

# **REGLAMENTO DE COMPETICIONES DE CARRERAS POR MONTAÑA FEXME 2021**

## Índice

- 1.- INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS
- 2.- COMPETICIONES OFICIALES. TIPOS
  - 2.1.- Trofeo DIPUTACIÓN DE CÁCERES de Carreras por Montaña
  - 2.2.- Trofeo DIPUTACIÓN DE BADAJOZ de Carreras por Montaña
  - 2.3.- Campeonato de Extremadura LÍNEA de Carreras por Montaña Individual y por clubes
  - 2.4.- Campeonato de Extremadura de CARRERAS VERTICALES Individual y por clubes
  - 2.5.- Campeonato de Extremadura ULTRA de Carreras por Montaña Individual y por clubes
  - 2.6.- Campeonato de Extremadura de Carreras por Montaña VIRTUALES
  - 2.7.- Circuito Cadete Junior
  - 2.8.- Otras competiciones de ámbito Regional
  - 2.9.- Campeonato de Extremadura JUDEX
  - 2.10.- Calendario 2021
- 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.- Faltas y Sanciones correspondientes
  - 4.6.- Abandonos y lesiones
  - 4.7.- 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
  - 8.14 Entrega de premios

## Anexos

- I Selecciones Autonómicas
- II Reclamaciones
- III Autorización Paterna menores
- IV Calzado Minimalista
- V Anexo Protocolo de Desarrollo del Evento Carreras por Montaña
- VI Medidas COVID Eventos Carreras por Montaña
- VII Anexo de Localización Personal
- VIII Cambios en el reglamento



## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA



### 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.- Trofeo DIPUTACIÓN DE CÁCERES de Carreras por Montaña
- 2.2.- Trofeo DIPUTACIÓN DE BADAJOZ de Carreras por Montaña
- 2.3- Campeonato de Extremadura LÍNEA de Carreras por Montaña Individual y por clubes
- 2.4- Campeonato de Extremadura de CARRERAS VERTICALES Individual y por clubes
- 2.5- Campeonato de Extremadura ULTRA de Carreras por Montaña Individual y por clubes
- 2.6- Campeonato de Extremadura de Carreras por Montaña VIRTUALES
- 2.7- Circuito Cadete Júnior
- 2.8 Otras competiciones de ámbito Regional
- 2.9.- Campeonato de Extremadura JUDEX
- 2.10.- Calendario 2021



## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA



### 2.1. - TROFEO DIPUTACIÓN DE CÁCERES DE CARRERAS POR MONTAÑA

2.1.1. - El Trofeo DIPUTACIÓN DE CÁCERES es un nuevo Circuito que se compone de las pruebas principales de la provincia de Cáceres

2.1.2- Las pruebas puntuables para este circuito son las siguientes:

FECHA	PRUEBA	LOCALIDAD	KM, DESNIVEL Y CIRCUITO
SÁBADO 31 DE JULIO	IV CARRERA NOCTURNA JAMÓN Y ACEITE DE MONTÁNCHÉZ	MONTÁNCHÉZ	18,5 +850 DIP CC
DOMINGO 12 DE SEPTIEMBRE	XII CARRERA CONTRA EL CRONO ASPERILLAS	CASAS DEL CASTAÑAR	14,4 +777 DIP CC
SÁBADO 25 DE SEPTIEMBRE	XI TRAIL ARTESANOS	TORREJONCILLO	32 +1129 DIP CC
DOMINGO 3 DE OCTUBRE	VIII CXM ENTRE SIERRAS Y VALLE DEL GEOPARQUE DE EXTREMADURA	GUADALUPE	27,3 +1523 DIP CC
DOMINGO 17 DE OCTUBRE	TRAIL EXTREM IX TRAIL "CUMBRES HURDANAS"	CAMINOMORISCO	32 +2000 DIP CC
DOMINGO 7 DE NOVIEMBRE	XIV SUBIDA AL CASTILLO DE PORTEZUELO	PORTEZUELO	23 +1000 DIP CC
DOMINGO 28 DE NOVIEMBRE	XI SUBIDA A LOS CAMPANARIOS	CASAS DEL MONTE	16 +904 DIP CC

2.1.3. - Sólo obtendrán puntos para el Trofeo Diputación de Cáceres 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.

2.1.4. - A efectos del TROFEO DIPUTACIÓN, los participantes estarán divididos en las categorías siguientes:

Masculino:

Júnior: 18-20

Promesa: 21-23

Senior: 24-39

Veteranos: 40-50

Súperveteranos: +50

Femenino:

Júnior: 18-20

Promesa: 21-23

Senior: 24-39

Veteranas: 40-50

Súperveteranas: +50

Inclusiva(categoría de participación, sin clasificación)



## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA



**El día de referencia para la edad de cada categoría será el que tenga el atleta el 31 de Diciembre de 2021.**

### 2.1.5.- 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: 120-106-94-86-82-79-77-74-72-70-67-65-62-60-58-55-53-50-48-46-43-41-38-36-34-31-29-26-24-22-19-17-14-12-10-7-5-2-2-2-2-2-2-2-2, etc...

El mínimo de pruebas que deben realizar los participantes para ser premiados será del 50% de las pruebas disputadas. En caso de ser impares, la mitad menos una.

La semana posterior a cada prueba se publicará la clasificación provisional, la cual tendrá un plazo de reclamaciones de 48 horas desde su publicación en web para posibles errores o modificaciones.

2.1.6.- En caso de empate entre dos o más competidores se tendrá en cuenta el resultado obtenido en la última prueba.

2.1.7.- Al finalizar la última prueba del TROFEO y acabada la entrega de premios de la última prueba celebrada se proclamará a los campeones, sub-campeones y terceros clasificados en las categorías descritas en el apartado 2.1.4.

Los premios se entregarán en la Actividad Fin de Temporada.

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

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

### 2.1.8 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



## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA



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. En caso de persistir el empate, se tendrá en cuenta el que consiga más puntos en la última prueba del circuito.

Se dará trofeos a los 3 primeros equipos clasificados tanto en categoría masculina como femenina.

Los equipos deben puntuar en al menos el 50% de las pruebas disputadas para optar a premio. En caso de ser impares, la mitad menos una.



## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA



### 2.2. - TROFEO DIPUTACIÓN DE BADAJOZ DE CARRERAS POR MONTAÑA

2.2.1. - El Trofeo DIPUTACIÓN DE BADAJOZ es un nuevo Circuito que se compone de las pruebas principales de la provincia de Badajoz

2.2.2- Las pruebas puntuables para este circuito son las siguientes:

FECHA	PRUEBA	LOCALIDAD	KM, DESNIVEL Y CIRCUITO
DOMINGO 14 DE NOVIEMBRE	II TRAIL JEREZ DE LOS CABALLEROS	JEREZ DE LOS CABALLEROS	29 +1400 DIP BA
DOMINGO 5 DE DICIEMBRE	III CARRERA VEREDA DE LA SANDA	MANCHITA	21 +1000 DIP BA
DOMINGO 13 DE DICIEMBRE	II DESAFÍO LA CODOSERA	LA CODOSERA	25 +1000 DIP BA

2.2.3. - Sólo obtendrán puntos para el Trofeo Diputación de Badajoz 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.

2.2.4. - A efectos del TROFEO DIPUTACIÓN, los participantes estarán divididos en las categorías siguientes:

Masculino:

Juvenil: 17-18

Júnior: 19-20

Promesa: 21-23

Senior: 24-39

Veteranos: 40-50

Súperveteranos: +50

Femenino:

Juvenil: 17-18

Júnior: 19-20

Promesa: 21-23

Senior: 24-39

Veteranas: 40-50

Súperveteranas: +50

Inclusiva(Categoría de participación, sin clasificación)

El día de referencia para la edad de cada categoría será el que tenga el atleta el 31 de Diciembre de 2021.



## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA



### 2.2.5.- 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.

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...

El mínimo de pruebas que deben realizar los participantes para ser premiados será del 50% de las pruebas disputadas. En caso de ser impares, la mitad menos una.

La semana posterior a cada prueba se publicará la clasificación provisional, la cual tendrá un plazo de reclamaciones de 48 horas desde su publicación en web para posibles errores o modificaciones.

2.2.6.- En caso de empate entre dos o más competidores se tendrá en cuenta el resultado obtenido en la última prueba.

2.2.7.- Al finalizar la última prueba del TROFEO y acabada la entrega de premios de la última prueba celebrada se proclamará a los campeones, sub-campeones y terceros clasificados en las categorías descritas en el apartado 2.2.4.

Los premios se entregarán en la Actividad Fin de Temporada.

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

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

2.2.8 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



## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA



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. En caso de persistir el empate, se tendrá en cuenta el que consiga más puntos en la última prueba del circuito.

Se dará trofeos a los 3 primeros equipos clasificados tanto en categoría masculina como femenina.

Los equipos deben puntuar en al menos 50% de las pruebas del Circuito para optar a premio. En caso de ser impares, la mitad menos una.





## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA



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

<b>CAMPEONATO DE EXTREMADURA LÍNEA</b>			
DOMINGO 22 DE AGOSTO	VII CXM LA GARGANTA TECHO DE EXTREMADURA <b>Campeonato Extremadura Línea Individual y por Clubes</b>	LA GARGANTA	22,8 +1300
DOMINGO 12 DE SEPTIEMBRE	MINI CARRERA CONTRA EL CRONO ASPERILLAS <b>Campeonato Extremadura Línea Individual y por Clubes Cadete e Infantil</b>	CASAS DEL CASTAÑAR	14,4 +777 5,5 +250

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

2.3.1.- 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.

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

2.6.3.- Los participantes tendrán como mínimo 17 años de edad para participar en la prueba.

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.

2.3.5. - 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.

