



CONCELLO DE OROSO



XII CARREIRA CONCELLO DE OROSO

XVIII Campionato Xunta de Galicia de 5 Km Absoluto – Sub18 – Sub20 – Sub 23 – Máster 2026

*Domingo 29 de marzo de 2026
Sigüeiro – Oroso*

O Concello de Oroso organiza, co control técnico da Federación Galega de Atletismo, a DÉCIMO SEGUNDA EDICIÓN DA CARREIRA PEDESTRE POPULAR CONCELLO DE OROSO, o domingo 29 de marzo de 2026 que será a súa vez **XVIII Campionato Xunta de Galicia de 5 Km Absoluto – Sub18 – Sub20 – Sub 23 – Máster 2026**. As probas estarán baixo o seguinte:

REGULAMENTO

1.- As probas disputaranse na localidade de Sigüeiro (Oroso). A saída e chegada de cada proba farase na rúa Camiño Inglés a carón da casa do Concello e o circuíto correspondente a cada categoría estará debidamente sinalizado. **As probas de 10 km e 5 km (Campionato Galego) estarán homologadas pola Real Federación Española de Atletismo** e, polo tanto, pasarán a formar parte do ranking galego e nacional da distancia.

2.- Poderán participar todas aquelas persoas que o desexen, con ou sen licenza federativa. Para participar no **Campionato Xunta de Galicia de 5 Km en Ruta** deberán estar en posesión da licenza federativa en vigor. O control da carreira estará a cargo do Comité de Xuíces da Federación Galega de Atletismo.

3.- As INSCRICIÓNs das probas populares (10 km e escolares) realizaranse a través da páxina web www.carreirasgalegas.com con data límite o mércores 25 de marzo de 2026 ás 23:59 horas.

A INSCRICIÓN DO **CAMPIONATO XUNTA DE GALICIA DE 5 KM EN RUTA** poderás facerse a través da web <https://atletismorfea.es/user/login-registro> , web exclusiva para clubs federados.

PREZOS DA INSCRICIÓN PROBAS POPULARES

CATEGORIAS ESCOLARES (de sub-6 ata sub-18 incluídos): **GRATUITA**

(Excepto os Sub 18 que decidan participar na proba absoluta dentro da categoría Sub 23).

PROBA ABSOLUTA: 7 € por participante

O pago da inscrición realizarase pola pasarela de pago da páxina web www.carreirasgalegas.com. Para calquera dúbida co proceso de inscrición poderán poñerse en contacto co teléfono 981 291 683 ou no coreo: info@carreirasgalegas.com. Non se admitirán inscricións fóra do prazo establecido nin se admitirán inscricións o día da carreira.

4.- Os dorsais poderanse recoller nas oficinas do Centro Deportivo Municipal o sábado 28 de marzo de 10:00 a 14:00 e de 17:00 a 22:00 horas (opción recomendable especialmente para participantes locais). O día da proba (29 de marzo) os dorsais recolleranse na Cafetería da Piscina, na Rúa Camiño Inglés. Haberá un prazo límite de 30 minutos antes de cada proba correspondente.

5.- CATEGORÍAS E HORARIOS

- O **Campionato Xunta de Galicia de 5 KM en Ruta** estará exclusivamente dirixido a atletas das categorías Sub 18, Sub 20, Sub 23, Absoluto e Máster con licencia federativa en vigor.
- Os atletas Sub-18 poderán elixir participar tamén na proba popular de 10 km (dentro da categoría Sub-23) ou na categoría ESCOLAR. Só poderán participar nunha das dúas probas.
- Os atletas Sub-20 competirán na proba popular de 10 km dentro da categoría Sub-23.
- As categorías Sub-6 e Sub-8 non serán competitivas, polo tanto non haberá clasificacións para estas idades e todos/as recibirán un agasallo.

