

10K CARBALLO
XIV CARREIRA POPULAR
CONCELLO DE CARBALLO

REGULAMENTO

Regulamento 10K CARBALLO 2026. XIV Carreira Popular 10Km Concello de Carballo

Artigo 1: Organizador e denominación da proba. O Concello de Carballo organiza o "10K CARBALLO 2026. XIV Carreira Popular Concello de Carballo", **proba autonómica oficial** da Federación Galega de Atletismo (FGA en adiante) con distancia homologada, baixo o control técnico do Comité de Xuíces da FGA con probas puntuables para o XII Circuito de Carreiras Deputación da Coruña.

Artigo 2: Participantes e Categorias .

2.-A) No "10K CARBALLO 2026. XIV Carreira Popular Concello de Carballo", pode participar toda persona nada nas datas correspondentes por categoría, ate un máximo de 1000 nas probas 10K e 5K de categorías absolutas (Sub20, Sénior e Máster), 750 para as categorías menores e 750 para pitufos e biberóns, ou un máximo de 2500 no cómputo global do evento, e considerando as limitacións impostas pola regulamentación propia da Federación Galega de Atletismo para a participación de atletas federados de outras Federacións Autonómicas.

2.-B) A Federación Galega de Atletismo comprobará e validará a inscrición a través da plataforma de inscrición aloxada na web www.carreirasgalegas.com e o dereito de participación queda supeditado ó establecido no Regulamento de Competicións da Real Federación Española de Atletismo, de xeito que aqueles atletas extranxeiros ou de outras federacións autonómicas distintas á Galega de categorías Máster, Senior, Sub-23 e Sub-20 poderán ser descalificados se proporcionan datos incorrectos ou incompletos para a súa inscrición.

2.-C) As datas de nacemento para cada categoría e proba son as seguintes:

Categoría	Datas de Nacemento
Sub 20	Nados/as en 2007, 2008
Sub 23	Nados/as en 2004, 2005, 2006
Senior	Nados/as en 1992 ate 2003
Máster 1	Nados/as en 1991 ate 1986
Máster 2	Nados/as en 1985 ate 1976
Máster 3	Nados/as en 1975 ate 1966
Máster 4	Nados no ano 1965 e anteriores.
Deportistas con discapacidade	Ver apartado específico. Poderán participar en cadeira de rodas todas aquelas persoas que cumpran os requisitos esixidos neste regulamento, con discapacidade física que xustifique a súa participación en dita modalidade, e de existir participantes menores con discapacidade, a organización tratará de integralos na proba que mellor se adapte ás súas características.
Sub 18	2009,2010
Sub 16	2011,2012
Sub 14	2013,2014
Sub 12	2015,2016
Sub 10	2017-2018
Pitufos 2019	2019 (Poderán correr acompañados de un titor)
Pitufos 2020	2020 (Poderán correr acompañados de un titor)

Categoría	Datas de Nacemento
Pitufo 2021	2021 (Poderán correr acompañados de un titor)
Pitufo 2022	2022 (Poderán correr acompañados de un titor)
Biberón 2023	2023 (Poderán correr acompañados de un titor)

2.- D) Deportistas con discapacidade.

- Establécense tres categorías para atletas con discapacidade:
 - A) Atletas en cadeira de rodas que non teñan mecanismos nin engranaxes que axuden á impulsión destas.
 - B) Persoa con discapacidade visual.
 - C) Persoa con discapacidade intelectual.
- No momento da inscrición deben comunicar esta circunstancia á organización, así como se desexan entrar na clasificación de atletas con discapacidade. No caso de non indicalo figurarán na táboa xeral de tempos.
- Para acreditar a pertenza a algunha destas categorías hai que enviarlle unha copia da tarxeta acreditativa de discapacidade á organización, de forma que quede acreditado o envío, aos correos electrónicos mbardanca@carballo.gal
- As persoas participantes con discapacidade visual ou intelectual farán constar os apoios que necesitan para participar na carreira nas mellores condicións posibles.
- Permitirase un máximo de 2 guías para os e as atletas con discapacidade visual.
- O uso de guías ou, no caso de participantes con discapacidade intelectual de atletas de apoio, debe comunicárselle con antelación á Federación Galega de Atletismo, así como o punto quilométrico exacto onde se van situar os guías das persoas corredoras con discapacidade visual para facer a remuda.
- A participación das persoas guías e das persoas de apoio, que irán sen chip, será de balde, para o que deberán contactar coa organización a través do correo electrónico mbardanca@carballo.gal.
- Para optar a trofeo na categoría de atletas con discapacidade é necesario inscribirse nesa categoría.
- Os atletas deberán presentarse na zona de control 30 minutos antes do inicio da proba para pasar o control de material, realizado pola organización. No control de material revisarase os seguintes elementos, que deberán estar homologados e funcionar correctamente: Casco, elementos de visibilidade, chasis, rodas, sistema de frenado e sistema de dirección.