2.3.6. A efectos de Campeonato de Extremadura de Carreras por Montaña, los participantes estarán divididos en las categorías:

**Masculino:**

**Infantil: 13-14(Mini Crono Asperillas)**

**Cadete: 15-16(Crono Asperillas)**

**Juvenil: 17-18**

**Júnior: 19-20**

**Promesa: 21-23**

**Senior: 24-39**

**Veteranos: 40-50**

**Súperveteranos: +50**



## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA



Femenino:

Infantil: 13-14(Mini Crono Asperillas)

Cadete: 15-16(Crono Asperillas)

Juvenil: 17-18

Júnior: 19-20

Promesa: 21-23

Senior: 24-39

Veteranos: 40-50

Súperveteranos: +50

Inclusiva(Categoría de participación, sin clasificación)

**El día de referencia para la edad de cada categoría será el que tenga el atleta el 31 de Diciembre de 2021.**

2.3.7.- Al finalizar el Campeonato de Extremadura se proclamará a los campeones, sub-campeones y terceros clasificados en las categorías definidas en el apartado 2.3.6. excepto en la inclusiva que será a los campeones.

Los premios se entregarán en la Actividad Fin de Temporada.

2.3.8.- 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 4 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 4 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 4 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.



## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA



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.

**2.4.- CAMPEONATO DE EXTREMADURA DE CARRERAS VERTICALES:**

<b>CAMPEONATO DE EXTREMADURA CARRERA VERTICAL</b>			<b>KM Y DESNIVEL</b>
SÁBADO 16 DE OCTUBRE	VII KILÓMETRO VERTICAL DE LAS HURDES <b>Campeonato Extremadura KV Individual y por Clubes</b>	LADRILLAR	3,9 +1000
SÁBADO 16 DE OCTUBRE	VII KILÓMETRO VERTICAL DE LAS HURDES <b>Campeonato Extremadura KV Individual y por Clubes Infantil y Cadete</b>	LADRILLAR	2 +500

2.4.1.- 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.

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

2.4.3.- Los participantes tendrán como mínimo 17 años de edad. Los menores podrán participar rellenando una autorización paterna y entregándola a la recogida de dorsales realizando el medio Kilómetro vertical.

2.4.4.-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.

2.4.5. - 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.

2.4.6. A efectos del Campeonato de Extremadura de Carreras Verticales, los participantes estarán divididos en las categorías siguientes:

**Masculino:**

**Infantil: 13-14**

**Cadete: 15-16**

**Juvenil: 17-18**

**Júnior: 19-20**

**Promesa: 21-23**

**Senior: 24-39**

**Veteranos: 40-50**

**Súperveteranos: +50**

**Femenino:**



## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA



Infantil: 13-14

Cadete: 15-16

Juvenil: 17-18

Júnior: 19-20

Promesa: 21-23

Senior: 24-39

Veteranos: 40-50

Súperveteranos: +50

Inclusiva(Categoría de participación, sin clasificación)

**El día de referencia para la edad de cada categoría será el que tenga el atleta el 31 de Diciembre de 2021.**

2.4.7.- Al finalizar el Campeonato de Extremadura se proclamará a los campeones, subcampeones y terceros clasificados en las categorías definidas en el apartado 2.7.6. excepto en la inclusiva que será a los campeones.

Los premios se entregarán en la Actividad Fin de Temporada.

2.4.8.- 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 4 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 4 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 4 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



### 2.4.9 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



### 2.5. CAMPEONATO DE EXTREMADURA ULTRA:

CAMPEONATOS DE EXTREMADURA ULTRA			KM Y DESNIVEL
SÁBADO 25 DE SEPTIEMBRE	XIII ULTRARTESANOS <b>Campeonato Extremadura Ultra Individual y por Clubes</b>	TORREJONCILLO	52 +2270

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 una prueba de 1 día, siendo de carácter individual.

2.5.3.- Los participantes tendrán como mínimo 21 años de edad.

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 Ultra, los participantes estarán divididos en las categorías siguientes:

**Masculino:**

**Promesa: 21-23**

**Senior: 24-39**

**Veteranos: 40-50**

**Súperveteranos: +50**

**Femenino:**

**Promesa: 21-23**

**Senior: 24-39**

**Veteranas: 40-50**

**Súperveteranas: +50**

**Inclusiva(Categoría de participación, sin clasificación)**

**El día de referencia para la edad de cada categoría será el que tenga el atleta el 31 de Diciembre de 2021.**



## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA



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

Los premios se entregarán en la Actividad Fin de Temporada.

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 4 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 4 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 4 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.

2.5.9 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.





## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA



### 2.6. - CAMPEONATO DE EXTREMADURA DE CARRERAS VIRTUALES

El Campeonato de Extremadura de Carreras Virtuales lo forman estas pruebas:

SEGMENTO	LOCALIDAD	KM Y DESNIVEL
Tramo Carrera Virtual VII Subida Convento La Lapa	LA LAPA	6,36KM +334
Virtual Las Hurdes I	PINOFRANQUEADO	10,97KM +227
Recorrido virtual CxM Garganta de los Infiernos 2021	JERTE	13,89KM +604
Carrera Virtual Deportes Parra Hervás	HERVÁS	13,53KM +635
I Carrera Virtual "Jamón y Aceite de Montánchez"	MONTÁNCHÉZ	12,95KM +510
Carrera virtual Techo Extremadura La Garganta	LA GARGANTA	14,71KM +822
Crono Asperillas Virtual	CASAS DEL CASTAÑAR	5,5KM +368
Recorrido virtual (Trail Artisanos)	CAÑAVERAL	15,18KM +961
Virtual las Hurdes II	LA HUETRE (HURDES)	13,34KM +652
Carrera Virtual Subida al Castillo de Portezuelo FEXME	PORTEZUELO	9,9KM +282
Campanarios Virtual, Casas del Monte 2021	CASAS DEL MONTE	10,13KM +485

2.6.1. - Las pruebas se desarrollarán individualmente. Los participantes tendrán como mínimo 15 años de edad.

2.6.3. - Sólo obtendrán puntos para el CAMPEONATO DE CARRERAS VIRTUALES, 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.

2.6.4. - A efectos del CPTO, los participantes estarán divididos en las categorías siguientes:

**Masculino:**

Jóvenes: 15-18

Senior: 19-39

Veteranos: 40-50

Súperveteranos: +50

**Femenino:**

Jóvenes: 15-18

Senior: 19-39

Veteranos: 40-50



## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA



**Súperveteranos: +50**

Categoría inclusiva(Categoría de participación, sin clasificación)

**El día de referencia para la edad de cada categoría será el que tenga el atleta el 31 de Diciembre de 2021.**

2.6.5.- 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.

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

2.6.7.- Al finalizar la última prueba del CPTO y acabada la entrega de premios de la última prueba celebrada se proclamará a los campeones, sub-campeones y terceros clasificados en las categorías descritas en el apartado 2.6.4.

Los premios se entregarán en la Actividad Fin de Temporada.

Los premios serán para los 3 primeros de la general en cada una de las pruebas del circuito Virtual.

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

**Masculino:**

**Jóvenes: 15-23**

**Senior: 24-39**

**Veteranos: 40-50**

**Súperveteranos: +50**

**Femenino:**

**Jóvenes: 15-23**

**Senior: 24-39**

**Veteranos: 40-50**

**Súperveteranos: +50**

Inclusiva(Categoría de participación, sin clasificación).

Por último, la FEXME entregará a los corredores federados que participen en todas las carreras del campeonato, un regalo.

2.6.10 Las condiciones especiales de este circuito son las siguientes:



## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA



- 1- Estar federado por FEXME antes del 20 de Enero con coste gratuito para la inscripción. En caso de federarse de esa fecha en adelante, deberá abonar 5 Euros por la inscripción.
- 2- Inscribirse en [fexme.com](http://fexme.com) con los plazos estipulados en el punto 1.
- 3- Tener instalada la aplicación de Strava.
- 4- Realizar el recorrido, tomar una foto al finalizar (del corredor/a y pantallazo del segmento) y enviarla a [carrerasfexme@gmail.com](mailto:carrerasfexme@gmail.com)
- 5- Sólo se tendrán en cuenta las actividades realizadas una vez que se cumplan las dos condiciones (Ser federado FEXME+Inscribirse en el formulario). Si no se cumple una de las dos condiciones, las actividades serán descartadas.
- 6- El plazo para realizar cada una de las pruebas será desde el 1 de Enero hasta el 12 de Diciembre de 2021 (Excepto las excepciones indicadas en cada ficha por diversas circunstancias como caza, fincas particulares, etc).
- 7- Podrá realizarse el segmento cuantas veces desee.
- 8- Deben cumplir unos mínimos de seguridad, teniendo especial consideración con estos aspectos:
  - a. Previsión meteorológica
  - b. Materiales recomendados en la ficha del segmento con carácter general: Zapatillas de Trail, cortavientos, móvil, manta térmica y avituallamiento.
  - c. Lugares peligrosos indicados en la ficha del segmento
  - d. Apertura y CIERRE de cancelas que se encuentren en el segmento
  - e. Apertura y CIERRE de puntos de agua que se encuentren en el segmento
  - f. El impacto ambiental debe ser mínimo y el residuo ambiental que se genere debe ser 0.
  - g. La gestión de los avituallamientos corre por cuenta del participante
  - h. Respetar las fechas indicadas para realizar algunos segmentos por diversas circunstancias (Caza, zonas privadas, etc)



## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA



### 2.7. - CIRCUITO CADETE-JUNIOR DE CARRERAS POR MONTAÑA

2.7.1. - El Circuito CADETE-JUNIOR de Carreras por Montaña es un nuevo Circuito orientado a la promoción de las categorías inferiores, es decir a cadetes y júnior.

2.7.2- Las pruebas puntuables para este circuito son las siguientes:

<b>CIRCUITO CADETE-JUNIOR</b>			
SÁBADO 31 DE JULIO	IV CARRERA NOCTURNA JAMÓN Y ACEITE DE MONTÁNCHÉZ	MONTÁNCHÉZ	18,5 +850
DOMINGO 17 DE OCTUBRE	MINI TRAIL "CUMBRES HURDANAS"	CAMINOMORISCO	17 +950
DOMINGO 7 DE NOVIEMBRE	MINI SUBIDA AL CASTILLO	PORTEZUELO	14,4 +550
DOMINGO 29 DE NOVIEMBRE	XI SUBIDA A LOS CAMPANARIOS	CASAS DEL MONTE	16 +904

2.7.3. - Sólo obtendrán puntos para el Circuito Cadete-Júnior 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.

