club que conste en su tarjeta federativa.

- No hará falta enviar el listado de clubes a FEXME con antelación, puesto que la FEXME actuará de oficio el día de la prueba con los participantes de los clubes.

## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA

### 2.7.- OTRAS COMPETICIONES DE ÁMBITO REGIONAL

En este apartado entrarán todas y cada una de las pruebas que pueda regular la FEXME que no cumplan con los apartados anteriores, las cuales deberán cumplir el presente reglamento, aunque no estén incluidas en Liga o Copa, etc.

Tendrán que pasar Inspección Técnica y estarán sometidas a las fechas que disponga la FEXME.

### 2.8.- CAMPEONATO DE EXTREMADURA DE CATEGORÍAS INFERIORES DE CARRERAS POR MONTAÑA(JUDEX)

2.7.1.- La FEXME organizará el Campeonato de Extremadura de Categorías Inferiores, cumpliendo con el reglamento FEXME para esta modalidad deportiva y las normas técnicas específicas.

#### REGLAMENTO JUDEX CARRERAS POR MONTAÑA 2015-2016

##### *Categorías:*

- **Benjamines**(nacidos/as en los años 07/08)
- **Alevines**(nacidos/as en los años 05/06)
- **Infantiles**(nacidos/as en los años 03/04)
- **Cadetes**(nacidos/as en los años 01/02)
- **Juveniles**(nacidos/as en los años 99/00)

##### *Inscripciones:*

Con carácter general, se realizarán a través de la página de FEXME(Apartado JUDEX), con una antelación mínima de 7 días antes de las pruebas.

Para cada carrera, el club enviará a SECRETARÍA DE LA FEXME [fexme@fexme.com](mailto:fexme@fexme.com) y copia a [carreras@fexme.com](mailto:carreras@fexme.com) la relación de los atletas que vayan a disputar la prueba antes del LUNES anterior a las 15.00h.

Se podrán realizar **altas** de atletas a lo largo de toda la temporada, por parte de las Entidades ya inscritas en plazo.

Se podrán realizar licencias por un día para aquellos atletas que vayan a participar solamente en una prueba. Para ello las entidades enviarán un excell(el mismo que se utiliza para inscripciones colectivas) con los inscritos para esa prueba con 7 días de antelación.

##### *Calendario:*

Las pruebas que forman el Campeonato de Extremadura JUDEX de Carreras por Montaña son:

## **ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA**

- 1- Portezuelo(Sierra de Santa Marina):Domingo 9 de Noviembre
- 2- Plasencia(Valcorchero): Sábado 26 de Diciembre
- 3- Calamonte: Domingo 28 de Febrero.
- 4- Jerte(Garganta de los Infernos):Sábado 19 de Marzo
- 5- Fase final en la Olimpiada JUDEX en fecha por determinar.

### ***Normativa Desplazamientos JUDEX FEXME:***

Los desplazamientos de los atletas se realizarán con carácter general en coches particulares, abonando la FEXME el kilometraje de un coche por cada 3 participantes a 0,19 Euros el kilómetro.

La FEXME estudiará la posibilidad de la contratación de un autobús una vez recibidas las inscripciones para la prueba en concreto si logra unir un grupo de 18 participantes mínimo.

### **VER NORMATIVA DE TRANSPORTE GENERAL FEXME JUDEX.**

### ***Sistema de Competición:***

El sistema de puntuación INDIVIDUAL, será en orden de llegada a meta en la carrera.

La puntuación será la siguiente:

100-88-78-72-68-66-64-62-60-58-56-54-52-50-48-46-44-42-40-38-36-34-32-30-28-26-24-22-20-18-16-14-12-10-8-6-4-2-2-2-2-2-2-2-2,etc... Siendo 100 para el primer clasificado, 88 para el segundo, 78 para el tercero y así, sucesivamente, hasta llegar al valor de 2 puntos que se mantendrá estable hasta el final de la clasificación, es decir el último participante obtendrá 2 puntos

***En cuanto al área lúdica, se asignarán 10 puntos de bonificación adicional a todos los participantes, perdiendo dicha bonificación los corredores que no pasen por el área lúdica en cualquiera de las pruebas.***

**Igualmente habrá una puntuación POR EQUIPOS** con las siguientes características:

En base a la clasificación general de cada categoría, el primero equipo que tenga a 3 corredores en meta se le asignará la máxima puntuación(15), al siguiente 13 y así sucesivamente por prueba. El número mínimo para puntuar es de 3 corredores, los equipos que presenten menos, no podrán puntuar.

Se sumarán los puntos

Se le asignarán puntos en la clasificación por clubes de la siguiente manera:

Primer clasificado 15 puntos

Segundo 13

Tercero 11

Cuarto 9

Quinto 8

Sexto 7

Séptimo 6

Octavo 5

## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA

Noveno 4  
Décimo 3  
Undécimo 2  
Décimo Segundo y posteriores 1

Se sumarán los puntos de todas las categorías, siendo la puntuación final de cada jornada.

En caso de empate tras todas las pruebas, se tendrá en cuenta el mayor número de pruebas realizadas.

Se dará trofeos a los 3 primeros equipos clasificados al finalizar los JUDEX.

### ***Premios por prueba:***

Se concederán medallas a los 3 primeros de cada prueba y categoría.

### ***Campeonato de Extremadura:***

Se concederán medallas a los 3 primeros de cada categoría tras la final JUDEX a la que acudirán los mejores por puntuación de las 4 pruebas en número a determinar. En caso que no se acuda a la final JUDEX\*, se concederán medallas a los 3 primeros de cada categoría que hayan obtenido mejor puntuación entre las 4 pruebas celebradas.

Para poder optar a acudir a la final JUDEX ó al Campeonato de Extremadura si no se celebra la final, es necesario haber participado en al menos tres pruebas.

En caso de empate entre dos o más competidores se tendrá en cuenta el mejor resultado obtenido en la última carrera disputada.

\*La modalidad de Carreras por montaña participará en la final JUDEX si se dan las condiciones para realizar una prueba de estas características en la sede que decida la Dirección General de Deportes.

### ***Premios por participación de Clubes Federados:***

El área de carreras bonificará la cuota anual de club en FEXME(100%) a los clubes participantes en JUDEX. En caso de clubes no federados, se les bonificará igualmente en caso de federarse.

## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA

### 2.8.- CALENDARIO 2016

# CALENDARIO CARRERAS POR MONTAÑA 2016 EXTREMADURA

CIRCUITO TRAIL			KM Y DESNIVEL
DOMINGO 13 DE MARZO	X TRAIL SIERRA DE TENTUDÍA	CABEZA LA VACA	31,5 +1122
DOMINGO 1 DE MAYO	I SIERRAGATRAIL	ELJAS	26,7 +1600
SÁBADO 28 DE MAYO	IX CARRERA PENCONA <i>Campeonato de Extremadura de Clubes</i>	ALDEANUEVA DE LA VERA	28,7 +2300
SÁBADO 25 DE SEPTIEMBRE	IX TRAIL ARTESANOS	TORREJONCILLO	50 +2000

COPA EXTREMADURA			KM Y DESNIVEL
DOMINGO 6 DE MARZO	III SENDEROS DE VALCORCHERO	PLASENCIA	20,8 +973
DOMINGO 3 DE ABRIL	II LOS 25 DEL CALVARIO	LA ZARZA	21,6 +1070
SÁBADO 6 DE AGOSTO	III CARRERA POR MONTAÑA LA GARGANTA TECHO DE EXTREMADURA	LA GARGANTA	21,4 +1089
DOMINGO 16 DE OCTUBRE	IV CARRERA POR MONTAÑA "CUMBRES HURDANAS"	CAMINOMORISCO	25 +1700