2.- E) Xeneralidades

Cada participante acude á proba baixo a súa responsabilidade ou a do seu adestrador persoal ca forma física axeitada para realizala e cos controis médicos oportunos e por tanto asume persoalmente e exime á organización calquera incidente ou lesión acaecida por esa causa ou por actitude imprudente e/ou negligente durante a participación.

As persoas participantes terán que competir cos seus propios medios físicos naturais, sen axudas materiais de ningún tipo fóra das persoas corredoras en cadeira de rodas debidamente inscritas e que cumpran as normas do IPC Athletics.

Calquera dúbida respecto diso deberá ser consultada coa organización antes de facer a inscrición.

Exceptuando o definido para atletas con discapacidade, está prohibida a utilización de calquera vehículo ou material de desprazamento (patíns, carriños, etc.) excepto aqueles que previa solicitude autorice a organización expresamente.

Non está permitido o acompañamento en ningún momento da proba por ningún vehículo alleo á organización, nin bicicletas, patíns ou persoas non inscritas na proba que poidan acompañar, avituallar ou marcarlles ritmos ás persoas participantes. Exceptúase ós proxenitores, titores, adestradores, etc. de menores con minusvalías ou que sexan autorizados expresamente pola organización así como os guías para deportistas con discapacidade visual.

Ao mesmo tempo non se permite a participación con coches ou cadeiras de nenos, nin correr acompañados destes en ningún momento, así como tampouco está permitida a participación con animais, nin correr acompañados destes en ningún momento.

Artigo 3: Datos de carácter personal.

O Concello de Carballo é o responsable do tratamento dos datos dos participantes coa finalidade de xestionar a súa inscrición e participación na actividade e para a eventual xestión de imaxes para a promoción da mesma en web e redes sociais do propio Concello de Carballo. A base lexitimadora é o consentimento do interesado (artigo 6.1.a de o RGPD) e o exercicio de poderes públicos conferidos ao Responsable (artigo 6.1,e do RGPD). Serán destinatarios dos datos as entidades encargadas do tratamento como a Federación Galega de Atletismo que realizará a xestión das inscricións e cando sexa necesario para a xestión da súa solicitude. Os datos conservaranse polo tempo necesario para cumprir cas obrigas do responsable. As persoas interesadas poderán solicitar o acceso, rectificación ou supresión dos seus datos, así como exercitar outros dereitos, a través da súa sede electrónica en sede electrónica; CONTACTO DELEGADO DE PROTECCIÓN DE DATOS E INFORMACIÓN ADICIONAL:

dpd@carballo.gal

Durante a proba deportiva poderán tomarse imaxes para difundirse na web do Concello de Carballo e as súas redes sociais ou en publicacións propias do Concello de Carballo para a promoción da proba deportiva. No formulario de inscrición poderá aceptala ou rechazala.

Artigo 4: Carreiras que compoñen o evento. O evento "XIV Carreira Popular Concello de Carballo" consta das seguintes carreiras:

A) 10K Carballo 2026. Proba oficial autonómica da FGA sobre distancia homologada de 10.000 metros para categorías Sub20, Sub23, Sénior e Máster e valedeira para o XII Circuito de Carreiras Deputación da Coruña).

B) 5K Carballo 2026. Proba oficial autonómica da FGA sobre distancia homologada de 5.000 m. para categorías Sub20, Sub23, Sénior e Máster.

C) Carreiras de categorías Menores Sub 18, Sub 14, Sub 12, Sub 10, valedeiras para o Circuito de Carreiras Deputación da Coruña.

D) Carreiras Pitufos e Biberón.

E) Carreira "100 m. máis pola diversidade".

Artigo 5: Inscricións.