2.7.4. - A efectos del CIRCUITO Cadete-Júnior, los participantes estarán divididos en las categorías siguientes:

Masculino:

Cadete: 15-17

Júnior: 18-20

Femenino:

Cadete: 15-17

Júnior: 18-20

2.7.5.- 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: 120-106-94-86-82-79-77-74-72-70-67-65-62-60-58-55-53-50-48-46-43-41-38-36-34-31-29-26-24-22-19-17-14-12-10-7-5-2-2-2-2-2-2-2-2, etc...



## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA



La semana posterior a cada prueba se publicará la clasificación provisional, la cual tendrá un plazo de reclamaciones de 48 horas desde su publicación en web para posibles errores o modificaciones.

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

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

2.7.8.- Al finalizar la última prueba del Circuito CADETE-JUNIOR 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 2.7.4.

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

Los premios se entregarán en la Actividad Fin de Temporada.

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

## 2.8.- 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 cumplir los requisitos que establezca la FEXME y estarán sometidas a las fechas que disponga la FEXME.

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

2.9.1.- 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 2020-21

#### *Categorías:*

- **Prebenjamines**(nacidos/as en los años 13/14). Que cumplan en 2021 7 ó 8 años.
- **Benjamines**(nacidos/as en los años 11/12). Que cumplan en 2021 9 ó 10 años.
- **Alevines**(nacidos/as en los años 09/10). Que cumplan en 2021 11 ó 12 años.
- **Infantiles**(nacidos/as en los años 07/08). Que cumplan en 2021 13 ó 14 años.
- **Cadetes**(nacidos/as en los años 05/06). Que cumplan en 2021 15 ó 16 años.



## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA



- **Juveniles**(nacidos/as en los años 03/04). Que cumplan en 2021 17 ó 18 años.
- **Prueba OPEN**(nacidos/as en el año 02 y anteriores)\*

\*Paralelamente a la prueba Juvenil se disputará una prueba OPEN que podrá disputar cualquier persona que se inscriba de forma gratuita a través del formulario de [fexme.com](http://fexme.com) hasta el jueves antes de la prueba. Esta categoría será promocional y no tendrá premios.

### ***Inscripciones:***

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

Para cada carrera, el club enviará a COORDINADOR CARRERAS Y JUDEX [judex@fexme.com](mailto:judex@fexme.com) y [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:

- 1- Montánchez: Domingo 11 de Abril PRUEBA CÁCERES 1
- 2- Alburquerque: Domingo 25 de Abril PRUEBA BADAJOZ 1
- 3- Sede por determinar: Domingo 9 de Mayo PRUEBA CÁCERES 2
- 4- Sede por determinar: Domingo 16 de Abril PRUEBA BADAJOZ 2
- 5- Aldeanueva de la Vera: Domingo 30 de Mayo FINAL EXTREMADURA

En esta edición los participantes de la provincia de Cáceres participarán únicamente en las pruebas de su provincia, y de igual manera los de la provincia de Badajoz sólo lo harán en las pruebas de su provincia en cuanto a la bonificación del transporte. Existe la posibilidad de que cualquier deportista participe en todas las pruebas, pero en el caso que compita en la provincia que no le corresponda, no tendrá carácter clasificatorio para la final, pero si podrá ganar los premios del podio de esa prueba y no se le bonificará el transporte a esa sede.

### ***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 a través de los clubes.



## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA



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 de los deportistas de la provincia en cuestión, descartando los deportistas de la otra provincia en caso que participen.

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 las categorías promocionales (Prebenjamín, Benjamín y Alevín) no se realizarán clasificaciones, obteniendo 100 puntos todos los participantes en cada prueba.

**Igualmente habrá una puntuación POR EQUIPOS sólo para la final del Campeonato de Extremadura** con las siguientes características:

En base a la clasificación general de cada categoría se le asignarán puntos en la clasificación por clubes de la siguiente manera (sólo se tendrán en cuenta los participantes clasificados para la final):

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

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

En caso de empate se proclamará campeón el equipo que obtenga más representación en la final.

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



## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA



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

Se concederán medallas a los 3 primeros de cada prueba y categoría (benjamín, alevín, infantil, cadete y juvenil).

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

Se clasificarán los 5 primeros de cada fase provincial para disputar la fase final del Campeonato de Extremadura.

Se concederán medallas a los 3 primeros de las categorías Infantil, Cadete y Juvenil tras la disputa de la final.

En caso de empate entre dos o más competidores no habrá desempate y compartirán el puesto.

Los campeones de Extremadura de forma automática pasarán a formar parte de los grupos de Detección de Talentos y Tecnificación.

### **Premios por participación:**

A todos los participantes en alguna de las pruebas en categoría prebenjamín, benjamín y alevín se les entregará una medalla conmemorativa en la última prueba.

### **Campeonato de España FEDME categoría INFANTIL y CADETE:**

Los 3 mejores clasificados de las categorías infantil y cadete de ambos sexos al finalizar la fase clasificatoria de cada provincia serán llamados de forma directa a representar a Extremadura en el nuevo Campeonato de España FEDME (Se celebrarán los días 22 y 23 de Mayo en Atarfe Granada).

### **Participación de Clubes Federados, Escuelas de Carreras por Montaña y/u organizaciones de pruebas federadas:**

El área de carreras bonificará la participación con material deportivo (camisetas de competición) de aquellos nuevos participantes de clubes federados, escuelas de Carreras por Montaña y organizaciones de pruebas federadas. Para ello debe ser su primera participación en la modalidad y participar con al menos 5 participantes en las dos pruebas provinciales de su provincia.

### **Nuevo sistema de participación en las categorías Prebenjamín, Benjamín y Alevín**

En estas categorías no habrá competición, existiendo una parte formativa guiada por corredores de montaña experimentados, realizando posteriormente una carrera para poner en práctica los contenidos trabajados durante la parte grupal, premiando la participación.



2.10.- CALENDARIO 2021

<b>FECHA</b>	<b>PRUEBA</b>	<b>LOCALIDAD</b>	<b>KM, DESNIVEL Y CIRCUITO</b>
SÁBADO 31 DE JULIO	IV CARRERA NOCTURNA JAMÓN Y ACEITE DE MONTÁNCHÉZ	MONTÁNCHÉZ	18,5 +850 DIP CC 8 +330
DOMINGO 22 DE AGOSTO	VII CXM LA GARGANTA TECHO DE EXTREMADURA <i>Campeonato Extremadura Línea Individual y por Clubes</i>	LA GARGANTA	22,8 +1300 DIP CC 10 +588
DOMINGO 12 DE SEPTIEMBRE	XII CARRERA CONTRA EL CRONO ASPERILLAS	CASAS DEL CASTAÑAR	14,4 +777 DIP CC 5,5 +364 CPTO EXT INF
SÁBADO 25 DE SEPTIEMBRE	XIII ULTRARTESANOS <i>Campeonato Extremadura Ultra Individual y por Clubes</i>	TORREJONCILLO	52 +2270 CPTO EXT 32 +1129 DIP CC 18,4 +423
DOMINGO 3 DE OCTUBRE	VIII CXM ENTRE SIERRAS Y VALLE DEL GEOPARQUE DE EXTREMADURA	GUADALUPE	27,3 +1523 DIP CC 11,8 +549
SÁBADO 16 DE OCTUBRE	VII KILÓMETRO VERTICAL DE LAS HURDES <i>Campeonato Extremadura KV Individual y por Clubes</i>	LADRILLAR	3,9 +1000 CPTO EXT 2 +500
DOMINGO 17 DE OCTUBRE	TRAIL EXTREM IX TRAIL "CUMBRES HURDANAS"	CAMINOMORISCO	32 +2000 DIP CC 17 +950 5KM +300
DOMINGO 7 DE NOVIEMBRE	XIV SUBIDA AL CASTILLO DE PORTEZUELO	PORTEZUELO	23 +1000 DIP CC 14,5 +550
DOMINGO 14 DE NOVIEMBRE	II TRAIL JEREZ DE LOS CABALLEROS	JEREZ DE LOS CABALLEROS	29 +1400 DIP BA 11 +150
DOMINGO 28 DE NOVIEMBRE	XI SUBIDA A LOS CAMPANARIOS	CASAS DEL MONTE	16 +904 DIP CC 10,7 +528
DOMINGO 5 DE DICIEMBRE	III CARRERA VEREDA DE LA SANDA	MANCHITA	21 +1000 DIP BA
DOMINGO 13 DE DICIEMBRE	II DESAFÍO LA CODOSERA	LA CODOSERA	25 +1000 DIP BA 15 +500

\*Los kilometrajes y desniveles son provisionales y pueden variar.



## 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 Juez FEXME en el caso de ser pruebas de COPA.

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 sometidos a consulta y resolución por el Área de Carreras por Montaña de la FEXME.

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 **5%** 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 Juez/s FEXME de competición, los kilometrajes de los jueces(0,19) y las licencias por un día de los no federados.

La designación de los jueces vendrá determinada por la complejidad de la prueba (número de participantes, pruebas paralelas, recorrido conflictivo, etc) y a criterio de la



## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA



Coordinación, designando como mínimo 1 Juez Principal con el fin de controlar la competición y un corredor informador.

En cuanto a las cuotas de participación, las pruebas que pertenecieron en años anteriores a COPA y los Campeonatos de Extremadura la FEXME estipula un mínimo de 13 Euros Federados y 18 Euros no Federados y para el resto de pruebas la FEXME estipula un mínimo de 10 Euros federados y 15 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.

Se permitirá a las pruebas realizar plazos anteriores al plazo 1 respetando al menos 15 días para plazo 1, para ello lo deben indicar en su reglamento particular.

Las pruebas que se celebren en Sábado cerrarán el segundo plazo el martes anterior a la prueba a las 14.00h, para ello lo deben indicar en su reglamento particular.

**Este año 2021 se suprime la posibilidad de inscripción el mismo día de la prueba para los federados por causa de la Pandemia.**

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 importe excepto 1 Euro 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 las 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 secretaria: [fexme@fexme.com](mailto:fexme@fexme.com)

**En cualquiera de los plazos de devolución, el coste de esa devolución será asumido por el participante, siendo en todos los casos de 1 € que se añadirá al porcentaje descontado.**

### **CASOS DE DEVOLUCIÓN MOTIVADOS POR LA PANDEMIA COVID-19**

- Si el participante es declarado positivo: 100%
- Si el participante es declarado contacto estrecho: 100%
- Si el participante sufre la perimetración de su localidad/zona de salud/comarca/CCAA: 100%



## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA



- Si el organizador sufre la suspensión de la prueba a menos de 15 días de su celebración por negativa de las autoridades sanitarias ó locales: 90%

En cualquiera de los plazos de devolución, el coste de esa devolución será asumido por el participante, siendo en todos los casos de 1 € que se añadirá al porcentaje descontado.