LIGA EXTREMEÑA			KM Y DESNIVEL
DOMINGO 28 DE FEBRERO	III SUBIDA AL CAMORRO	CASTAÑAR DE IBOR	20,4 +997
DOMINGO 13 DE MARZO	II MEDIA MARATÓN SIERRA DE TENTUDÍA	CABEZA LA VACA	21 +956
DOMINGO 20 DE MARZO	II CARRERA POR MONTAÑA SIERRA DE MONTÁNCHÉZ Y TAMUJA	ARROYOMOLINOS	21,8 +924
DOMINGO 28 DE MAYO	II MINI PENCONA POR MONTAÑA	ALDEANUEVA DE LA VERA	16 +740
DOMINGO 11 DE SEPTIEMBRE	VIII CARRERA CONTRA EL CRONO DE ASPERILLAS	CASAS DEL CASTAÑAR	14,3 +753
SÁBADO 25 DE SEPTIEMBRE	VIII MINI TRAIL ARTESANOS	TORREJONCILLO	25 +803
DOMINGO 27 DE NOVIEMBRE	VII SUBIDA A LOS CAMPANARIOS	CASAS DEL MONTE	15 +547
DOMINGO 18 DICIEMBRE	IV CARRERA POR MONTAÑA "EL POCITO"	CALAMONTE	27 +1087

### ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA

CIRCUITO CARRERAS NOCTURNAS			KM Y DESNIVEL
SÁBADO 18 DE JUNIO	4 LOBOS Y 3000 BUITRES(NOCTURNA)	SERRADILLA	21,23 +800
SÁBADO 5 DE NOVIEMBRE	X SUBIDA AL CASTILLO DE PORTEZUELO	PORTEZUELO	17 +550

CAMPEONATOS DE EXTREMADURA LÍNEA			KM Y DESNIVEL
DOMINGO 17 DE ABRIL	VI GARGANTA DE LOS INFIERNOS <i>Campeonato de Extremadura Individual</i>	JERTE	25 +1500
DOMINGO 28 DE MAYO	IX CARRERA PENCONA <i>Campeonato de Extremadura de Clubes</i>	ALDEANUEVA DE LA VERA	28,7 +2300

CAMPEONATO DE EXTREMADURA DE CARRERAS VERTICALES			KM Y DESNIVEL
DOMINGO 5 DE JUNIO	II KILÓMETRO VERTICAL LOSAR <i>Campeonato de Extremadura Individual</i>	LOSAR DE LA VERA	7 +1000
DOMINGO 22 DE MAYO	III KM VERTICAL DE LAS HURDES <i>Campeonato de Extremadura Clubes</i>	LADRILLAR	6,14 +961

JUDEX		
SÁBADO 9 DE NOVIEMBRE (2015)	SIERRA DE SANTA MARINA	PORTEZUELO
SÁBADO 26 DE DICIEMBRE	VALCORCHERO	PLASENCIA
DOMINGO 28 DE FEBRERO	CALAMONTE	CALAMONTE
SÁBADO 19 DE MARZO	GARGANTA DE LOS INFIERNOS	JERTE

## **ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA**

### **3.- ORGANIZACIÓN**

El Área de Carreras por Montaña de la FEXME, es el responsable de organizar todos aquellos aspectos relacionados con las Carreras por Montaña a nivel regional.

El Área de Carreras por Montaña tiene autoridad técnica con respecto a todas las competiciones de Carreras por Montaña en el ámbito regional, organizadas u otorgadas por la FEXME.

El Área de Carreras por Montaña es el responsable de recibir y dar respuesta a las solicitudes de los, clubes de montaña, instituciones y empresas para organizar alguna competición cuyo ámbito sea regional o nacional que se realice dentro de territorio Extremeño. Por ello, y con aras de dar calidad a las actividades que se amparen dentro de la FEXME que aquellas pruebas que quieran entrar dentro de la competencia de esta federación deban pasar una inspección técnica obligatoria por parte de un delegado FEXME. Asimismo, dicha inspección técnica será obligatoria para aquellas pruebas incluidas en el calendario del año anterior que tengan un informe negativo (menos de 50 puntos o más de un apartado suspenso) por parte del Delegado FEXME que actúe como tal en dicha competición.

Los costes de dicha inspección técnica los sufragará la organización correspondiente, siendo los mismos de 70 Euros+ Kilometraje(0,19).

Igualmente, tiene la potestad para realizar proyectos para las instituciones que los soliciten con el fin de fomentar las Carreras por Montaña en los diversos emplazamientos de Extremadura. Dicho coste deberá ser consensuado entre las instituciones implicadas y la FEXME.

Todas las competiciones oficiales regionales se organizarán según la aplicación del presente reglamento. Aquellos aspectos no contemplados en el Reglamento, serán solucionados por el Área de Carreras por Montaña de la FEXME.

Las Competiciones oficiales regionales podrán estar integradas en los calendarios de otras federaciones relacionadas con la especialidad.

En circunstancias excepcionales, y por motivos debidamente justificados, el Área de Carreras por Montaña podrá aprobar itinerarios con desniveles inferiores o superiores a los especificados en el reglamento.

#### **3.1.- PROCESO DE INSCRIPCIÓN DE LAS PRUEBAS FEXME**

En todas las pruebas amparadas por la FEXME que integren su calendario, será la propia federación la que realice el proceso de inscripción de las mismas, enviando a los organizadores con suficiente tiempo de antelación el listado con todos los datos de los atletas inscritos.

La FEXME establece un 6% para gastos generales de las cuotas de inscripción y descontará, si procede, el coste de otros servicios realizados como son el importe de los gastos de las inscripciones, el de la inspección técnica(70 E+Kilometraje 0,19), el/los

## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA

delegado/s FEXME de competición, la cuota del corredor informador FEXME (una cuota de federado), los kilometrajes de los delegados (0,19) y las licencias por un día de los no federados.

La designación de los delegados vendrá determinada por la complejidad de la prueba (número de participantes, pruebas paralelas, recorrido conflictivo, etc) y a criterio de la Coordinación, designando como mínimo 1 Delegado Principal con el fin de controlar la competición y un corredor informador.

En cuanto a las cuotas de participación, en el Circuito Extremeño de Trails la FEXME estipula un mínimo de 15 Euros Federados y 20 Euros no Federados, en las pruebas de la Copa Extremadura y Campeonato de Extremadura (línea) la FEXME estipula un mínimo de 12 Euros federados y 17 no federados y en Liga Extremeña, Carreras Nocturnas y Campeonato de Extremadura de carreras verticales la FEXME estipula una cuantía mínima de 10 Euros para los deportistas federados y de 15 Euros para los deportistas no federados, pudiendo incrementar las cuotas de forma libre en todos los casos comentados, manteniendo siempre la bonificación a los federados con un descuento de al menos 5 Euros sobre la cuota de los no federados con vistas a la captación de más deportistas federados.

### Inscripciones y sus plazos en carácter general serán los siguientes:

Primer plazo: Hasta el viernes de la semana anterior a la prueba (9 días antes) a las 23.59h  
Segundo plazo: Hasta el miércoles de la misma semana de la prueba con un incremento de 5 Euros en todas las cuotas. **Para la temporada 2016 sólo se admitirá el pago con tarjeta.**

Los deportistas federados podrán inscribirse hasta 1 hora antes de la prueba en secretaría, abonando la cuota ordinaria del primer plazo más un incremento de 10 Euros el mismo día de la prueba al delegado principal, siempre y cuando no se hayan agotado las plazas en el segundo plazo.

**Una vez hecha la inscripción existirán las siguientes posibilidades:**

- **Hasta un mes antes de la prueba** (Ejemplo: Fecha de la carrera el 20 de Abril pues hasta el 20 de Marzo, el 21 de Marzo NO): Devolución del 100% en caso de enfermedad, lesión o imperativo laboral. Para ello debe aportarse certificado médico o de empresa y solicitarse en plazo a la Secretaría de FEXME: [fexme@fexme.com](mailto:fexme@fexme.com)
- **Hasta el lunes anterior a la prueba inclusive a la 13.00h.** Devolución del 80% en caso de enfermedad, lesión o imperativo laboral. Para ello debe aportarse certificado médico o de empresa y solicitarse en plazo a la Secretaría de FEXME: [fexme@fexme.com](mailto:fexme@fexme.com).  
**Hasta el cierre del segundo plazo de inscripción** (miércoles anterior a la prueba a las 14.00h): se pueden realizar cambios entre corredores que no puedan asistir, comunicando los datos del corredor que lo sustituye e informando a secretaría: [fexme@fexme.com](mailto:fexme@fexme.com)

**FUERA DE ESTOS CASOS NO SE CONTEMPLAN MÁS CASUÍSTICAS.**

## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA

### NOTA SOBRE LOS CAMPEONATOS DE EXTREMADURA

La FEXME abrirá un plazo extraordinario(plazo 0) previo al primer plazo para los federados FEXME en estas pruebas con el fin de asegurar las plazas a los mismos que se realizará 24h antes del primer plazo de inscripción.