	CATEGORÍA	IDADE	HORA	DISTANCIA	LIMITE
ABSOLUTA	Sub23	Nados/as entre 2004 e 2010	10:00	10 km homologados	75'
	Senior	Nados/as entre 1991 e 2003	10:00	10 km homologados	75'
	Máster 1	Nados/as entre 1980 e 1990	10:00	10 km homologados	75'
	Máster 2	Nados/as entre 1970 e 1979	10:00	10 km homologados	75'
	Máster 3	Nados/as en 1969 e anteriores	10:00	10 km homologados	75'
De Sub 18 a Máster 5 KM		11:30	5 km homologados	CAMPIONATO XUNTA DE GALICIA DE 5 KM EN RUTA	
ESCOLARES	Sub-10	Nados/as entre 2017-2018	12:15	1.000 m aprox.	-
	Sub-12	Nados/as entre 2015-2016	12:15	1.000 m aprox.	-
	Sub-14	Nados/as entre 2013-2014	12:30	2.000 m aprox.	-
	Sub-16	Nados/as entre 2011-2012	12:45	3.000 m aprox.	-
	Sub-18	Nados/as entre 2009-2010	12:45	3.000 m aprox.	-
	Sub-8	Nados/as entre 2019-2020	13:00	300 m aprox.	-
	Sub-6	Nados 2021 e posteriores	13.10	300 m aprox.	-

ENTREGAS DE PREMIOS

As entregas de premios faranse a carón da Piscina Municipal nos seguintes horarios:

- **12:15 horas:** Entrega de premios da Carreira Popular de 10 K e Campionato Xunta de Galicia 5 K.
- **13:15 horas:** Entrega de premios das categorías escolares.

6.- TROFEOS E MEDALLAS

Recibirán trofeos os 3 primeiros clasificados de cada categoría establecidas no presente regulamento, masculino e feminino e tamén os tres primeiros absolutos masculino e feminino da proba de 10 km en ruta.

Os premios non serán acumulativos (agás os premios a atletas locais), de xeito que ningún corredor/a poderá recibir dous trofeos. A entrega de trofeos farase ao rematar a carreira.

Medallas para todos los participantes das categorías escolares dende sub-6 ata sub-18.

Para o **Campionato Xunta de Galicia de 5 km** en Ruta outorgaranse medallas ás diferentes categorías de competición segundo a circular publicada na web www.atletismo.gal.

7.- PREMIOS ESPECIALES PROBA POPULAR DE 10 KM EN RUTA

PREMIOS CLUBS FEDERADOS (PROBA ABSOLUTA)

<i>1º Club federado</i>	200 €
<i>2º Club federado</i>	150 €
<i>3º Club federado</i>	100 €

MEDALLAS PARA ESCOLARES

PREMIOS INDIVIDUAIS EMPADROADOS/AS EN OROSO (PROBA ABSOLUTA 10 K)

VALES PARA CANXEAR EN "TENDA DE DEPORTES EQUIPAT"

<i>1º Clasificado Oroso: VALE 100€</i>	<i>1º Clasificada Oroso: VALE 100€</i>
<i>2º Clasificado Oroso: VALE 75€</i>	<i>2º Clasificada Oroso: VALE 75€</i>
<i>3º Clasificado Oroso: VALE 50€</i>	<i>3º Clasificada Oroso: VALE 50€</i>

PREMIO CLUB MAIS NUMEROSO (CONTAN TODAS AS PROBAS) " PREMIO ESPECIAL "

Para optar aos premios de clubs federados terán que entrar un mínimo de 6 participantes en meta, que serán os que puntúan por orde de chegada, (os equipos deberán ser mixtos ou dun mesmo sexo).

Os pagos dos premios en metálico serán xestionados a través da Federación Galega de Atletismo.

8.- Todo/a corredor/a que chegue á meta sen o seu dorsal ou non o leve colocado de xeito correcto na zona anterior do corpo, será automaticamente descualificado.

9.- Os participantes deberán colocarse na zona de saída 10 minutos antes do comezo da súa proba.

10.- Os atletas que obteñan algún premio poderáselles solicitar que acrediten a súa idade coa presentación do DNI ou pasaporte.