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

### 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 a la empresa de cronometraje.

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

El control de la competición se hará por parte de:

- A- Juez FEXME principal
- B- Organizador
- C - Juez FEXME auxiliar(si procede en la prueba)

Estas personas constituyen el Comité de Carrera.

#### A - Juez FEXME principal:

Será el máximo responsable de la carrera asignada, efectuando un seguimiento previo de todo lo relacionado con la mismo(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.

Supervisará que se cumpla la Guía de organizadores y el Reglamento FEXME 2021, **incluido el protocolo COVID.**

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

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

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 validando las licencias de fuera de la CCAA.

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.

Enviará a Coordinación el Acta el día de la prueba una vez haya finalizado la misma

Debe elaborar un informe para FEXME con las puntuaciones de los apartados correspondientes, valorando la actividad con un límite de 15 días de demora.

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

El juez principal debe tener realizado el curso de Juez de Carreras por Montaña FEXME y licencia federativa del año en curso.

Los jueces principales tendrán el siguiente coste para la organización:

**Pruebas de 25 o más kilómetros y Campeonato Extremadura Ultra: 120 Euros**

**Campeonatos de Extremadura individuales(excepto Ultra) y nocturnas: 100 Euros**

**Pruebas de menos de 25 kilómetros: 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 jueces FEXME.

**C - Juez FEXME auxiliar.**

Montará toda la imagen de FEXME. Velará por el 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.

**Informar al delegado principal de todo lo relacionado con el recorrido(diseño, balizamiento, señalización, avituallamientos, etc).**

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

El juez auxiliar debe tener realizado el curso de Juez de Carreras por Montaña FEXME y licencia federativa del año en curso.

Los Jueces auxiliares tendrán el siguiente coste para la organización:

**Pruebas de 25 o más kilómetros y Campeonato Extremadura Ultra: 60 Euros**

**Campeonatos de Extremadura individuales (excepto Ultra) y nocturnas: 55 Euros**



## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA



Pruebas de menos de 25 kilómetros: 50 Euros

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

Las pruebas principales y los Campeonatos de Extremadura tendrán como mínimo 1 Juez Principal y 1 juez auxiliar.

En función de diversos aspectos tales como protocolo COVID, participación, condiciones meteorológicas u otros de diversa índole, y en consenso con el organizador, podrá incrementarse el número de jueces.

Los Jueces 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 juez principal, tendrá que ser federado y tener el curso de delegado de carreras por montaña FEXME.

NO formarán parte del Comité de Carreras y por tanto están fuera del equipo arbitral y no pueden sancionar de forma directa, pero sí podrán informar al Comité de Carrera de posibles infracciones, teniendo la misma validez que cualquier información de los delegados.

Por último, tendrán bonificada la cuota de participación. El coste de esta cuota será asumida por la organización.

En el caso de que no dispute la prueba ningún corredor en posesión del curso de delegado de Carreras por Montaña FEXME, podrá designarse a un corredor federado con la única función de informar del desarrollo de la prueba sin que sus informaciones tengan la misma validez que cualquier información de los delegados.

### 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 Jueces 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.



## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA



- 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 ceremonia de entrega de premios.
- Colaborar con los Jueces 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.

NOTA: La organización deberá facilitar que la gestión correcta de los residuos de la prueba, así como velar por el desarrollo del evento teniendo en cuenta las directrices de sostenibilidad en eventos deportivos. De modo que tendrá en cuenta siempre las 3 "R" de la sostenibilidad ambiental: Reducir, Reutilizar y Reciclar.

### 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

- Juez FEXME principal.
- Organizador
- Un representante de los deportistas inscritos en la prueba con destacada experiencia.

La designación de este representante será previa a la llegada del primer corredor por parte del Juez Principal, siendo informado al organizador antes de la apertura de secretaría.

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.



## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA



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 Juez 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 participen, puesto que puede serles requerida.

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

4.1.5.- 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.

4.1.6. 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 Jueces 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 OBLIGATORIO QUE LA ORGANIZACIÓN ESTABLEZCA EN SU REGLAMENTO que determina el Comité de carrera que con carácter general como mínimo será de:

- Zapatillas de Carreras por Montaña con tacos de una suficiente longitud para el agarre en zonas técnicas
- Vaso reutilizable o bidón.

4.2.2.- Las organizaciones emitirán a través de sus canales de comunicación (web, redes sociales, mailing) un comunicado con al menos 24h de antelación, CONFIRMANDO EL MATERIAL OBLIGATORIO, PUDIENDO AÑADIR MATERIALES O DESCARTAR MATERIALES INCLUIDOS EN EL REGLAMENTO DE LA PRUEBA. ESTA DECISIÓN SE REALIZA EN BASE A LAS CONDICIONES METEOROLÓGICAS DEL DÍA DE LA PRUEBA Y TRAS EL ANÁLISIS POR PARTE DEL COMITÉ DE CARRERA.

4.2.3 - En cuanto a las pruebas que pertenecieron al Circuito COPA o son Campeonato de Extremadura, deben tener estos materiales obligatorios como mínimo:

- Zapatillas específicas de Carreras por Montaña con tacos de una suficiente longitud para el agarre en zonas técnicas
- Chaqueta cortavientos impermeable
- Gorra, Visera o Bandana





## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA



- **Recipiente para avituallamiento**

En el caso que los organizadores lo crean conveniente podrán establecer más material obligatorio en el REGLAMENTO DE LA PRUEBA.

Igualmente, en el caso de aumentar los materiales obligatorios debido a las previsiones meteorológicas, dicha circunstancia se informará en la página web del organizador y en redes sociales con al menos 24 horas de antelación. En el caso de descartar materiales obligatorios que consten en el reglamento de la prueba, se podrá informar hasta el mismo día de la prueba en secretaría.

El material obligatorio, será requerido por los Jueces FEXME, en el control de dorsales, controles intermedios y control de meta, es decir, en cualquier parte del recorrido y todos los corredores estarán obligados a someterse a dicho control, bajo pena de sanción

4.2.4 Asimismo, y dependiendo de las características de la prueba o de la climatología, la organización de la carrera puede incluir como obligatorio, si lo considera oportuno, cualquier material del listado siguiente:

Material recomendable y que puede incluirse como obligatorio

- Guantes
- Frontal y/o Luz roja posición trasera
- Silbato
- Teléfono móvil
- GPS o Brújula
- Pantalones ó mallas, mínimo por debajo de las rodillas
- Gafas
- Media Largas o perneras
- Manta térmica.
- Cortavientos o chaqueta impermeable.

4.2.5 Los participantes tendrán que llevar durante todo el trayecto camiseta/top ó equivalente no estando permitido correr con el torso desnudo.

4.2.6 Los participante que porten cascos, deben estar atentos a las indicaciones de los participantes que les suceden, cediendo el paso en caso necesario, para ello deben llevar un volumen que sea compatible con la escucha de participantes y/o controles. Igualmente por respeto a los participantes y la naturaleza, los participantes no llevarán música en el altavoz el móvil.

4.2.7 Uso de bastones: Si su uso está permitido por la organización, se hará con las siguientes limitaciones. 1. En las carreras con salida en masa deberán tener las puntas cubiertas con tapones de goma de manera firme. 2. En las carreras con salida individual podrán utilizarse sin proteger las puntas, pero en el momento de superar o ser superados por otro participante se deberá guardar una distancia de seguridad no inferior a tres metros.

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



## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA



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 (No portar el dorsal o los materiales correspondientes).

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. RECORDATORIO: 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 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.



## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA



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.- FALTAS Y SANCIONES CORRESPONDIENTES

4.5.1.- Se tendrán en cuenta 3 niveles de sanción en función de si las faltas son leves, graves ó muy graves. Las sanciones se impondrán por parte del Juez Principal ó Juez Auxiliar basándose en inspecciones oculares y pruebas con al menos 2 testigos.

4.5.2. Las sanciones LEVES serán las siguientes con 2 niveles:

Sanciones LEVES NIVEL 1:

- Recibir ayuda o avituallamiento fuera de las zonas permitidas (excepto auxilio) de cualquier persona sea competidor o no.
- Impedir ser adelantado u obstaculizar voluntariamente a otro corredor
- No hacer caso a las indicaciones de la organización y Juez
- No llevar visible el dorsal, especialmente en controles y meta.
- Cualquier otra actitud del participante que el Juez considere contraria a la ética del deporte de montaña, y no se encuentre contemplada en el presente Reglamento.
- Llevar el torso desnudo en ausencia de camiseta/top o equivalente.
- Llevar cascos con un volumen no adecuado que dificulte la comunicación con los participantes y controles, desatendiendo indicaciones
- Llevar activada música en el altavoz del móvil a un volumen no adecuado.

Todas las faltas LEVES NIVEL 1 se sancionarán con una penalización de 3 minutos.

Sanciones LEVES NIVEL 2:

- No respetar el itinerario balizado o señalización de recorrido para atajar

Se aplicará una sanción de 3 minutos por cada 500 metros no realizados (en el caso de no haber realizado menos de 500 metros, se aplicarán 3 minutos).

4.5.3- Las sanciones GRAVES serán las siguientes:

- No pasar por el control de dorsales.
- No portar el material obligatorio en el control de dorsales
- Pasar el control de dorsales con el material y deshacerse de él antes de la salida
- Tirar desperdicios durante el recorrido.
- Rehusar a llevar puesto el dorsal o recortarlo tapando los logos.
- Rehusar, quitar o cambiar las marcas del material puestas por la organización.
- No prestar auxilio en carrera
- Sustituir algún material obligado por la organización
- No llevar el material requerido por la organización en algún control



## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA



Todas las faltas **GRAVES** se sancionarán con **DESCALIFICACIÓN**.