#### Suspensiones de pruebas:

En el caso de que haya suspensiones de alguna prueba, será el organizador el que asuma el coste de devolución de las cuotas a los participantes.

### 3.2.- CONTROL DE LA COMPETICIÓN: EQUIPO ARBITRAL Y SUPERVISIÓN

El control de la competición se hará por parte de:

- A- Director de Carrera ó delegado FEXME principal
- B- Organizador
- C - Delegado FEXME auxiliar

Estas personas, delegado y jueces árbitros, constituyen el Comité de Carrera.

A - Director de Carrera ó delegado FEXME principal:

Será el máximo responsable de la carrera asignada, efectuando un seguimiento previo de todo lo relacionado con la misma(precompetición), estando en contacto con los organizadores para ver que todo se está desarrollando con normalidad, que se cumple el reglamento, solucionará sus dudas; procurará que llegado el día de la competición todo esté bajo control, etc.

Supervisará que se cumpla la Guía de organizadores y el Reglamento FEXME 2016

Informará al responsable del Área de Carreras por Montaña, estando en contacto permanente para garantizar la buena marcha de la competición.

Asignará al delegado auxiliar las funciones a realizar, pudiendo delegar algunas funciones en él y supervisará el desarrollo general de la competición.

Supervisa el trazado del itinerario(sobre plano) especialmente en todo lo que hace referencia a la seguridad, marcaje, situación de los controles tanto de paso como los controles informativos e instalaciones de cuerdas fijas.

Supervisa la lista de participantes en la competición, situación y zona de la salida y la llegada, control de material y de dorsales.

Se hará cargo de las incidencias de inscripciones y supervisará la entrega de dorsales y entregará los dorsales a los Federados FEXME.

Valida la salida. Supervisa la toma de tiempos de llegada de los participantes realizada por la organización.

Colabora con la organización en la elaboración final de la clasificación, procurando que la organización elabore una clasificación específica y por categorías, en la que solo aparezcan

## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA

reflejados los competidores que cumplan con los requisitos establecidos para puntuar en los diversos circuitos

Velará para que en tiempo justo la clasificación provisional esté expuesta al público (criterios después de la llegada del primer corredor de cada categoría).

Supervisará la competición y la entrega de trofeos y el cumplimiento del protocolo medioambiental FEDME. Dará respuesta posibles reclamaciones, aplicando el reglamento de la FEXME.

Debe elaborar un informe para el organizador con los comentarios de valoración de la misma y otro interno para la FEXME con las puntuaciones de los apartados correspondientes, valorando la actividad con un límite de 7 días de demora.

Rellenará el acta de competición y se la hará llegar al coordinador de delegados con un límite de 7 días de demora.

Informará a la Secretaría de la FEXME vía mail de los lesionados y accidentes producidos en la prueba(máximo 24h después).

**Los delegados principales tendrán el siguiente coste para la organización:**

**Pruebas de Trail: 120 Euros**

**Pruebas de Copa, Nocturnas y Campeonatos de Extremadura individuales: 100 Euros**

**Pruebas de liga y Carreras Verticales: 80 Euros.**

**B - Organizador:**

Vela por el normal discurrir de la prueba en todos los sentidos, especialmente en los aspectos de seguridad, dejando los aspectos relativos a la competición y clasificaciones a los delegados FEXME.

**C - Delegado FEXME auxiliar.**

Montará toda la imagen de la FEXME. Actuará de enlace entre el delegado principal y el organizador. Realizará el control de dorsales. Será el juez de itinerario y Supervisará todo lo relativo al recorrido(balizamiento, controles, avituallamientos, etc) y al cumplimiento del reglamento por parte de los corredores. Realizará controles de paso y sancionará el incumplimiento del reglamento FEXME. Ejercerá el control sobre los puntos de corte, bifurcaciones en pruebas paralelas e itinerarios alternativos.

Asumirá las funciones que el delegado principal no pueda asumir contempladas en su apartado y las que le encomiende.

**Los delegados auxiliares tendrán el siguiente coste para la organización:**

**Pruebas de Trail: 60 Euros**

**Resto de pruebas: 50 Euros.**

La asistencia del Delegado FEXME se hace obligatoria para todas las pruebas amparadas por esta federación.

Las pruebas de Trail, Copa y los Campeonatos de Extremadura tendrán como mínimo 1 Delegado Principal y 1 delegado auxiliar y las de la Liga y nocturnas 1 Delegado Principal.

## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA

Los delegados FEXME serán designados por el Coordinador del Área de Carreras por montaña.

Figura del Corredor Informador: La FEXME en aras de evaluar de una forma más íntegra las pruebas, va a designar un corredor informador de todos los que participen en cada prueba que será el encargado de informar al delegado principal de todo lo relacionado con el recorrido (diseño, balizamiento, señalización, avituallamientos, etc), siendo vinculante su informe. Este corredor será designado por coordinación de carreras y delegado principal, tendrá que ser federado y de forma prioritaria serán los que integran el grupo de delegados. NO formarán parte del Comité de Carreras y por tanto están fuera del equipo arbitral, sólo podrán informar. Por último, tendrán bonificada la cuota de participación.

El coste de esta cuota será asumida por la organización.

### 3.3.- PERSONAL DE ORGANIZACIÓN.

La organización deberá cubrir las siguientes funciones:

- Organización pre-competición:
- Administración.
- Controles (en caso que no puedan ser cubiertos por los delegados auxiliares)
- Trazado del itinerario, marcaje y equipamientos del mismo.
- Información meteorológica.
- Equipamientos de las zonas de salida y llegada.
- Mapa con el itinerario trazado y perfil del mismo.
- Garantizar una difusión de la prueba 60 días antes de la celebración de la misma.
- Recibir y registrar a todo el personal acreditado para la competición (competidores, técnicos acompañantes, técnicos de la FEXME, prensa, etc.).
- Registrar y controlar el acceso a las zonas de salida, llegada y zonas restringidas acatando las indicaciones realizadas por los supervisores.
- Toma tiempos en los controles de paso y los de llegada.
- Velar por la seguridad en todo el itinerario de competición.
- Asistir a los competidores que abandonen la competición.
- Ofrecer servicios para los supervisores, prensa y medios de comunicación.
- Ofrecer a los corredores medios de locomoción para volver al punto de salida, cuando salida y meta estén situados en puntos distintos.
- Ofrecer servicios médicos, evacuación y otros equipamientos pactados.
- Organizar la ceremonias de entrega de premios.
- Colaborar con los delegados en todo lo necesario.

NOTA: La organización deberá prever una zona de vestuario, guardarropía y WC para los competidores, antes y después de la competición, equipado con duchas.

### 3.4- JURADO DE COMPETICIÓN

El Jurado de Competición es un órgano consultivo que actuará de acuerdo con el apartado 7 de este reglamento.

Composición: tres personas

- Director de Carrera ó Delegado FEXME principal.
- Organizador

## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA

- Un representante de los deportistas (elegido por sorteo de entre los 10 primeros clasificados de la última Copa e inscritos en la prueba).

Este sorteo será realizado con anterioridad a la llegada del primer corredor por parte del Delegado Principal en presencia del organizador.

Funciones:

El jurado de competición es el responsable de atender las posibles reclamaciones derivadas del desarrollo de la competición durante y dentro de la fecha de la prueba. Este se convocará en el momento que se produzca una reclamación.