As inscricións son personais e intransferibles supoñendo a aceptación de todo o desposto no presente regulamento e incluíndo o servizo de seguro ó que obrigan os preceptos legais.

Forma de Inscrición: Na web www.carreirasgalegas.com

Información:

www.carreirasgalegas.com

Oficiñas Carballo Deporte en Vila de Corcubión, SN (CP 15100 Carballo)

Tlf. 981702109.

Mail: carballodeporte@carballo.gal

Prazo de Inscricións. Admítense **ate as 23:59 horas do día 3 de xuño de 2026**, ou ata acadar as 1000 prazas nas categorías Sub 20, Sub 23, Senior e Master. O número máximo de prazas para o conxunto das categorías Sub 18, Sub 16, Sub 14, Sub 12 e Sub 10 o máximo de prazas é de 750. O número máximo de prazas para o conxunto de categorías Pitufos e biberón é de 750.

Forma de inscrición: A inscrición realízase na web www.carreirasgalegas.com , independentemente para cada proba incluída no evento.

Non se permite inscrición simultánea da mesma persoa na proba 10K e 5K.

Cuota de Inscrición:

As inscricións para a proba 10K e 5K, dirixidas ás categorías Sub 20, Sub 23, Senior e Master é de **5,00 € (10K e 5K)**, que se ingresará a través da pasarela de pago na páxina de inscrición. www.carreirasgalegas.com

Para o resto de categorías (**Sub 18, Sub 16, Sub 14, Sub 12, Sub 10, Pitufos e Biberón**) a inscrición é gratuita).

A falsidade ou omisión nos datos proporcionados ca inscrición anularán a clasificación e premios obtidos.

Artigo 6: Data, Probas, Categorías, Horarios de saída e Peche de control.

A data de celebración é o domingo día 7 de xuño de 2026.

Establécense as categorías masculina e feminina definidas na táboa para as respectivas probas, subdivididas en masculina e feminina. En canto á categoría adaptada poderán participar todas aquelas persoas que cumpran os requisitos esixidos neste regulamento, con discapacidade física que xustifique a súa participación en dita modalidade.

Celébranse as seguintes probas para as diferentes categorías nos seguintes horarios e distancias:

Hora de Saída	Proba/Distancia	Categoría	Datos de Nacemento	Hora final	Tempo Máx.
10:00 h.	10K Carballo e (10.000 m. homologado)	Sub 20	2007, 2008	11:30h.	90 min.
		Sub 23	2004, 2005, 2006		
		Senior	1992 ate 2003		
		Máster 1	1991 ate 1986		
		Máster 2	1985 ate 1976		
		Máster 3	1975 ate 1966		
		Máster 4	Nados no ano 1965 e anteriores.		
10:01 h.	10K/5K (só atletas silla según Art. 3.D.A)	Competición adaptada	Regulamento	11:30h.	90 min.
10:45 h.	5K (5.000 m. homologado)	Sub 20	2007, 2008	11:30h.	45 min.
		Sub 23	2004, 2005, 2006		
		Senior	1992 ate 2003		
		Máster 1	1991 ate 1986		
		Máster 2	1985 ate 1976		
		Máster 3	1975 ate 1966		
		Máster 4	Nados no ano 1965 e anteriores.		
11:40h.	3.000 m	Sub 18, Sub 16	2009,2010, 2011, 2012	12:00h.	20 min.
12:05h.	2.000 m	Sub 14, Sub 12	2013,2014, 2015, 2016	12:20h.	15 min.
12:25h.	950 m.	Sub 10	2017, 2018	12:35h.	10 min.
12:35h.	100 m.	100 m. Máis pola diversidade-		12:35h.	
12:40h.	150 m.	Pitufo 2019	2019		
12:40h.	125 m.	Pitufo 2020	2020		
12:40h.	100 m.	Pitufo 2021	2021		
12:40h.	80 m.	Pitufo 2022	2022		
12:40h.	50 m.	Biberón 2023	2023		
As probas Sub 18 e Sub 16; Sub 14 e Sub 12 poderán realizarse por separado se a organización o considera axeitado ó número de inscritos. O horario programado para categorías Pitufo e Biberón é o de inicio da primeira das probas.					

Artigo 7: Saída para a proba 10K Carballo, Peche de Control e tempos de paso máximos.

7.1.- Saída 10K. A saída darase ás 10:00 horas.