4.5.4- Las sanciones **MUY GRAVES** serán las siguientes

- 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.
- Ceder un dorsal de forma voluntaria a una persona no inscrita
- Participar sin estar inscrito con o sin dorsal

Todas las faltas **MUY GRAVES** se sancionarán con **DESCALIFICACIÓN** y podrán acarrear pérdida de **LICENCIA FEDERATIVA** y no poder participar en las pruebas **FEXME DE TODA LA TEMPORADA** cuando el Área de Carreras de la FEXME lo considere oportuno.

Sanciones al organizador:

No retirar el marcaje (balizas, elementos distintivos....) en los plazos establecidos.

No favorecer la sostenibilidad ambiental del evento: Reducir, Reutilizar y Reciclar.

La sanción será contemplada en el informe del Delegado Principal.

### 4.6. - ABANDONOS Y LESIONES

4.6.1 Los corredores están obligados a informar a la organización ó Juez 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 Juez principal de la circunstancia por la cual abandonan.

4.6.2 Los jueces 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.

4.6.3 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.

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

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

4.7.1.- 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 Copa y Campeonatos de Extremadura y las que alcancen cotas mayores de 1000m de altitud) diseñados para



## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA



recorrer en las diferentes anomalías climatológicas (nieblas, nieve, etc.), con el fin de evitar la suspensión o aplazamiento.

4.7.2.- 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.

4.7.3.- 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 serían 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.

4.7.4.- 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.

4.7.5. La potestad para aplazar, interrumpir o anular la prueba recae sobre el Comité de Carrera (Juez Principal, Organizador y Juez Auxiliar). Y en última instancia la decisión será del Juez 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



## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA



Los dípticos que elaboren 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: Trofeo Diputación de Cáceres, Campeonato de Extremadura, etc.
- Logotipos de los patrocinadores FEXME

### Interior del programa

- Mapa
- Emplazamiento de salida y llegada y servicios.
- Distancia.
- Desnivel acumulado y positivo.
- Perfil de la competición.
- Ubicación de puntos de avituallamiento, servicios de socorro, médico, puntos conflictivos, puntos de corte (los controles serán secretos y consensuados por el organizador y el Juez Principal).
- Material obligatorio y recomendado por el organizador.
- 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.
- 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).



## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA



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.

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 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.- El itinerario 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,



## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA



rappel, etc.) con el fin de evitar embotellamientos, riesgos innecesarios y el ralentizar la competición.

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

Para los Circuitos:

- ✚ Deben tener un mínimo de 21 kilómetros o tener un mínimo de 1000m de desnivel positivo o tener un recorrido de montaña que por sus características especiales sea valorado de forma positiva para su inclusión.

Para el Campeonato de Extremadura de Ultra:

- ✚ Deben tener un mínimo de 42 kilómetros y 1000m de desnivel positivo.

Para el Campeonato de Extremadura en línea:

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

Para el Campeonato de Extremadura de Carreras Verticales:

- ✚ Deben tener un mínimo de 6 kilómetros y 1000m 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 prudencial que se estima en 15 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.





## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA



### 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 Juez Principal.

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.

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.



## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA



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 traslado del herido a un hospital con la máxima rapidez. (Prever el 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 Juez 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 Jueces de la FEXME 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.

8.3.10 La organización está obligada a informar según reza en la guía de organizadores a los Centros Médicos de referencia de la comarca, al Hospital más cercano, al 112 y al GREIM correspondiente en previsión de un accidente y derivación del mismo, aportando el plan de seguridad y toda la información que requieran.

8.3.11 Las organizaciones tendrán que hacer público el track de las pruebas con al menos 48 horas de antelación en las pruebas del que pertenecieron al Circuito COPA, Campeonatos de Extremadura y en las que superen los 1000 metros de altura.

**En resumen los servicios de seguridad serán los siguientes:**

- Servicios de asistencia sanitaria, ambulancias y un médico, como mínimo en la salida y llegada.



## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA



- 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.
- Publicación del track con al menos 48 horas de antelación a la salida.
- Envío del track al 112 y al GREIM de referencia.

### 8.4.-CONTROLES DE SALIDA, LLEGADA Y MATERIAL

#### 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 30 minutos antes de la salida, cerrándose Secretaría en ese momento.

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

- Dorsales
- Material obligatorio (Lo que determine el organizador en su reglamento además de los contemplados en este reglamento).

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 ).

8.4.3- Se podrán realizar controles de geles en salida y meta para verificar que no se abandonan residuos en carrera. Se avisará en secretaria el mismo día de la prueba.

### 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.



## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA



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. Se favorecerá la entrega de avituallamiento en soportes que favorezcan la sostenibilidad ambiental. Las pruebas podrán ser de autosuficiencia o de semi autosuficiencia, serán los organizadores los que tomarán la decisión anunciando en el REGLAMENTO DE SU PRUEBA dicha circunstancia.

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 avituallamientos(excepto en las prueba con autosuficiencia), en una distancia no superior a 5 kilómetros o 500 metros de desnivel, prevaleciendo la condición que se cumpla antes. 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.



## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA



Debido a la pandemia, se aconseja a los organizadores establecer los mínimos avituallamientos sólidos posibles en las pruebas.

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 Juez 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 conteniendo un bidón o papelera junto a la señal de Fin de avituallamiento.

8.6.6 Para este año 2021 se prohíbe el uso de material plástico (vasos de plástico) en todas las pruebas principales.

### 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



## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA



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

### 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 de la temporada 2020.**

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 Juez 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 **en caso de no tenerlo de la temporada 2020.**

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 30 minutos antes de la salida. En caso de no pasar el control, el Juez 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. Dorsal

2. Material exigido por la organización(Zapatillas, cortaviento...lo que especifique en el reglamento)



## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA



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

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 un itinerario alternativo. 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 y deben rebajar la cota máxima de altitud.

8.11.4 Los itinerarios alternativos son obligatorios para las pruebas que pertenecieron al Circuito COPA, Campeonatos de Extremadura y las que superen los 1000 metros de altitud.

### 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.



## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA



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.

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. Constarán en la clasificación con estas nomenclaturas los corredores que no hayan terminado la prueba pero hayan tomado parte de la salida:

- Corredores retirados por cualquier causa en carrera constarán con una "R".
- Corredores descalificados aparecerán con una "D" y el motivo de la misma con el artículo correspondiente.
- Corredores que lleguen más allá del tiempo límite: "FC"(Fuera de control)

No aparecerán en la misma los corredores que no tomen la salida.

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- Los corredores federados por FEXME aparecerán con el nombre de su club según conste en la federativa. Los corredores federados de forma independiente constarán como "Independientes". El resto de corredores no federados constarán con el nombre del club por el que se inscriban.

8.13.4. Las clasificaciones constarán de un encabezamiento homogéneo para todas las pruebas FEXME de modo que de norma general tendrán en el encabezamiento el logo de FEXME en la parte derecha y el de la organización en la izquierda. En cuanto al texto tendrán en primer lugar el circuito al que pertenezcan, en segunda línea el nombre de la prueba y por último, en la tercera línea el del organizador. Ejemplo:

#### **CIRCUITO CARRERAS NOCTURNAS**

**X Subida al Castillo de Portezuelo**

**Ayuntamiento de Portezuelo**





## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA



8.13.4.- Al finalizar la prueba, la organización debe facilitar las clasificaciones por categorías al Juez 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- La publicación provisional de las clasificaciones se realizará en el tablón de anuncios con un mínimo de 30 minutos antes de la entrega de premios con el visto bueno del Juez Principal.

### 8.14 ENTREGA DE PREMIOS

8.14.1- La entrega de premios se realizará a la hora prevista. En el caso que pueda haber demora por reclamaciones o cualquier otra razón, se informará por megafonía a los participantes con la suficiente antelación. En el caso de aquellas pruebas de larga distancia, se autorizará la entrega escalonada de los premios antes de la llegada del último corredor, siempre y cuando esté el podio esté definido y haya pasado el tiempo de reclamación (30´).

8.14.2- Se realizará por parte de las autoridades locales, comarcales y autonómicas, siendo previamente presentadas en función de su rango de importancia. Igualmente tomarán parte aquellas personas designadas por la organización. Las personas que realizarán la entrega serán informadas al Juez Principal al comienzo de la prueba por parte del organizador.

8.14.3- La cronología de entrega de los premios se realizará en función de la terminación de las pruebas, por tanto, si hubiera paralelas que hubieran terminado antes, se realizará la entrega en primer lugar.

8.15.4- La entrega se realizará en orden ascendente por edad, siguiendo este orden y de forma conjunta por sexos, subiendo los 6 premiados a la vez:

- 1- Categoría anteriores a Senior (En el caso que haya categoría cadete, se entregará la primera)
- 2- Categorías Senior
- 3- Categorías Veteranos
- 4- Inclusiva
- 5- Categorías especiales: Locales, comarcales, mancomunadas, más jóvenes, más mayores, etc
- 6- General

Siempre entregándose la categoría femenina antes que la masculina y siempre realizando el llamamiento empezando por el tercer clasificado, segundo y campeón por último.

8.15.5- La entrega de premios se realizará de forma exclusiva al corredor/a premiado/a, no pudiendo subir a podio ninguna persona en su nombre. Sólo podrán estar en el podio por tanto las 3 personas que suben al mismo, no estando permitido otras personas, incluido autoridades que posarán en los laterales del podio, nunca delante del mismo para no restar protagonismo a los deportistas.

8.15.6- Aquellos premiados que no recojan su premio en la entrega de premios perderán el derecho al mismo, siendo en último caso el criterio del organizador el que determine su entrega o no.



## **ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA**



8.15.7- En el caso justificado por imperativo laboral o lesión que el premiado no pueda estar presente en la entrega de premios, deberá informar personalmente al Juez Principal de esta circunstancia y no perderá su derecho. En caso de no manifestarlo, perderá su derecho al premio.



## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA



### ANEXO I: SELECCIONES AUTONÓMICAS

#### CRITERIOS DE SELECCIÓN 2021 CARRERAS POR MONTAÑA FEXME

El Área de Carreras por Montaña, **seleccionará entre los/las deportistas que participen** en las competiciones oficiales de la FEXME, los equipos que representarán a la misma en los **Campeonatos de España** oficiales FEDME, de las diferentes especialidades y categorías de edad.