### 4 .- REGLAMENTO DE COMPETICIÓN PARA CORREDORES

#### 4.1.- INSCRIPCIÓN PARA LA COMPETICIÓN

4.1.1.- Para participar en la prueba es necesario realizar la inscripción de forma correcta abonando la cuota, proporcionando los datos a la FEXME y enviando la copia de la licencia(en el caso de ser federado de fuera de Extremadura), no estando inscrito en caso de que no realice uno alguno de los pasos.

4.1.2.- Las inscripciones se efectuarán de acuerdo con lo que disponga la FEXME junto a los organizadores.

4.1.3.- Para la recogida de los dorsales, los organizadores exigirán a los participantes la presentación de los siguientes documentos de forma obligatoria:

- DOI ( Documento Oficial de Identidad = pasaporte, DNI, carnet de conducir ... ), o documento equivalente para extranjeros. Edad mínima 18 años (ver puntos 2.1.3).
- Licencia de FEDME (año en curso), incluyendo seguro deportivo que cubra la participación en la competición, según Real Decreto 849/1993, o licencia equivalente para extranjeros (ver puntos 2.1.6) para los federados por otra CCAA que no sea Extremadura.

\*A criterio del Delegado principal, podrán ser recogidas por parte de la organización las licencias de federados FEXME en las pruebas que por sus características estime oportuno.

Los federados FEXME deben llevar de forma obligatoria la licencia FEXME a todas las pruebas en las que participación, puesto que puede serles requerida.

Recordar igualmente que los Federados FEXME y FEDME podrán inscribirse el mismo día de la prueba hasta 1 hora antes de la salida dirigiéndose al Delegado Principal y abonando la cuota establecida, siempre y cuando no se hayan agotado las plazas en el segundo plazo.

4.1.5.- La Organización podrá impedir la participación de los deportistas que no cumplan estos requisitos.

4.1.6.- Los organizadores podrán solicitar un Certificado Médico de aptitud para el deporte de competición, expedido como máximo tres meses antes del inicio de la temporada de competiciones de carreras por montaña en papel oficial.

## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA

4.1.7. No se permitirá la participación de ningún deportista no federado que no esté amparado por el seguro de accidentes (Corredores fantasmas), impidiendo tanto la organización, como los delegados FEXME su salida y su participación de cualquier manera posible.

### 4.2. - MATERIAL Y EQUIPAMIENTO

4.2.1.- Para participar en la prueba cada deportista deberá llevar consigo el material siguiente:

- Zapaticas de trail running con buen agarre, suela con dibujo y parte superior con elementos de fijación que mantengan la zapatilla bien sujeta al pie y que lo proteja enteramente hasta debajo del tobillo.
- Chaqueta cortavientos con capucha y manga larga de la talla correspondiente al corredor/a, cuando el comité de carrera lo decida.

4.2.2.- En el caso que los organizadores lo crean oportuno, los competidores estarán obligados a llevar el material que se especifique en el folleto informativo. La organización podrá autorizar o vetar también el uso de bastones,

4.2.3 - En cuanto a las pruebas de Trail, ver las condiciones especiales en el apartado 2.1.13

### 4.3. - SUPERVISIÓN CONTROL DE DORSALES, MATERIAL Y AVITUALLAMIENTO

4.3.1.- Antes de entrar en el recinto de salida se procederá al control del dorsal y del material. A todos los participantes que no cumplan con los requisitos referidos al material y expuestos en el apartado 4.2 se le impedirá la participación en la prueba.

4.3.2.- En todos los controles podrá ser supervisado el material autorizado por la organización, será motivo de descalificación inmediata la manipulación o cesión del dorsal.

4.3.3.- Está terminantemente prohibido recibir ayuda o avituallamiento durante el desarrollo de la prueba (exceptuando los puntos dispuestos por la organización y descritos en la reunión informativa), de cualquier persona sea competidor o no.

4.3.4.- Podrá ser recibida ayuda, según el punto anterior y en un radio de más o menos 100 metros antes y después del punto dispuesto por la organización.

4.3.5. No pasar por el control de dorsales será descalificación inmediata del corredor,

### 4.4. - COMPORTAMIENTO GENERAL DE LOS COMPETIDORES

4.4.1.- Todo corredor solicitado tiene que prestar socorro a otro participante que esté en peligro o accidentado, estando obligado a comunicarlo al control más cercano inmediatamente. La privación de auxilio será penalizado con la descalificación inmediata.

4.4.2.- Es obligación de cada competidor llevar sus desperdicios, latas, papeles, etc. hasta la llegada o lugares señalados por la organización. Un bastón roto durante la competición

## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA

podrá ser entregado en un control. El corredor que no los deposite o los tire en una zona no preparada, será descalificado. **La FEXME establecerá medidas para que se cumpla el reglamento en este punto actuando de forma rígida e inflexible con aquellos que no cumplan dicha circunstancia.**

4.4.3.- Todo corredor deberá realizar el recorrido marcado por la organización, no respetarlo o no pasar por alguno de los controles establecidos, será causa de penalización o descalificación.

4.4.4.- Los participantes, durante el recorrido, deberán seguir en todo momento las instrucciones de los miembros de los controles.

4.4.5.- Los participantes deberán someterse a los controles del dopaje que se les solicite.

4.4.6.- Los competidores deben comportarse deportivamente en todo momento y mostrarse respetuosos con los demás deportistas, jueces, supervisores, controles y miembros de la organización.

4.4.7.- Todo participante debe ser conocedor y respetar el REGLAMENTO DE COMPETICIÓN aceptando las modificaciones que pueda adoptar el Comité de Carrera por causas ajenas a la organización, antes y/o durante la competición.

4.4.8.- Un corredor podrá retirarse de la prueba siempre que él lo desee, pero lo deberá realizar de acuerdo con los puntos siguientes:

- Se retirará en un control y entregará el dorsal.
- El competidor asume toda su responsabilidad desde que abandona voluntariamente la prueba o es descalificado.

### 4.5.- PENALIZACIÓN O DESCALIFICACIÓN DE UN CORREDOR O UN EQUIPO

4.5.1.- Se producirá la penalización o descalificación de un corredor o un equipo cuando incurra en cualquiera de los puntos indicados a continuación:

- No respetar el itinerario balizado o señalización de recorrido para atajar = De 1' a descalificación
- Recibir ayuda o avituallamiento fuera de las zonas permitidas (excepto auxilio) de cualquier persona sea competidor o no = 3 minutos a descalificación .
- Rehusar a llevar puesto el dorsal o recortarlo = descalificación
- Rehusar, quitar o cambiar las marcas del material puestas por la organización = descalificación.
- Reincidir dos veces el mismo corredor en una salida falsa = descalificación.
- Tirar desperdicios durante el recorrido = 3 minutos a descalificación.
- Sustituir algún material obligado por la organización = descalificación .
- Impedir ser adelantado u obstaculizar voluntariamente a otro corredor = 3 minutos a descalificación .
- No llevar el material requerido por la organización en cada control = 3 minutos a descalificación
- No hacer caso a las indicaciones de la organización y delegados = 3 minutos a descalificación

## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA

### 4.6.- DESCALIFICACIÓN CON POSIBLE SANCIÓN

4.6.1.- Incurrir en lo siguiente supondrá la descalificación inmediata del corredor y podría suponer una sanción disciplinaria para el competidor:

- No participar, sin causa justificada, en la ceremonia oficial de entrega de premios.
- Provocar un incidente deportivo (agresión o insulto) a un competidor, miembro de la organización, del equipo arbitral o espectador.
- Provocar un accidente de forma voluntaria.
- Dar positivo en el control de dopaje.

### 4.7.- ABANDONOS Y LESIONES

4.7.1 Los corredores están obligados a informar a la organización ó delegados FEXME de su abandono o lesión, por ello deben entregar su dorsal en los controles ó avituallamientos y en última instancia en la mesa de control de cronometraje, informando al Delegado principal de la circunstancia por la cual abandonan.

Es de vital importancia este hecho, en primer lugar para no buscar por la montaña a una persona que no está perdida y en segundo lugar, para que la FEXME tenga constancia de su lesión y pueda ser tratado debidamente.

La FEXME no se hará cargo de la atención médica de los participantes que no informen al delegado principal de una lesión ocasionada en la prueba. Por ello deben acudir a la mesa de crono a informar al delegado de manera obligatoria, en caso contrario la FEXME no podrá facilitar dicha atención posterior.