Os deportistas accederán á zona de saída e ubicarase no caixón correspondente en función do dorsal asignado. Deberán estar nos postos de saída 10 minutos antes da hora prevista de saída (9:50 h.)

No caso de dispoñerse caixóns de saída os deportistas ubicarase no caixón correspondente en función do dorsal asignado.

De dispoñerse caixóns, o seu número e as marcas para a inclusión en cada un de eles determinarase á vista das marcas declaradas e distribución porcentual das mesmas unha vez pechadas as inscricións.

7.2.- Tempos de paso máximos e peche de control 10K.

Cando un participante non se atope en condicións de cumprir o **tempo máximo previsto dende o inicio da carreira ou o sobrepase**, será superado polo vehículo con bandeira verde, que indica o final da zona de competición, e deberá abandonar a vía e en todo caso a partir de ese momento será considerado un usuario normal da vía, debendo cumprir as normas e sinais.

O peche de control será ás 11:30 horas ou ós 90 minutos dende a saída para

o 10K.

Establécense os seguintes tempos de corte, de xeito que cando un participante non os cumpra entenderase que **non se atopa en condicións de cumprir o tempo máximo previsto para o peche de control, sendo superados polo vehículo con bandeira verde**, cos efectos definidos no primeiro párrafo de este artigo.

Proba	KM1	KM2	KM3	KM4	KM5	KM6	KM7	KM8	KM9	KM10
10K					0:45:00	0:54:00	0:63:00	1:12:00	1:21:00	1:30:00

A organización poderá considerar en función do desenvolvemento xeral das carreiras non aplicar os tempos de corte ate que non sexa estritamente necesario en orden ás necesidades do tráfico rodado e da seguridade dos participantes.

Artigo 8: Saída para a proba 5K Carballo, Peche de Control e tempos de paso máximos.

8.1.- Saída 5K. A saída darase ás 10:45 horas.

Os deportistas accederán á zona de saída e deberán estar nos postos de saída 15 minutos antes da hora prevista de saída (10:30 h.)

8.2.- Tempos de paso máximos e peche de control 5K.

Rexen as mesmas normas xerais que para o 10K.

O peche de control será aos 45 minutos dende a saída do 5K.

Establécese un ritmo máximo de 9 minutos o Km, cos seguintes tempos de corte:

Proba	KM1	KM2	KM3	KM4	KM5
10K	0:09:00	0:18:00	0:27:00	0:36:00	0:45:00

Artigo 9: Recollida de Dorsais. Os dorsais e os chips recolleranse na zona habilitada a tal efecto no primeiro andar do edificio do mercado municipal na rúa Gran Vía (6876+7H Carballo) (43.213076, -8.688416) nas seguintes datas e horarios:

O día da carreira dende as 8:00 h e ate 20 minutos antes da saída de cada categoría. En recollida anticipada o sábado 6 de xuño de 10:00 h. a 14:00 h. e de 17:00 h. a 20:00 h.

Para a entrega é imprescindible a presentación de dni, licenza federativa ou documento identificativo válido.

Un deportista poderá recoller varios dorsais a condición de acreditar a condición do párrafo anterior para o respectivo deportista.

Artigo 10: Utilización dos Dorsais. O dorsal acreditativo é intransferible, e debe corresponderse única e inexcusamente co deportista para o que foi emitido pola organización; deberá levarse en todo momento á altura do peito, e claramente visible na súa totalidade.

A participación sin dorsal, con dorsal non oficial, manipulado, ou co dorsal correspondente a outro corredor implica a exclusión inmediata da proba por parte do Control Técnico ou da Organización.

O deportista debe indicar no reverso do dorsal calquera circunstancia a ter en conta en caso de atención médica urxente durante a proba.(alergia a medicamentos, etc.)

Artigo 11: Cromometraxe. En tódalas categorías excepto Pitufos e Biberón o

cronometraxe realízase mediante chip, que cada atleta deberá levar colocado correctamente. O chip é intransferible, e calquera irregularidade relacionada co mesmo así como o non ser detectado nos puntos intermedios de control e cronometraxe se os houbera, ou a participación sen chip implica a exclusión inmediata da proba por parte do Control Técnico ou da Organización.