11.- Aínda que a proba sexa de carácter estritamente deportiva e popular, admitiranse reclamacións, pero agárdase un espírito e un comportamento deportivo por parte de todos/as os participantes. As reclamacións aos resultados oficiais formularánselle ao xuíz árbitro da competición non máis tarde de 30 minutos despois da publicación dos resultados.

12.- O horario das saídas poderá ser modificado, a criterio do xuíz árbitro da proba, en función do número de participantes de cada categoría.

13.- Todo o non recollido neste regulamento resolverase de acordo co Regulamento da RFEA e FGA para probas en ruta en vigor.

14.- Haberá servizo de roupeiro para os corredores que o precisen.

OUTRAS DISPOSICIÓNS

PARTICIPACIÓN DE ATLETAS DE OUTRAS FEDERACIÓNS AUTONÓMICAS E EXTRANXEIROS: A participación de atletas estranxeiros e de outras federacións autonómicas rexerese segundo o regulamento de competición da Real Federación Española de Atletismo para probas de calendario autonómico.

Non está permitido o acompañamento na proba de ningún vehículo alleo á organización; nin bicicletas, patíns ou persoas non inscritas na proba que poidan acompañar, avituallar ou marcar ritmos aos participantes.

ASISTENCIA MÉDICA: A organización contará con servizos médicos e ambulancia na zona de saída/meta. Os servizos médicos e o xuíz árbitro da competición están facultados para retirar da carreira a calquera participante que manfeste un mal estado físico durante o desenvolvemento da mesma.

SEGURO: Todos os participantes estarán amparados por unha póliza de Responsabilidade Civil e de Accidentes Deportivos, que cubrirá os accidentes que se produzan como consecuencia directa do desenvolvemento da proba. Quedan excluídos os casos derivados dun padecemento latente, imprudencia ou inobservancia das leis, da normativa da competición, etc. Tamén quedan excluídos os casos producidos polo desprazamento ao lugar da competición ou desde o mesmo. A inscrición implica ler, entender e adquirir o compromiso que a continuación se expón: Certifico que estou en bo estado físico. Eximo de toda responsabilidade que da participación no evento puidese derivarse, á organización, patrocinadores comerciais ou sponsors, empregados e demais organizadores. Coa realización da inscrición, todo participante cede os seus dereitos de imaxe á organización, que utilizará as imaxes de acordo coa Lei de Protección de Datos.

ACEPTACIÓN DO REGULAMENTO: Todos os participantes, polo feito de inscribirse e tomar a saída na carreira, aceptan o presente regulamento, e no caso de dúbida ou de xurdir algunha situación non prevista no mesmo, resolverase de acordo ao que dispoña o Comité Organizador e polas normas da **FGA, RFEA e WA** en vigor.

LOPD: Todos/as os/as corredores/as ó realizar a inscrición aceptan a publicación do seu nome e imaxe nas clasificacións, medios de comunicación e/ou internet. Así mesmo autorizan á gravación e realización de fotografías e vídeos para a difusión da proba e publicidade por parte da organización e da Federación Galega de Atletismo.

NOTA: Esta proba pertence ao Calendario Oficial da Federación Galega de Atletismo e mediante a súa inscrición o corredor consente expresamente que os seus datos básicos sexan cedidos a esta entidade para a tramitación, ante a compañía de seguros, dos seguros obrigatorios de accidentes e Responsabilidade Civil, así como a xestión da licenza de día de ránking popular e probas de ruta. En todo caso e tal como establece a Lei de Protección de datos, o interesado pode exercer no futuro os seus dereitos de acceso, rectificación e oposición mediante escrito ou correo electrónico á Federación Galega de Atletismo. Praza Agustín Díaz, s/n. 15008. A Coruña.

ANEXO:

CIRCUITOS

CIRCUITO DE 5 KM E 10 K:

Volta de 5 km.



CIRCUITO ESCOLARES SUB-10, 12, 14, 16 y 18:



Sub-10 y 12: 1 volta, 1Km total.

Sub-14: 2 voltas de 1Km.

Sub-16-18: 3 voltas de 1Km.