### 4.8.- APLAZAMIENTO, INTERRUPCIÓN Y ANULACIÓN DE LA PRUEBA

4.8.1.- Las pruebas no podrán ser aplazadas ni anuladas, excepto en condiciones extremadamente desfavorables. Por tal motivo las organizaciones están obligadas a dotarse y prever itinerarios alternativos(Sólo pruebas de Trail, Copa y Campeonatos de Extremadura y las que alcancen cotas mayores de 1000m de altitud) diseñados para recorrer en las diferentes anomalías climatológicas (nieblas, nieve, etc.), con el fin de evitar la suspensión o aplazamiento.

4.8.2.- Si las circunstancias lo requieren, se podrá interrumpir la prueba en un punto del recorrido. En este caso se tomarán las posiciones y tiempo de llegada en el punto de interrupción o en su defecto, en el último control realizado. El reparto de puntos se realizará aplicando el coeficiente de dificultad que resulte del cálculo de la distancia y el desnivel positivo acumulado hasta dicho punto de corte, o último control, según el caso.

4.8.3.- Si en el momento de la neutralización existen corredores que han pasado del control y tienen condiciones suficientemente buenas para seguir compitiendo:

- Se neutralizarán en el siguiente control dando por finalizada la prueba por el orden de llegada a este último control, los siguientes serian los corredores del control anterior o del punto de neutralización.

- No existe ningún control hasta la meta, se toman los tiempos de llegada a meta y los demás en el punto de neutralización
- En el caso que las condiciones no permitan seguir compitiendo, se tomarán los tiempos de punto de neutralización anterior.

## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA

4.8.4.- En el caso de interrupción o anulación de la prueba, porque las condiciones climatológicas así lo requieran, a la vez que haga impracticable todos los itinerarios alternativos los derechos de inscripción no serán devueltos. De producirse estas circunstancias y cuando la organización no tenga previstos unos itinerarios alternativos, ésta deberá devolver los derechos de inscripción, y se podrá abrir a la organización un expediente sancionador por incumplimiento del reglamento.

4.8.5. La potestad para aplazar, interrumpir o anular la prueba recae sobre el Comité de Carrera (Delegado Principal, Organizador y Delegado Auxiliar). Y en última instancia la decisión será del Delegado Principal previa consulta al resto de integrantes del Comité.

### 5 .- DOPAJE

Está rigurosamente prohibido el uso de sustancias, grupos farmacológicos y métodos destinados a aumentar artificialmente las capacidades físicas de los deportistas. El Comité Anti-Dopaje de la FEDME establecerá la lista de estas sustancias y grupos farmacológicos prohibidos así como los métodos no reglamentarios.

En todo caso, y como mínimo, coincidirá con lo estipulado por el Comité Olímpico Internacional. Asimismo, este Comité será el encargado de establecer la organización y planificación de los controles de dopaje y competiciones donde se realizarán, así como el número de muestras a tomar en cada una de ellas.

Si el resultado de una muestra fuera positivo, el Comité informará de su resolución al Comité de Disciplina de la FEDME para que tome la decisión definitiva y establezca las sanciones pertinentes.

### 6 .- NORMAS PARA LA ELABORACIÓN DE TRÍPTICOS Y CARTELES

Los programas ( dípticos, trípticos, posters, etc ) que elaboran las distintas organizaciones de Competiciones de Carreras por Montaña deben tener en cuenta el siguiente apartado:

Portada

- Nombre y logotipo de la entidad o club organizador.
- Nombre y logotipo de la FEXME.
- Nombre de la competición y número de la edición.
- Fechas de celebración.
- Lema oficial FEXME: Circuito Trail, Copa de Extremadura de Carreras por Montaña, Liga Extremeña, Carreras Nocturnas, Campeonato de Extremadura, etc.
- Logotipos de los patrocinadores FEXME
- Interior del programa
- Emplazamiento de salida y llegada.
- Distancia.
- Desnivel acumulado y positivo y el coeficiente de la prueba.
- Perfil de la competición.
- Ubicación de puntos de avituallamiento (los controles serán secretos y consensuados por el organizador y el Delegado Principal).
- Material obligatorio o recomendado por el organizador.

## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA

- Hora y emplazamiento de la reunión, previo a la competición (Si existe)
- Servicios que la organización pone a disposición de los corredores.
- En el caso de ser prueba puntuable para la Copa/Liga, publicitar las otras competiciones complementarias, nombre del organizador, fechas, lugar de la competición.
- Coeficiente de dificultad de la prueba (junto a kilometraje y desnivel)
- Horarios generales, salida, puntos de corte, entrega de trofeos, etc.
- Lema a favor del medio ambiente y/o concienciación de la práctica del deporte.

### Inscripciones

- Lugar, periodo de inscripciones y horario.
- Teléfono, fax, correo electrónico para realizar las inscripciones.
- Importe de la inscripción y lo que incluye en el precio.
- Especificar descuentos en caso de que existan.
- Número máximo de corredores.
- Nombre del director de la competición y contacto

### Reglamento

Indicar que el reglamento de la FEXME de Carreras por Montaña establece las pautas a seguir.

## 7.- RECLAMACIONES Y SISTEMA DE APELACIÓN

### 7.1.- RECLAMACIONES

7.1.1.- Las reclamaciones se harán por escrito debiendo cumplir un tipo de formato mínimo, donde constará lo siguiente:

- Nombre de la persona que la realiza. Núm. DNI.
- Club o Federación Autonómica que representa.
- Nombre del/los deportistas afectados.
- Club o Federación Autonómica que representan. Núm. de dorsal
- Hechos que se alegan.

Notas: Se depositarán 60 € por reclamación que se devolverán si ésta prospera (Anexo 1).

7.1.2.- Las reclamaciones serán entregadas al Comité de Carrera, quién extenderá una copia al reclamante.

7.1.3.- Se podrán presentar reclamaciones referente al desarrollo de la prueba desde el momento de la llegada hasta la publicación de las clasificaciones.

7.1.4.- Se podrán presentar reclamaciones referente a las clasificaciones provisionales hasta 30 minutos después de su publicación.

### 7.2.- RECLAMACIÓN POSTERIOR A LA COMPETICIÓN

7.2.1.- Las reclamaciones contra las decisiones del Comité de Carrera se deberán presentar mediante escrito dirigido al Área de Carreras por Montaña de la FEXME en un plazo máximo de 7 días naturales desde el día siguiente de la publicación de las clasificaciones. El Área de Carreras por Montaña de la FEXME recogerá la reclamación y la trasladará al Comité de Disciplina de la FEXME, que será el que resolverá en el plazo de 30 días naturales, sabiendo que si el último día de plazo es un día festivo quedará el plazo ampliado al primer día siguiente hábil.

## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA

7.2.2.- Los recursos contra los fallos del Área de Carreras por Montaña de la FEXME se interpondrán ante el Comité de Disciplina de la FEXME en el plazo de los 30 días naturales siguientes a la recepción de la decisión correspondiente.

## 8 .- SEGURIDAD Y HOMOLOGACIÓN DE LAS COMPETICIONES

### 8.1.- PREÁMBULO

8.1.1.- Los organizadores de una competición oficial deben observar las reglas que se describen a continuación.

8.1.2.- Un itinerario, para ser homologado, deberá cumplir una serie de requisitos que garanticen la seguridad de los competidores en todo momento.

### 8.2.- EL ITINERARIO

8.2.1.- Todas las competiciones autorizadas por la FEXME se desarrollarán, en lo posible, en terreno de montaña con un máximo del 15% del total del recorrido sobre asfalto(a partir de la salida del casco urbano). Estos estarán debidamente trazados, marcados, balizados y controlados.

8.2.2.- El único medio de locomoción será a pie. Eventualmente, a exigencia del terreno elegido, podrán realizarse trepas, ascensos y descensos por cuerdas y deslizamientos.

8.2.3.- La revisión del trazado se realizará con suficiente antelación para garantizar la calidad del mismo y se realizará una última el día anterior a la prueba para finalizar el balizaje.