Artigo 12: Control Técnico das carreiras. O control técnico das carreiras é realizado polo comité galego de xuíces da FGA, sendo O xuíz árbitro a máxima autoridade técnica da proba, o cal supervisará o desenvolvemento desta así como os resultados finais. Así as reclamacións deberán ser feitas verbalmente ó xuíz árbitro, non mais tarde de 30 minutos da comunicación oficial dos resultados.

Artigo 13: Servizos Médicos. Os médicos da proba e o persoal auxiliar sanitario, en coordinación co control técnico de carreira poderán descalificar a aquel participante que ó seu xuízo manifeste incapacidade para continuar a proba con seguridade.

Artigo 14: Circuito. No circuito o tráfico estará totalmente pechado ás persoas alleas á proba nos seguintes termos: dende trinta minutos previos, e durante a celebración da mesma tendo os deportistas o uso exclusivo da vía **entre o vehículo de apertura e o de peche**, e só os vehículos autorizados poderán seguir a proba. Esta prohibición de vehículos comprende tamén bicicletas, carriños ou outros medios de desprazamento como patíns, etc.

As carreiras realízanse pola calzada de tráfico rodado sen invadir as aceras reservadas para peóns, con excepción dos espazos peonís que se inclúen no circuito. A non observancia desta norma, así como recortar sobre o trazado oficial poderá supoñer a descalificación na proba.

Artigo 14.1: Circuito 10 K para categorías Sub 20, Sub 23, Senior e Máster. Homologado con distancia de 10 KM, por rúas do núcleo urbano con de punto de avituallamento a altura aproximada do KM 5.

Artigo 14.2: Circuito 5K para categorías Sub 20, Sub 23, Senior e Máster. Homologado con distancia de 5 KM, por rúas do núcleo urbano, con saída no PK 5 do circuito 10K e meta no Km 10 do circuito 10K.

Artigo 14.3: Circuito para categorías Sub 18 e Sub 16. Saída e meta na rúa Colón. Percorrerán unha distancia aproximada de 3 KM completando **3 voltas** ó seguinte circuito: Colón, Desiderio Varela, Rúa Gran Vía, Doutor Fleming, Valle Inclán, Colón.

Artigo 14.4: Circuito para categorías Sub 14 e Sub 12. Saída . Saída e meta na rúa Colón. Percorrerán unha distancia aproximada de 2 KM en **2 voltas** ó seguinte circuito: Colón, Desiderio Varela, Rúa Gran Vía, Doutor Fleming, Valle Inclán, Colón.

Artigo 14.5: Circuito para categorías Sub 10. Saída na rúa Colón e meta na rúa Colón. Percorrerán unha distancia aproximada de 950 metros en **1 volta** ó seguinte circuito: Colón, Desiderio Varela, Rúa Gran Vía, Doutor Fleming, Valle Inclán, Colón.

Artigo 14.6: Circuitos Pitufos e Biberóns. Saídas e metas nas rúas Valle Inclán e Colón.

Artigo 14.7: Así mesmo establecerase unha zona de quencementos que comprende as seguintes rúas dende 20 minutos previos ó inicio da primeira proba, considerándose tódolos deportistas que incumpran esa delimitación horaria ou

espacial usuarios normais da vía (Colón, Cervantes, Desiderio Varela, Gran Vía dende Desiderio Varela ate Doutor Fleming, Valle Inclán).

Artigo 15: Clasificacións. Establécense as seguintes clasificacións:

15.1.- 10K Carballo

- Clasificación Xeral Absoluta, masculina e feminina.
- Clasificación por Categorías Masculina e Feminina
- Clasificación Carballese.
- Clasificación Equipos: Deberán estar compostos por un mínimo de 5 participantes, non existindo límite máximo de compoñentes, clasificando só os cinco mellores postos. Os equipos deben contar con participantes femininas e masculinos en proporción libre. A clasificación obterase da suma dos postos acadados, tendo en conta sempre a primeira clasificada feminina, e logo consecutivamente os mellores clasificados por posto atendendo independentemente á categoría feminina ou masculina (Así e como exemplo: chegada a meta de 1º posto masc., 6º posto masc., 2ª posto feminina, 34º posto masculino, 8º posto feminino e 42º posto masculino; computarían por esta orde 2 puntos feminino, 1 punto masculino, 6 puntos masculino, 8 puntos feminino e 34 puntos masculino. Será equipo gañador o que sume menos puntos.