Para ello se valorarán las condiciones de los deportistas que mejor se adapten a cada modalidad, y cuya preparación sea el **objetivo principal** en la temporada.

También se tendrán en cuenta las clasificaciones, Circuitos FEXME, experiencia, resultados, rendimiento en temporadas anteriores, así como otros criterios técnicos.

Los/as deportistas convocados/as compondrán la **SELECCIÓN EXTREMEÑA** de Carreras por Montaña y dispondrán de una equipación oficial, la cual tendrán que utilizar obligatoriamente en todas las concentraciones y competiciones que participen con la misma, no pudiendo usarla en ninguna otra prueba en la que no se represente a la selección, y tendrán bien visible la publicidad de los patrocinadores de la Federación no pudiendo añadir a esta equipación otra publicidad no autorizada por la FEXME.

Los/as corredores/as seleccionados/as tendrán cubiertos los gastos (inscripción, desplazamiento, alojamiento y/o dietas) que la federación pueda retribuir en función a sus recursos. También tendrán la oportunidad de participar en la concentración previa a los Campeonatos.

El Área de Carreras establecerá la logística en cuanto a transporte y participación en las competiciones.

De igual modo, de entre los/las deportistas que participen en categorías jóvenes (**Cadete, Junior y Promesa**), se seleccionarán los/las que mejores cualidades y potencial se les observe, ofreciéndoles la posibilidad de acceder al programa de **tecnificación** de carreras por montaña. Del mismo modo, se seleccionarán en las distintas pruebas JUDEX, a los/las mejores para formar parte de los **equipos de base** de la **SELECCIÓN EXTREMEÑA**, con el objetivo de participar en concentraciones y competiciones oficiales de dichas categorías.

La FEXME pone de manifiesto los criterios para formar parte de la Selección Extremeña de Carreras por Montaña. Que participará en el calendario competitivo que establezca el seleccionador, con los Campeonatos de España como referencia.

#### CRITERIOS DE SELECCIÓN

##### CRITERIOS DE SELECCIÓN

1. Resultados obtenidos en los Campeonatos de España 2019 y 2020.
2. Clasificación en los circuitos extremeños 2019 y 2020.



## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA



3. Resultados obtenidos en los Campeonatos de Extremadura de Carreras Por Montaña en sus distintas modalidades.
4. Experiencia con la Selección Extremeña de Montaña en temporadas anteriores.
5. Se evaluará el estado de forma a lo largo de las temporadas anteriores hasta los Campeonatos, observando los resultados obtenidos en las pruebas del calendario anual.
6. Criterio del Seleccionador Autonómico. Podrán ser incluidos atletas con un alto nivel, que por diferentes causas (lesiones, Principiantes en pruebas de Carreras Por Montaña, etc...) no cumplan con los puntos anteriores.
7. Se realizara una jornada de entrenamiento previa al inicio de las competiciones para valorar el estado de forma de cara a la temporada en curso.

Los seleccionados deberán cumplir los siguientes requisitos:

- Estar en posesión de la Licencia Federativa FEDME MODALIDAD B en la temporada en curso.
  - Ser mayores de 18 años de edad. Excepcionalmente, y con la consiguiente autorización se podrían seleccionar deportistas menores de edad.
  - Participar de forma regular en los circuitos de carreras por montaña oficiales celebradas en EXTREMADURA.
  - Tener un nivel deportivo acorde a las exigencias de los campeonatos a los que se acuda (en la modalidad y distancia en la cual competirán en los campeonatos nacionales).
  - Tener un alto compromiso con la selección.
  - Otros criterios subjetivos (comportamiento, educación, respeto, etc) que pueda establecer el Seleccionador Autonómico de Carreras por Montaña.
    - Respetar las decisiones tomadas por el seleccionador del área de carreras por montaña de la FEXME.
    - Conocer y llevar a cabo en su totalidad, el reglamento FEXME y FEDME sobre las carreras por montaña y ultras 2021 en todas y cada una de las competiciones a las que acuda.
    - El deportista debe priorizar las competiciones a las que este convocado representando a dicha federación en su planificación anual.
    - Acudir a las charlas o reuniones técnicas de cara a las competiciones.
    - Si el deportista no acude a la competición a la que ha sido convocado sin causas justificadas, los gastos generados para la competición correrán a cargo del deportista en su totalidad con transferencia a la FEXME.
- . **Componentes.**

La selección estará formada por un número de deportistas suficiente, según el criterio del Comité Técnico de Carreras por Montaña y de los recursos económicos disponibles, para poder representar a la FEXME en las pruebas y campeonatos anteriormente citados. Como norma general, tendrá carácter anual, pudiendo variarse su composición a lo largo de la temporada a criterio del Comité Técnico de Carreras por Montaña.



## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA



### ANEXO II

#### 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 Juez de la FEXME



## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA



### ANEXO III 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: \_\_\_\_\_



## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA



### ANEXO IV

#### PLIEGO PARA CORREDORES CON CALZADO MINIMALISTA

D./Dña....., mayor de edad, con DNI  
núm. .... manifiesta que ha sido total y completamente informado  
de las características de la prueba (*nombre de la prueba*).....,  
del material recomendado y que conoce los riesgos intrínsecos que conlleva la participación en  
cualquier actividad de montaña y los acepta y asume voluntariamente, decidiendo participar en la  
misma con calzado minimalista o alternativo, eximiendo a las entidades organizadoras de cualquier  
responsabilidad a causa de tal decisión personal.

En ....., a..... de ..... de 20.....



## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA



### ANEXO V

#### PROTOCOLO DE DESARROLLO DEL EVENTO CARRERA POR MONTAÑA

El organizador de un evento o competición deportiva deberá elaborar un Protocolo de Desarrollo del Evento o Competición que contemple todas las medidas de prevención, higiene, distancia de seguridad establecidos por autoridades sanitarias y las medidas establecidas en este Protocolo y, en su caso, en los Protocolos de Refuerzo, para la prevención de la COVID-19. Además de los anteriores contenidos generales, el Protocolo de Desarrollo del Evento o Competición deberá incluir de forma expresa e inequívoca:

Plan de Contingencia específico para el evento o competición, cuyo contenido mínimo incluya:

- a) Descripción del evento, localidad y fecha/s de celebración.
- b) Identificación, descripción y aforo máximo del espacio físico dónde se va a celebrar el evento.
- c) Medidas preventivas, de control de aforo y de circulación de personas tanto generales como adicionales en función del tipo de actividad que le sean aplicables, según lo establecido en la disposición o acuerdo vigente en cada momento.
- d) Medidas para flexibilizar las políticas de reembolso de entradas, si es el caso, para promover que las personas no acudan al evento si están enfermas o presentan síntomas.
- e) Medidas para garantizar que se dispone de personal de seguridad formado y en cantidad suficiente en función de las características del evento.
- f) Sistemas que permitan un registro de identificación de participantes con información de
- g) contacto disponible para las autoridades sanitarias si así lo requiriesen, que pueda favorecer la trazabilidad de los mismos en el caso de un brote y realizar un estudio de contactos estrechos, cumpliendo con las normas de protección de datos de carácter personal.

Tratándose de una actividad de carácter oficial, el Protocolo de Desarrollo del Evento o Competición deberá ser comunicado a la FEXME con un mes de antelación al mail [seguridad@fexme.com](mailto:seguridad@fexme.com).

Todo el personal presente en las instalaciones deberá estar correctamente identificado con el FORMULARIO DE IDENTIFICACIÓN PERSONAL, no permitiéndose el acceso a la instalación deportiva donde se desarrolle el evento a ninguna persona sin haber rellenado dicho formulario. Jueces, delegados, voluntarios y deportistas deben cumplir dicho requisito y entregarlo en el control.

Como recinto deportivo se contemplará exclusivamente el trazado marcado para la prueba, entendiéndose que solo y exclusivamente acceden al mismo como participantes los deportistas, jueces, delegados de la FEXME y voluntarios. El público no tendrá permitido el acceso al trazado durante el paso de los corredores, deberán estar situados en un margen del recorrido que respete la distancia de seguridad. Pese a estas condiciones, destacar el hecho de que las pruebas se realizan sobre vías de tránsito y que, de manera paralela a la actividad, pueden ser recorridas por transeúntes ajenos al acontecimiento deportivo que no tienen por qué dar sus datos a la organización.

A continuación adjuntamos la lista de verificación que resume las acciones a realizar por el organizador del evento de forma obligatoria en base al protocolo de refuerzo FEXME.

Igualmente se adjunta el Anexo I o FORMULARIO DE IDENTIFICACIÓN PERSONAL.



**LISTA DE VERIFICACIÓN: COMPETICIÓN**

<b>Prueba deportiva:</b>		
<b>Responsable de Higiene:</b>		
	<b>Si</b>	<b>No</b>
1. Alfombras de desinfección en entrada a instalaciones		
2. Cartel lavado en lavabos y aseos		
3. Cartel informativo en espacios comunes		
4. Gel hidroalcohólico en entrada/salida vestuarios		
5. Itinerarios de entrada y salida para deportistas (Marcas / Carteles)		
6. Distancias mínimas en el vestuario / Turnos		
7. Marcas para recogida de dorsales		
8. Control informativo de mascarillas de deportistas		
9. Avisos de higiene, distanciamiento y escalonamiento en la salida		
10. Marcas / mascarillas en línea de salida		
11. Alfombra de desinfección en salida		
12. Gel hidroalcohólico en salida y meta		
13. Flujo unidireccional en corralito y meta		
14. Control de temperatura salida		
15. Control DNI y Formulario de Identificación Personal Salida		
16. Marcas de separación de público		
17. Control de público (espacios no permitidos)		
18. Circuitos de movilidad para la circulación de los espectadores (Marcas / Carteles) <sup>1</sup>		
19. Juego de 250 mascarillas		



## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA



### ANEXO VI MEDIDAS COVID EVENTOS CARRERAS POR MONTAÑA

1. GENERALES FEXME:
  - a. Se mantienen los dorsales de federados FEXME a pesar de ser pocos los que lo tienen de este año, con lo que se asegura que haya menos personas que deban recoger el mismo el mismo día de la prueba.
  - b. Se determina que este año el cronometraje sea por chip para que el control sea más rápido y seguro tanto en corralito, como en salida, como en meta.
  