Nota: Se recomienda evitar los pasajes muy técnicos (ejemplo: escalada de aristas rocosas, rappel, etc.) con el fin de evitar embotellamientos, riesgos innecesarios y el ralentizar la competición.

8.2.4.- Desniveles y distancias para las pruebas en calendario de FEXME

Para el Circuito Extremeño de Trails:

- ⚡ Deben tener un mínimo de 30 kilómetros ó tener un mínimo de 1500m de desnivel positivo.

Para la Copa Extremadura de Carreras por Montaña:

- ⚡ Deben tener un mínimo de 21 kilómetros.
- ⚡ Deben tener un mínimo de 1000m de desnivel positivo.

Para la Liga Extremeña de Carreras por Montaña:

- ⚡ Deben tener un mínimo de 550m de desnivel positivo.

Para el Circuito de Carreras Nocturnas:

- ⚡ Deben tener un mínimo de 15 kilómetros y 500m de desnivel positivo.

## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA

### Para las Carreras Verticales

✚ Deben tener un mínimo de 6 kilómetros y 800m de desnivel positivo.

8.2.5.- Señalización del itinerario: El itinerario deberá señalizarse con banderas, cintas de balizamiento, flechas y de color que contraste claramente con el entorno, no debiendo ser necesarias técnicas de orientación para seguirlo.

Los elementos de marcaje son recomendables que estén fabricados con materiales biodegradables. En su defecto la organización debe recoger todas las señales y restos de la carrera en un tiempo prudencia que se estima en 7 días. Cuidar del medio ambiente está en mano de todos.

En condiciones de visibilidad normales, desde una marca tendrán que ser visibles las dos siguientes. En el caso de condiciones meteorológicas adversas, éstas deberán ser reforzadas con el doble de ellas o más, garantizando siempre la máxima seguridad de los competidores.

Los lugares que puedan conducir a confusión(cruces) estarán debidamente señalizados con cinta de baliza atravesando el camino ó con yeso.

Se podrán usar señales de pintura únicamente en asfalto y cerca de poblaciones. No se permitirá en árboles, piedras, etc. Tampoco en el interior de poblaciones o sobre monumentos históricos.

Al término de la competición los organizadores están obligados a retirar todos los materiales utilizados para la señalización, control de la prueba y puestos de avituallamiento. De no cumplir este punto se les podrá abrir expediente disciplinario por contaminar el Medio Natural.

Existirá un indicador kilométrico cada 5 kilómetros, indicado con un color distinto de las marcas de baliza y con la cifra kilométrica bien definida.

### 8.2.6.- Controles de salida y de llegada.

La prueba contará con un control de salida(dorsales) y otro de llegada, pudiendo estar situados o no en el mismo lugar (ver apartado 8.4 ).

Existirá un control de cronometraje en las líneas de salida y llegada

### 8.2.7.- Controles de paso.

Existirá al menos un control de paso intermedio entre salida y meta. Serán secretos y consensuados entre el organizador y el Delegado Principal. Serán realizados por los delegados FEXME auxiliares y en su defecto por personal colaborador

Se situarán controles de paso en aquellos puntos más significativos: cumbres, collados, cruces, etc.

Estos deberán estar bien balizados formando un recinto que obligue pasar a los corredores por su interior.

## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA

En los controles de paso se podrán tomar dorsales y tiempos intermedios en previsión de interrupción de la prueba.

En cada control deberá haber tantos miembros de la organización como sean necesarios.

Estos Controles de pasó podrán ser también punto de avituallamiento.

### 8.2.8.- Controles orientativos.

Si las condiciones del terreno lo exigen, en las zonas de peligro o que puedan conducir a confusión ( piedras, barrancos, ríos, cambios de dirección, bosques, cruces de pistas, etc. ) además de estar debidamente señalizados y balizados, la organización, deberá situar un observador o control orientativo.

8.2.9.- El itinerario estará marcado y balizado el día anterior a la misma hora del inicio de la competición, con el fin de que los supervisores puedan recorrerlo para su homologación posterior.

En el caso de realizarse un itinerario alternativo por condiciones meteorológicas adversas, este deberá estar marcado y balizado 12 horas antes del inicio de la carrera.

8.2.10.- *Características del itinerario: El recorrido de las competiciones será siempre por pistas y caminos no asfaltados, senderos, barrancos, etc, a pesar de todo se considerará válido un máximo del 15% del total del recorrido para que este transcurre sobre asfalto y un máximo de 50% por pistas forestales.*

8.2.11.- *La organización de la carrera preverá un Control de Cierre de Carrera (Equipo escoba).*

## 8.3. - SEGURIDAD

8.3.1.- Durante la competición se deberán tomar todas las medidas necesarias de seguridad. El itinerario estará diseñado de tal manera que el riesgo residual sea el mínimo , velando en todo momento por la seguridad de los competidores.

8.3.2.- En las zonas con peligros objetivos en que no se pueda evitar el riesgo residual se deberá destinar controles orientativos, de una/s persona/s para alertar del peligro.

8.3.3.- Todo material usado en la protección de la competición (protección de escalada, etc) deberá cumplir con los estándares de la UIAA y de la CE, salvo indicación marcada por la FEDME.

8.3.4.- Los supervisores deberán inspeccionar el itinerario con el fin de asegurarse que se está cumpliendo con el reglamento y la normativa.

8.3.5.- La organización deberá disponer de un médico con el equipo adecuado para facilitar la asistencia sanitaria necesaria al igual que personal de Cruz Roja, Protección Civil, etc . . .

8.3.6.- La organización deberá disponer de un grupo de salvamento y material adecuado para ello, para actuar en el caso de producirse un accidente, asegurando la evacuación y

## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA

traslado del herido a un hospital con la máxima rapidez. (Prever él supuesto que, por condiciones adversas, no se pueda realizar un salvamento aéreo ).

8.3.7.- Un sector del itinerario ya supervisado y aprobado la víspera de la competición que se vea afectado por un peligro objetivo (peligro de avalancha, desprendimientos de piedras, etc.), del cual no se pueda disminuir su riesgo hasta minimizarlo al residual, por motivos de seguridad, podrá ser anulado. La organización en este caso no está obligada a sustituirlo con otro tramo de las mismas características, aunque esto afecte al desnivel total de la prueba

8.3.8. Las pruebas contarán con al menos 1 Ambulancia y un médico. En el caso de superar los 250 participantes, se recomienda contar con otra ambulancia más. **La presencia de la ambulancia y el médico debe ser verificada por el delegado principal antes del comienzo de la prueba, en caso contrario no se tomará la salida.**

**8.3.9 En cualquier punto del recorrido, el médico de carrera o los árbitros de la FEDME podrá determinar la retirada de competición de un corredor si este muestra síntomas evidentes de agotamiento u otro síntoma que aconseje la no continuidad de este en la competición.**

### 8.4.- ZONAS DE SALIDA Y DE LLEGADA

#### 8.4.1.- Zona de salida :

La zona de salida tendrá en lo posible un frente de 10 m. La zona de salida estará debidamente balizada formando un recinto cerrado, con un paso obligado de acceso para poder realizar **el control de dorsales que se realizará 20 minutos antes de la salida.**

Antes de acceder a la zona de salida, los competidores deberán pasar los controles siguientes:

- Dorsales.
- Material.

En la salida deberá haber un servicio de recogida y guarda de material de los competidores, para que éste pueda ser recuperado por ellos mismos en la llegada.

#### 8.4.2.- Zona de llegada .

El punto de llegada cronometrado estará situado donde lo establezca la organización, pudiendo ser el mismo que el de salida.

La entrada en meta de los corredores se determinará por la parte anterior del tórax.

Los últimos 100 m. deberán de estar balizados fácilmente identificable, con el fin de evitar el cruce de personas de esta zona.

La zona de llegada deberá estar debidamente balizada formando un recinto impermeable al público en general, solo podrá acceder al interior el personal acreditado. En el interior del recinto de llegada se encontrará un sistema de cronometraje, una zona equipada debidamente con una o varias mesas para realizar el control de material y una zona reservada para avituallamiento (ver apartado 8.6 ).

## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA

### 8.5.- LOS CRUCES. LABORES Y RESPONSABILIDADES QUE SE LES ATRIBUYE

8.5.1.- La organización designará un responsable de cada punto, el cual debe ser fácilmente identificable.

8.5.2.- Cada punto estará equipado con una radio conectada con el director de la prueba, una libreta de control, lápiz y un botiquín de primeros auxilios.

8.5.3.- Los miembros de un control de paso anotarán en la libreta: El Núm. de dorsal, la hora de paso de cada equipo, corredor, participantes que se retiren y las irregularidades que se puedan producir por incumplimiento del reglamento, debiendo entregarla al Comité de Carrera al finalizar la prueba.

8.5.4.- Los miembros del control estarán facultados para denunciar a los competidores, en el caso que éstos infrinjan el reglamento de competición e informarán al Comité de Carrera de tales infracciones. En ningún caso el control podrá sancionar o retener a un corredor.

8.5.5.- Los miembros de los controles deberán ser buenos conocedores de la zona que se les ha asignado.

8.5.6.- Los miembros de un control son los responsables de velar por la seguridad de los competidores en la zona que se les ha asignado.

8.5.7.- Los controles están facultados para indicar la conducta a seguir en todo momento a los participantes, como:

- En caso de peligros objetivos: como debe actuar el competidor.
- Cruces: orientar para evitar confusiones.
- Cambio de itinerario: mal tiempo, imprevistos, etc.
- Accidente: socorrer.
- Neutralización: cronometrar.
- En caso de abandonar: itinerario a seguir.
- Suspensión de la prueba: itinerario a seguir.
- Uso del material concreto: quitar o poner.

8.5.8.- Todos los controles, deberán estar situados en el sitio indicado para realizar el control 30 minutos antes de la hora de la salida de la prueba.

### 8.6.- AVITUALLAMIENTOS

8.6.1.- La organización dotará de un avituallamiento sólido y líquido al finalizar la prueba en el recinto de llegada.

8.6.2.- Está prohibido el avituallamiento y la ayuda durante el desarrollo de la competición de cualquier persona sea competidor o no, exceptuando los servidos por la organización y/o los autorizados por el Comité de Carrera en las zonas previstas.

8.6.3.- Durante el recorrido se situarán controles de avituallamiento(excepto en las prueba del circuito trail), en una distancia no superior a 5 kilómetros o 500 metros de desnivel,

## **ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA**

prevaleciendo la condición que se cumpla antes. Estos controles estarán provistos, como mínimo, de agua o refrescos. Este punto se tendrá en especial consideración en subidas y llanos, no así en las bajadas. En cada competición existirá como mínimo un avituallamiento sólido a mitad del recorrido.

Los avituallamientos líquidos estarán compuestos por agua y bebida isotónica y los sólidos además de todo lo compuesto por los líquidos por barritas de chocolate y fruta como mínimo (puede añadirse frutos secos, golosinas, etc).

Por último, los avituallamientos líquidos en carrera serán servidos en vaso como medida medioambiental, evitando que los participantes puedan tirar los desperdicios tras los 100 metros reglamentarios y en zonas de difícil localización de los mismos.

8.6.4 Todos los avituallamientos (a excepción del primero y a criterio del Delegado Principal) deberán tener un botiquín con el material adecuado, incluyendo un spray para los traumatismos de forma obligatoria.

8.6.5. Todos los avituallamientos estarán indicados por carteles dispuestos en su INICIO AVITUALLAMIENTO (100m antes) y en su FIN AVITUALLAMIENTO (100m después) de forma obligatoria.

### **8.7. - TIEMPO DE PASO POR LOS CONTROLES**

8.7.1.- La organización podrá marcar unos tiempos de paso por los controles según los criterios que crea convenientes. Los corredores que no puedan superar el control dentro del tiempo establecido, serán dirigidos a la llegada por un itinerario de salida.

8.7.2.- Se establecerá un tiempo límite de finalización para la prueba, este tiempo variará dependiendo de la distancia, dureza y características del terreno, y será establecido por los supervisores del itinerario.

8.7.3.- La organización deberá facilitar los itinerarios o medios de evacuación a los competidores que no puedan superar los controles con el tiempo de paso previsto.

### **8.8. - MAPAS**

8.8.1.- La organización está obligada a facilitar un mapa o croquis de la región a cada participante. Éste deberá especificar la situación de:

- El itinerario previsto y el alternativo.
- Salida y Llegada.
- Los lugares de paso obligado.
- Puntos de servicio médico y de socorro.
- Puntos conflictivos.
- Avituallamientos.
- Puntos de corte y horarios

8.8.2.- La organización facilitará por participante un perfil de los itinerarios con cotas y Km. de recorrido.

## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA

### 8.9.- EL DORSAL

8.9.1.- El dorsal será proporcionado por la organización. Uno por corredor.

FEDERADOS FEXME: Los federados FEXME disputarán sus pruebas(excepto paralelas aunque puntúen para algún circuito que serán de diferente color) con el mismo dorsal que se le será entregado en la primera prueba que disputen del calendario extremeño.

Las pérdidas del dorsal se penalizarán con 5 Euros desde la segunda pérdida y con 30 Euros con pérdidas posteriores. Las reposiciones a criterio del Delegado FEXME por desgaste serán gratuitas.

Por lo tanto el protocolo es el siguiente:

1º Dorsal: En la primera prueba que disputen se les entregará 1 Dorsal.

2º Dorsal: En caso de pérdida o extravío, el segundo dorsal será gratuito.

3º Dorsal: Pago de 5 Euros en el momento de la recogida del mismo.

4º y sucesivos dorsales: Pago de 30 Euros en el momento de la recogida del mismo.

Los federados podrán ir directamente al control de dorsales sin necesidad de pasar por secretaría.

8.9.2.- El dorsal será de tela o material resistente al agua

8.9.3.- Los competidores están obligados a llevar el dorsal facilitado por la organización. Éste se llevará en un lugar visible y en la parte delantera durante toda la prueba y no podrá ser doblado ni recortado. Los corredores que no lo lleven visible o en la parte trasera, pueden ser penalizados por ello.

8.9.4.- Antes de entrar en el recinto de salida se efectuará un control de dorsal, siendo obligatorio por parte de todos los corredores, comenzando 20 minutos antes de la salida. En caso de no pasar el control, el Delegado Principal tiene la potestad para no dejar participar al corredor que no lo realice.

8.9.5.- El dorsal deberá guardarse hasta la clasificación final definitiva.

8.9.6 Las pruebas paralelas portarán un dorsal de diferente color aunque puntúen para circuitos de FEXME.

### 8.10.- SUPERVISIÓN Y CONTROL DE MATERIAL

8.10.1.- Antes de comenzar la prueba, la organización supervisará el material siguiente:

1. Calzado
2. Dorsal
3. Vestimenta y
4. Material exigido por la organización.

8.10.2.- Todo el material que no cumpla los requisitos especificados en el apartado 4.2. del reglamento de competición será rechazado.

## **ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA**

8.10.3.- El control del material requerido por la organización se efectuará a la llegada, penalizando, si este fuera el caso, de acuerdo con el reglamento de competición apartado 4.6.

8.10.4.- Antes de entrar al recinto de salida se efectuará un control dorsal. A todo participante que no cumpla con los requisitos expuestos en el apartado 4.2.1 se le impedirá la participación en la prueba.

8.10.5 El material podrá ser rotulado con el dorsal del corredor para prevenir cumplir con el protocolo medioambiental. En caso de ser encontrado dicho material en la naturaleza, el corredor podrá ser sancionado.

### **8.11.- ITINERARIOS ALTERNATIVOS**

8.11.1.- Sabiendo que la prueba discurre por terreno de montaña y que éste está muy influido por las condiciones meteorológicas y nivológicas, la organización deberá disponer de uno o más itinerarios alternativos. Éstos deberán poder ser recorridos en el caso de que las condiciones meteorológicas o nivológicas sean adversas.

8.11.2.- La organización deberá prever las peores condiciones meteorológicas y nivológicas con la finalidad de estudiar un itinerario alternativo para estas circunstancias.