15.2.- 5K Carballo

Clasificación Xeral Absoluta, masculina e feminina.

Artigo 16: Premios e Trofeos.

16.1.- Entreganse trofeos ou medallas a 1º, 2º, 3º clasificados masculino e feminino absolutos no 10K e no 5K, e unicamente para o 10K ós 3 primeiros clasificados masculino e feminino de cada unha das categorías existentes.

Entregaranse trofeos ou medallas a 1º, 2º, 3º clasificados xerais do 5K.

Entregarase trofeo ás/ós tres primeiras/os clasificadas/os das categorías Sub 18, Sub 16, Sub 14, Sub 12 e Sub 10.

16.2.- Tamén se premiará con trofeo ós seguintes participantes:

1º carballés masculino 10k Trofeo e Material Deportivo.

1ª carballese feminina 10k Trofeo e Material Deportivo.

Atleta feminina e masculino de maior idade.

1º Equipo clasificado.

16.3.- Establécense, a maiores, os seguintes premios en metálico:

Posto	Premio	Condición	
		Homes	Mulleres
1ª clasificada/o 10K	300,00 €	Realizar 35:00 e menos	Realizar 40:00 e menos
2ª clasificada/o 10K	200,00 €		
3ª clasificada/o 10K	100,00 €		

No caso de superarse os tempos sinalados, os premios quedarán reducidos nun 50%.

Récord da proba: 300,00 € (Récord masculino 30:28/Récord Feminino: 34:31)

Artigo 17: Horario de entrega de Trofeos.

Os deportistas deberán presentarse na meta para a entrega de trofeos nos seguintes horarios:

Categorías Absolutas Sub 20, Sub 23, Senior e Máster: 12:40 horas.

Categorías Menores Sub 18, Sub 16, Sub 14, Sub 12 e Sub 10: 12:45 horas.

Artigo 18: Conductas antiregulamentarias. Cosidéranse antiregulamentarias, ca oportuna sanción que decida o organizador e a FGA, incluída a descalificación da carreira as seguintes:

- Non levar o dorsal perfectamente colocado en toda a súa extensión (no peito durante todo o percorrido) ata a súa entrada na meta.
- Participar cun dorsal que corresponde a outro corredor.
- Non pasar polos controis de carreira establecidos.
- Non realizar o percorrido de carreira completo.
- Non atender as indicacións dos membros da organización ou xuíces/zas.
- Entrar fóra da hora prevista pola organización como tempo máximo de duración da proba.
- Pretender participar na carreira popular sen terse inscrito previamente.
- Realizar a inscrición alterando os datos de forma maliciosa.
- Manter unha actitude groseira, violenta, ou que en xeral atente en contra do espírito deportivo.
- Aquela conduta que sexa estimada como antideportiva, sempre que non sexa motivo de expulsión do circuíto.
- Calquera outras de análoga natureza, que a xuízo da organización da carreira poida ser considerada como conduta antideportiva merecedora de sanción disciplinaria.
- Ser reincidente nalgunha infracción de descualificación de carreira.

Artigo 19: Servizos complementarios. Está prevista a prestación dos seguintes servizos complementarios:

Punto de avituallamento durante o percorrido e na liña de meta.

O servizo de duchas ó remate da carreira está na Pabellón Municipal Vila de Noia (6888+WF Carballo).

Servizos de fisioterapia, condicionado á súa confirmación previa.

Artigo 20: Suspensión da proba. A organización poderá decidir a suspensión da proba con carácter previo ou durante a celebración da mesma por calquera causa que afecte á seguridade na celebración da mesma (alertas por temporal, causas que afecten á capacidade de organización eficaz, etc.), non xenerándose dereito algún hacia os inscritos, excepto a devolución das cuotas de inscrición satisfeitas só no caso de non chegar a iniciarse a proba.

Artigo 21: Todo o non disposto na presente normativa rexerese polas normas do "XI Circuito de Carreiras Populares Deputación da Coruña" e polas normas de Competición da FGA, RFEA e IAAF para a presente tempada, así como todo o regulamentado por instancias superiores.

Disposición final: A organización resérvase o dereito de realizar algún cambio no presente regulamento se así o considerase, e deberao comunicar nas web da fga e plataforma de inscrición e na información ás persoas participantes.

Carballo, a 1 de Abril de 2026