2. WEB DEL ORGANIZADOR:
  - a. Deberá exponer las normas sanitarias generales y particulares.
  - b. Deberá advertir de todos los procedimientos y normas establecidas en el presente documento con especial atención a los horarios de recogida de dorsales, el orden y horario de pre-salida y salida de cada deportista y otros aspectos que se irán desarrollando en este mismo documento.
  - c. Deberá contener toda la información técnica de la competición para evitar al máximo las consultas personales durante el día anterior a la competición.
  - d. Deberá informar sobre el material obligatorio, especificando la mascarilla y recipiente ó bidón según el tipo de prueba como elementos destacados este año.
  - e. Deberá informar del nuevo formato de corralito portando los participantes el DNI y el Anexo i.
  - f. Se deberá entregar el plan específico de protección COVID 19 (con mes y medio de antelación) con el desarrollo de las medidas implícitas en este documento y adaptadas a la organización para que pueda ser aprobado por la FEXME.
  - g. Deberá informar de los casos de devolución previstos en cada caso(contacto estrecho, contagio, cierre perimetral, etc) en reglamento propio de la prueba, recogido en el reglamento FEXME.
  
3. MEDIDAS EN LAS INSCRIPCIONES:
  - a. Habrá un plazo 0 en todas las pruebas exclusivo para federados FEXME para asegurar una mayor participación de Extremeños de los cuales la FEXME tiene todos los datos.
  - b. Petición de datos completos, incluyendo dirección postal de residencia actual para todos los participantes con el fin de facilitar el rastreo.
  - c. Cierre de inscripciones con mayor antelación, siempre a criterio del organizador, el viernes de la semana anterior.
  - d. Se determinará un máximo de participantes acorde a las posibilidades de la organización en aras de poder garantizar la seguridad de los participantes en la nueva normalidad.
  - e. Cláusula de obligado tick en las inscripciones:  
**CLÁUSULA COVID-19 DE INSCRIPCIÓN Y PARA TODAS LAS PERSONAS IMPLICADAS EN COMPETICIONES DE LA FEDERACIÓN EXTREMEÑA DE DEPORTES DE MONTAÑA Y ESCALADA**  
La crisis sanitaria del COVID-19 hace necesaria la adopción de una serie de medidas tendentes a cumplir los protocolos marcados por las autoridades sanitarias. El establecimiento y cumplimiento de las citadas medidas requiere de una serie de compromisos y formas de actuación por parte, fundamentalmente, de organizadores y



## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA



participantes. La lectura y aceptación del presente documento es condición indispensable para tomar parte en las competiciones de la FEXME. El o la participante declara y manifiesta:

- 1.- Que es conocedor/a de las "medidas particulares, COVID-19, a aplicar en competiciones oficiales FEXME" que tiene publicado la FEXME en relación con la presencia y participación en pruebas deportivas generado con ocasión de la crisis sanitaria del COVID-19.
- 2.- Que se compromete a cumplir todas las exigencias o simples recomendaciones que se contengan en dicha guía, así como las instrucciones que sean dadas por las autoridades deportivas o personal de organización presentes en la competición en relación con las medidas para evitar contagios por COVID-19.
- 3.- Que se compromete a no acudir ni tomar parte en el evento o competición en el caso de que padeciese síntomas que pudieran ser compatibles con el contagio del COVID-19. Ello resultará extensivo, igualmente, a los casos en los que los síntomas fuesen sufridos por terceros con las que la persona participante tenga o haya tenido un contacto del que objetivamente pudiera derivarse un contagio.
- 4.- Que, caso de estar o haber estado contagiado por el virus del COVID-19, se compromete a no acudir ni tomar parte en el evento o competición en tanto en cuanto las autoridades sanitarias no manifiesten que la participación no entraña un riesgo, bien para su persona, bien para el resto de asistentes con los que pudiera tener contacto.
- 5.- Que, con los medios a su alcance, y en todo caso cuando se hayan dado circunstancias que lo aconsejen, se ha sometido a los test existentes para comprobar si está o ha estado contagiado por COVID-19, siguiendo siempre el consejo de los profesionales sanitarios.
- 6.- Que es conocedor/a y acepta y asume que, en el actual estado, existe un objetivo riesgo de contagio de COVID-19 con las consecuencias que de ello se pudieran derivar para su persona en términos de salud o problemas que, incluso, pudieran ocasionarle la muerte.
- 7.- Que acepta que la FEXME adopte las medidas que se indican en la guía que tiene publicada en aras a establecer un razonable escenario de seguridad en la competición. En tal sentido, se hace constar que la FEXME, en el curso de la competición, podrá adoptar las medidas o decisiones que sean precisas en relación con el establecimiento o aplicación de las medidas que se contienen en su guía publicada, o cualesquiera otras que tuviesen por finalidad el dotar a la prueba de un entorno lo más seguro posible en términos de evitar contagios por COVID-19.
- 8.- Que el o la participante acepta que cuando se llegasen a adoptar medidas o decisiones por parte de la FEXME con el objetivo de preservar la salud de las personas en el curso de la competición, no se podrán considerar incumplidas las obligaciones esenciales del organizador, por lo que no se podrá exigir el pago de cantidades, indemnizaciones, o devolución de precios o importes en concepto de inscripción o derechos de participación o costes en que hubiese incurrido el o la deportista y/o su club.
- 9.- Que el o la participante acepta que si se mostrase por su parte una conducta o comportamiento de inobservancia o incumplimiento de las órdenes e instrucciones del personal de organización en relación con las medidas de seguridad evitar contagios por COVID-19, podrá ser excluido/a o descalificado/a del evento por decisión de quien actúe como autoridad deportiva (árbitro principal o delegado federativo).
- 10.- Que el o la participante acepta que las medidas de carácter deportivo expuestas en el apartado anterior se entienden sin perjuicio de otras responsabilidades en las que aquel o aquella pudiera llegar a incurrir ante las autoridades competentes (incluidos los órganos disciplinarios federativos) como consecuencia de una conducta o comportamiento de inobservancia o incumplimiento de las órdenes e instrucciones que sean de aplicación, bien en el ámbito deportivo-federativo, bien en otros ámbitos diferentes.

4. **INSTALACIONES:**
  - a. Alfombras de desinfección en entrada a instalaciones
  - b. Cartel lavado en lavabos y aseos
  - c. Cartel informativo en espacios comunes
  - d. Gel hidroalcohólico en entrada/salida vestuarios
  - e. Itinerarios de entrada y salida para deportistas (Marcas / Carteles)
  - f. Distancias mínimas en el vestuario / Turnos
  
5. **SECRETARÍA-ENTREGA DE DORSALES:**
  - a. Secretaría al aire libre.
  - b. Recogida con horarios establecidos por turnos de salida.
  - c. Dorsales repartidos en varias mesas con un máximo de 20 personas por recoger dorsal en cada mesa.
  - d. Tanto organización como corredores llevarán la mascarilla en todo momento. Se debe mantener siempre la distancia de seguridad marcada entre la mesa y el corredor.
  - e. Marcas para recogida de dorsales
  - f. Control informativo de mascarillas de deportistas
  
6. **SERVICIOS DE SALIDA:**
  - a. En el caso de existir desplazamiento en autobús hacia la salida, todos los que hagan uso de ese servicio deben lavarse con gel hidroalcohólico las manos antes de entrar en el mismo y llevar la mascarilla puesta, la organización planificará la plaza de cada uno de los participantes en el bus o al menos controlará quienes viajan en cada turno con los listados.
  - b. En pruebas cortas se suprime el ropero o se adapta para que no se produzcan aglomeraciones, intentando que no se entreguen en el mismo lugar de meta. Se embolsaran todos los enseres del corredor.
  - c. Vestuarios reducidos, se priorizará y se recomendará en la información que los corredores vengán cambiados ya. Servicios con control y desinfección cada varios usos, si es posible, el organizador podría aportar WC que sean portátiles.
  
7. **ZONA PRE-SALIDA-CORRALITO:**
  - a. Será una zona separada de la salida con flujo unidireccional en la que se realizarán las siguientes acciones:
    - i. Control de dorsal
    - ii. Control de temperatura: Deben presentar una temperatura inferior a 37,5°. En el caso de presentar más temperatura serán derivados a los sanitarios y aislados.
    - iii. Deben entregar el Anexo I en este momento y portar el DNI.
    - iv. Control de material.
  
8. **SALIDA Y PÚBLICO**
  - a. Salidas con un máximo de 40 personas cada una, debiendo tener la salida una amplitud suficiente para mantener distancia de seguridad, situados en 10 hileras de fondo y 4 de frente. Se deberá calcular el espacio suficiente para que se cumpla la distancia de 1,5 metros entre corredores y entre corredores y público.. Esto requiere una superficie aproximada (mínima) de la zona de salida de 6 x 12 metros.
  - b. Los grupos se realizarán por categorías, pudiendo realizar una salida especial para grupos de riesgo.

- c. Los recorridos se ampliarán en los primeros metros en caso de que haya veredas para que se eviten las aglomeraciones de los corredores.
- d. Los participantes deben portar mascarilla al menos en los primeros 500 metros y en cualquier caso cuando no puedan mantener la distancia de seguridad. Por tanto la mascarilla será un material obligatorio según reglamento.
- e. La mascarilla deberá ser portada en todo momento fuera del circuito delimitado para la carrera, siendo necesario llevarla correctamente colocada incluso durante las maniobras destinadas al calentamiento.
- f. Avisos de higiene, distanciamiento y escalonamiento en la salida
- g. Marcas / mascarillas en línea de salida
- h. Alfombra de desinfección en salida
- i. Gel hidroalcohólicos en salida
- j. Marcas de separación de público
- k. Control de público (espacios no permitidos)
- l. Circuitos de movilidad para la circulación de los espectadores (Marcas / Carteles)
- m. Juego de 250 mascarillas en poder de la organización.
- n. Se garantizará en todo momento la distancia social de 1,5 metros obligatoria entre los deportistas y el público.