8.11.3.- Estos itinerarios están sujetos a todos los apartados de este reglamento.

### **8.12.- REUNIÓN INFORMATIVA**

8.12.1.- La noche anterior al inicio de la prueba la organización podrá realizar una reunión informativa en la que se informará a los participantes de:

- Itinerario previsto, características: longitud y desnivel.
- Hora de salida.
- Tiempo estimado para el primer corredor.
- Ubicación de los controles y tiempos de paso máximos.
- Avituallamientos.
- Tiempo máximo de finalización de la carrera.
- Situación de lugares peligrosos o conflictivos.
- Lugares donde será necesario el uso de material especial, si los hubiese.
- Lugares equipados con cuerdas, si los hubiese.
- Material obligatorio para la prueba.
- Meteorología prevista.
- Información nivológica, si fuese necesaria.
- Derechos y obligaciones de los participantes.
- Presentación del Equipo FEXME.

#### **Notas:**

Se recomienda: Preparar la reunión informativa entre organización, juez y supervisores.  
Se recomienda: Documentar la descripción del itinerario con transparencias o diapositivas del mismo.

## **ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA**

8.12.2.- Toda esta información deberá ser expuesta en un tablón de anuncios en el lugar que se realice dicha reunión.

8.12.3.- Por la mañana antes del inicio de la prueba, la organización deberá realizar un recordatorio de:

- Recordar los puntos importantes expuestos en la noche anterior.
- Modificaciones de última hora.

### **8.13.- CLASIFICACIONES**

8.13.1.- Se establecerá una clasificación por cada categoría de acuerdo con el tiempo necesitado para recorrerlo. A este tiempo se le añadirá las posibles penalizaciones que pueda haber tenido el competidor.

8.13.2.- El corredor que haya contabilizado el menor tiempo en su categoría, una vez aplicadas las posibles penalizaciones, será el ganador de la prueba en su categoría.

8.13.3.- Al finalizar la prueba, la organización debe facilitar las clasificaciones por categorías al delegado de la FEXME, al igual que la clasificación de federados FEXME en papel y formato informático y hacerlas públicas a los competidores.

8.13.4.- El delegado principal debe publicar y firmar como signo de conformidad la clasificación general al menos con una hora de antelación sobre la hora prevista de entrega de premios.

## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA

### ANEXO: SELECCIONES AUTONÓMICAS

Este documento establece las características y criterios de los equipos masculino y femenino que representarán a la Región de Extremadura en las carreras por montaña que se disputen a nivel nacional; y está aprobado por el Área de Carreras por Montaña de la Federación Extremeña de Montaña y Escalada (FEXME).

**SELECCIONADOR:** César Díaz Bravo

#### OBJETIVOS:

- La Selección Extremeña de Carreras por Montaña tiene como objetivo la participación en los Campeonatos de España Oficiales de la FEDME.
- Hacer concentraciones de pre-tecnificación para desarrollar entrenamientos y estrategias de éxito de cara a las competiciones de Campeonatos de España 2015 en las distintas modalidades.
- Formar un grupo de deportistas competentes, competitivos, así como, sensibilizados y comprometidos con los valores de las carreras de montaña; y que su objetivo principal en la temporada sea, la preparación activa para representar a la Selección Autonómica a nivel nacional.

#### CARACTERÍSTICAS DE LA SELECCIÓN:

La Selección tendrá carácter anual, pudiendo modificarse su composición durante la temporada cuando el Área de Carreras por Montaña así lo crea conveniente, y por ello nombrará una lista (interna) de suplentes, que podrán reemplazar a los convocados en caso de baja de los mismos.

La FEXME, junto con el Área de Carreras por Montaña, será la responsable de equipar a la Selección con la ropa Oficial y subvencionar, en los términos acordados, y siempre que las circunstancias lo permitan, los gastos derivados de la participación en las pruebas donde la Selección represente a nuestra Región, como inscripciones, alojamiento y desplazamiento.

Los atletas de la Selección deberán llevar y utilizar **OBLIGATORIAMENTE** en todas sus participaciones representando a la Región, la equipación completa de la Selección Autonómica y comportarse de forma adecuada a la institución a la que representan, pudiendo ser motivo de exclusión del grupo su incumplimiento.

#### CRITERIOS DE SELECCIÓN:

- Estar federado por la FEXME con licencia de ámbito nacional, vigente en el año en curso.
- Participar de forma regular en carreras por montaña oficiales FEXME de la Región de Extremadura y/o a nivel Nacional en pruebas FEDME. Se valorará:
  1. Resultados obtenidos en los Campeonatos de España 2015.
  2. Clasificación en el ranking Oficial FEXME 2015/2016.
  3. Resultados obtenidos en las distintas pruebas de la Copa de Extremadura de Montaña y Trail 2015/2016.

## **ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA**

4. Resultados obtenidos en los Campeonatos de Extremadura de Montaña en sus distintas modalidades.
5. Experiencia con la Selección Extremeña de Montaña en temporadas anteriores.
6. Se evaluará el estado de forma a lo largo de las temporadas 2015 y 2016 hasta los Campeonatos, observando los resultados obtenidos en las pruebas del calendario anual.

Todos estos criterios serán valorados por el Seleccionador Autonómico de carreras por montaña, junto con el Área de carreras por montaña de la FEXME y el equipo técnico. A través de la web de Fexme se publicaran las competiciones nacionales e internacionales a las cuales asistirá la Selección de Carreras por Montaña en 2016.



## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA

### HOJA DE RECLAMACIÓN

De la competición celebrada el ...../...../..... Núm. Reclamación:.....  
en .....  
Organizada por el Club/Institución.....

#### Reclamante:

Nombre:  
Club o Federación a la que representa:  
Núm. DNI: (o equivalente para extranjeros):  
Dirección:  
Teléfono:  
Deportistas afectados:  
Nombre: Dorsal: Club o Federación:

#### Exposición de los hechos:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

#### Solicitud del corredor:

.....  
.....  
.....

En....., a..... de ..... de.....

El reclamante

Miembro del Comité de Carrera

FEXME ha recibido la cantidad de:

**60 €** del señor/a.....en concepto  
de:

**depósito de reclamación número ..... del día ...../...../.....**

**Esta cantidad será devuelta si la reclamación prospera.**

En....., a..... de ..... de.....

El delegado de la FEXME



Federación Extremeña de Montaña y Escalada  
Avda. Pierre de Coubertain, s/n  
Apdo. Correos 6033; CP 10080 Cáceres  
[carreras@fexme.com](mailto:carreras@fexme.com)

## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA

### AUTORIZACIÓN PARTICIPACIÓN MENORES

Don/Doña \_\_\_\_\_,

Con D.N.I. \_\_\_\_\_ padre, madre, tutor o tutor del

deportista \_\_\_\_\_

con N° Licencia Federativa \_\_\_\_\_

del Club \_\_\_\_\_

**AUTORIZO** a mi hijo/a, bajo mi responsabilidad, a participar en Carrera por Montaña:

\_\_\_\_\_, que se realizará el

día \_\_\_\_\_.

Esta autorización supone de manera expresa, la aceptación por mi parte de las normas que regulan este tipo de actividades, así como entiendo los riesgos que se expone mi hijo/a.

En \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20 \_\_\_\_

Fdo: \_\_\_\_\_



Federación Extremeña de Montaña y Escalada  
Avda. Pierre de Coubertain, s/n  
Apdo. Correos 6033; CP 10080 Cáceres  
[carreras@fexme.com](mailto:carreras@fexme.com)

## **ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA**

### **ANEXO III**

Cualquier modificación de este reglamento, será informado a través de la página web de la fexme [www.fexme.com](http://www.fexme.com) para conocimiento de todos los deportistas.



Federación Extremeña de Montaña y Escalada  
Avda. Pierre de Coubertain, s/n  
Apdo. Correos 6033; CP 10080 Cáceres  
[carreras@fexme.com](mailto:carreras@fexme.com)

## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA

Reglamento elaborado por el Área de Carreras por Montaña y aprobado por la Junta Directiva de 3 de Diciembre de 2015.