**9. AVITUALLAMIENTOS:**

- a. Se priorizará la que la prueba se realice en modo de autosuficiencia, siendo obligatorio portar por parte de cada corredor un vaso plegable o recipiente para beber.
- b. Los avituallamientos serán cada 10 kilómetros de distancia priorizando el líquido sobre el sólido. Se realizarán o bien con un pack por cada corredor o bien a la carta pero con sistema sin contacto, de modo que los corredores llegarán al avituallamiento, pedirán lo que necesiten y se lo entregará un voluntario, debiendo retirarse del mismo lo antes posible.
- c. Se evitará un gran surtido de avituallamiento sólido, para evitar esperas innecesarias.
- d. Se colocarán en lugares estratégicos para evitar aglomeraciones, como subidas y se habilitará una persona para cada tipo de avituallamiento, un voluntario para el agua, otro para el isotónico y varios para el sólido. Se priorizará realizarlo con jarras ó bidones sin contacto de los participantes.
- e. Habrá distancia de seguridad marcada entre el voluntario y el corredor, de modo que este último no podrá tocar nada del avituallamiento ni estar cerca de los voluntarios.
- f. En cada punto de avituallamiento debe haber un dispensador de gel hidroalcohólico como material obligatorio.

**10. PUNTOS DE AGUA:** Se habilitarán puntos de agua en los cuáles o bien un voluntario se encargará de recargar la botella o recipiente o bien se habilitará gel para lavarse las manos antes de cada carga.

**11. META:**

- a. Gel hidroalcohólicos y flujo unidireccional en meta
- b. El corredor tras un tiempo prudencial se colocará la mascarilla.
- c. El lugar de meta será amplio en su recta final con el fin de separar a los corredores de los espectadores y si fuera necesario con doble vallado que asegure la distancia de seguridad.



## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA



- d. Se establecerá un vallado perimetral para impermeabilizar y separar a los participantes de los espectadores.
- e. Se habilitará una meta con servicios mínimos, entregando en la bolsa del corredor individual, el avituallamiento final.
- f. Habrá el personal mínimo para control de la situación, teniendo como servicio mínimo un WC en el que habrá desinfección cada cierto tiempo.
- g. Se suprimen servicios como fisioterapia, comida de confraternización, etc.
- h. El guardarropa estará alejado de la misma en el caso de existir.
- i. Habrá un circuito diferenciado para los corredores que accedan a meta y los que salen de la misma.
- j. Podrán existir duchas, pero con las medidas de seguridad adecuadas.
- k. La publicación de la clasificación será virtual o se enviará a través de correo electrónico.

### 12. PREMIOS:

- a. Todos los participantes en la entrega (autoridades, voluntarios y ganadores) subirán a podio con mascarilla.
- b. Los premiados estarán separados en el perímetro de seguridad del público.
- c. Se establece que se entreguen tras las pruebas con horarios diferenciados para cada prueba en caso de existir varias y con llamadas 1 por 1.
- d. Podrá realizarse de manera habitual con subida de 3 en 3 sin contacto con autoridades ni voluntarios y con podios más abiertos de lo normal.
- e. Entrega son contacto, siendo los deportistas los que cojan los premios, sin entrega previa de nadie.
- f. En premios colectivos, sólo subirá a podio un representante de cada equipo.

### 13. ORGANIZACIÓN:

- a. Todos los miembros de la organización llevarán EPIS (mascarilla y guantes) en consecuencia con las normas de prevención del COVID, incluidos los vehículos de organización, teniendo especial hincapié en los miembros de los avituallamientos y en meta, donde habrá stock de material para proveer a los corredores (guantes, mascarillas y gel hidroalcohólico).
- b. Igualmente todas las personas que intervengan en la competición que no sean participantes, deben entregar el Anexo I al organizador (Responsable de Cumplimiento de Protocolo o Higiene) como son Equipo de organización (directivos, voluntarios y staff profesional), Árbitros, Empresas de servicio (montadores, cronometradores, speaker y cualquier otro vinculado), Sanitarios y personal médico y Autoridades.
- c. Del mismo modo, todas las personas que intervengan en la competición que no sean participantes deben ser identificadas el día de la prueba mediante los mismos mecanismos que los destinados a los deportistas, es decir, los dos controles de seguridad: En el primero se realizará un control de temperatura teniendo que ser inferior a 37,5° y una desinfección de manos con gel hidroalcohólico. En el segundo se deberá mostrar el D.N.I., presentar la entrada correspondiente al evento y el FORMULARIO DE IDENTIFICACIÓN PERSONAL que le será retirado para una posible localización.

### 14. PARTICIPANTES:

- a. Deben llevar mascarilla puesta en todo momento, excepto en carrera siempre y cuando cumplan con la distancia de seguridad, haciendo uso de los geles en los puntos de



## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA



agua, avituallamientos y estando a merced de las indicaciones de la organización en la previa, en la competición y en la postcompetición.

### 15. MODIFICACIONES ORGANIZACIÓN INTERNA:

a. Las organizaciones podrán modificar como medida de prevención, los lugares de salida, secretaría, meta, etc para que puedan ser más seguros de cara al contacto de los participantes con la población local, intentando que los recorridos urbanos sean los menos posibles.

b. Del mismo modo, se establecerán espacios separados y diferenciados de corredores, público y organización, tratando de mantener siempre la distancia de seguridad.

### 16. VEHÍCULOS DE ORGANIZACIÓN:

a. Estarán provistos de EPIS de stock (guantes, mascarillas y gel hidroalcohólico), y en los casos de coches de evacuación, deben tener en cuenta las características de tener que evacuar a varios corredores a la vez.

### 17. REGLAMENTOS DE ORGANIZACIÓN:

a. Deben tener en cuenta los materiales obligatorios nuevos como móvil, la mascarilla, gel, los vasos reutilizables ó los bidones de al menos 500ml. Deben de hacer constar todas las nuevas obligaciones y recomendaciones en cuanto al COVID en un anexo, e igualmente que deje claro que la organización priorizará la seguridad a la competición.

b. TODA LA INFORMACIÓN que se recoge en este documento debe ser publicada en el reglamento de la prueba, en la página web o medios digitales del evento (redes sociales, etc) y enviada por correo electrónico a cada participante inscrito.

### 18. AUXILIO y EVACUACIÓN EN CASO DE ACCIDENTE:

a. En caso de atención a un herido se actuará de forma habitual, siendo imprescindible ponerse la mascarilla para auxiliar al herido en caso de no poder guardar la distancia de seguridad.

b. En las evacuaciones se tomarán las medidas de seguridad como mascarillas, gel hidroalcohólico antes de entrar en los vehículos y protección individual para el vehículo.

### 19. PROTOCOLO EN CASO DE COVID:

a. Se realizarán, durante el desarrollo del evento, avisos que anuncien y recuerden las medidas de higiene y distanciamiento y el escalonamiento en la salida del público.

b. Se ha de definir y acondicionar algún espacio físico bien ventilado para poder aislar a una persona, público o participante, en caso de que presente fiebre en el momento del control o comience con síntomas compatibles con la COVID-19 durante su asistencia al evento, hasta que reciba atención sanitaria.

c. Los responsables de la organización del evento tendrán un Plan de Contingencia ante posibles casos de enfermedad compatible por COVID-19 de algún trabajador que haya intervenido en los mismos.

d. Existirá asimismo un protocolo de actuación ante el caso de que alguno de los espectadores presente fiebre en el momento del control o comience con síntomas compatibles con la COVID-19 durante su asistencia al evento. A tal efecto se definirá algún espacio físico bien ventilado para poder aislar a esta persona hasta que reciba atención sanitaria.



## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA



20. RECOMENDACIONES GENERALES DEPORTISTAS EN CARRERA:
- a. Mantener distancia de seguridad entre deportistas.
  - b. En subidas: 5 metros.
  - c. En bajadas: 10 metros.
  - d. En llanos: 10 metros.
  - e. No escupir o sonarse la nariz sin que haya la distancia mínima con otra persona.
  - f. Evitar el contacto físico con otras personas.
  - g. Cumplir todas las normativas estipuladas.
  - h. Se evitará correr en grupos, podrá haber ritmos parecidos, pero siempre con una distancia de uno a otro de 2,5 metros.



**ANEXO VII LOCALIZACIÓN PERSONAL**

**ANEXO I. FORMULARIO COVID-19 Y DE LOCALIZACIÓN PERSONAL**

\*Debe ser completado por todos los participantes y público asistente al evento, competición o usuarios del centro o instalación deportiva

Nombre y apellidos
--------------------

(tal como aparecen en DNI o en el Pasaporte u otro documento de identidad válido)

Domicilio habitual
--------------------

Dirección durante la competición o evento
---

Teléfono: _____ Correo electrónico _____
--

Países/CCAA en los que he estado en los últimos 7 días:
---

**Responder a las preguntas siguientes en relación con los últimos 14 días:**

	Preguntas	SI	NO
1	¿Tuvo contacto cercano con alguien diagnosticado con la enfermedad COVID- 19?		
2	¿Proporcionó atención directa a pacientes de COVID- 19?		
3	¿Visitó o permaneció en un ambiente cerrado con algún paciente con la enfermedad COVID-19?		
4	¿Trabajó/estudió de forma cercana o compartiendo el mismo ambiente laboral o de clase con pacientes de COVID- 19?		
5	¿Ha viajado con un paciente COVID- 19 en cualquier medio de transporte?		
6	¿Ha vivido en la misma casa que un paciente COVID- 19?		

Consiento de forma expresa en que la información que figura en el presente formulario, incluidos los datos de naturaleza personal, se pueda compartir con las autoridades sanitarias competentes para permitir un rápido rastreo de contactos si un participante en el evento o usuario de la instalación deportiva sufre la enfermedad COVID-19 o llegó a estar en contacto con un caso confirmado, sin perjuicio de mi derecho a obtener confirmación sobre la existencia de un tratamiento de mis datos, a acceder a mis datos personales, solicitar la rectificación de los datos que sean inexactos o, en su caso, solicitar la supresión, cuando entre otros motivos, los datos ya no sean necesarios para los fines para los que fueron recogidos o retire el consentimiento otorgado en el presente documento, todo ello de conformidad con lo dispuesto en el Reglamento General de Protección de Datos 2016/679 (UE) de 27 de abril de 2016 y en la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre de Protección de Datos Personales y Garantía de los Derechos digitales.

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



## **ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA**



### **ANEXO VIII**

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.



## ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA



Reglamento elaborado por el Área de Carreras por Montaña en Febrero de 2021.

