



Domingo 1 de decembro de 2024

10:00h Cros absoluto: sub18, sub20, sub23, Sénior, Máster e inclusiva

11:00h Cros categorías escolares: sub10, sub12, sub14 e sub16

12:50h sub8 e biberóns

Inscripcións ata o mércores 27 de Novembro

### **ORGANIZAN**

Club Atletismo Sada e Concello de Sada coa colaboración da Xunta de Galicia, Deporte Galego e a Federación Galega de Atletismo

Este regulamento contempla as normas para o Cros absoluto. O Cros categorías escolares se recolle no regulamento Xogade.

### **PARTICIPANTES**

Cros escolar Xogade categorías sub10 ata sub16

Cros Popular Concello de Sada, sub8, Su18, Sub20, Sub23, Senior, Master e Adaptada

### **CATEGORÍAS**

A efectos de premiación haberá 5 categorías masculino e feminino en cada una delas

- Sub8 nados nos anos 2018 e 2019
- Sub10 nados nos anos 2016 e 2017
- Sub12 nados nos anos 2014 e 2015
- Sub14 nados nos anos 2012 e 2013
- Sub16 nados nos anos 2011 e 2010
- Sub 18/SUB20: nados nos anos 2006-2009
- SENIOR E SUB23 nados nos anos 2005- ATA 34 ANOS
- ADAPTADA
- MASTER A: DE 35 A 45 ANOS (INCLUIDOS)
- MASTER B: DE 46 A 55 (INCLUIDOS)
- MASTER C: DE 56 EN ADIANTE (INCLUIDOS)
- EQUIPOS: Equipos MIXTOS de 4 persoas (2 masc + 2 fem)

### **LUGAR E DATA**

Circuíto de Mondego (Sada), o 1 de decembro 2024



<https://goo.gl/maps/ijBH38KSVW12>

A partir das 11 da mañan se celebrará a Xornada Escolar Campo a Traves Xogade categorías sub10 ata sub16.

### **INSCRICIÓN**

As inscricions das categorías sub10 ata sub16 se farán polos clubes na plataforma de Xogade

A inscrición dos atletas sub8, sub18, sub20, sub23, senior e master, participantes neste IX Cros Sada, farase antes das 23:59 horas do mercores 27 de novembro do 2024, a través do formulario disponible na páxina web do Club Atletismo Sada:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdwbc0JDDT0bNx08c34IxV3YmvO0zzoCSwIhrhxp\\_eYG\\_Bg3dA/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdwbc0JDDT0bNx08c34IxV3YmvO0zzoCSwIhrhxp_eYG_Bg3dA/viewform)

A inscrición ten un coste de 3 € para federados e 4 € para non federados (coste de licencia de día, co seguro). Sub8 gratis. Se pagará no momento da retirada do dorsal, o mesmo día da proba na zona de saída dende as 09:00. Prégase traer o importe exacto.

### **PREMIOS**

Haberá medallas/diplomas para os 3 primeiros clasificados de cada Categoría, excepto sub8. Se entregarán o remate das probas. Os sub8 recibirán todos medalla a entrada en meta.

### **VESTIARIOS**

Estarán a disposición de todos os participantes debidamente sinalizados, os vestiarios dentro das instalacións do Colexio de Mondego (Sada)

### **SECRETARÍA**

A secretaría para a recollida dos dorsáis, estará situada na entrada do circuito.

### **HORARIO E DISTANCIAS DAS PROBAS**

A retirada de dorsais poderán facela dende as 09:30 horas, ou unha hora antes do comezo das probas

<b>Hora</b>	<b>Categoría</b>	<b>Distancia aprox.</b>	<b>Voltas</b>
10.00	Absoluto, sub20, sub 23 master e inclusivo, masc e fem	4.500 m	CS + 3 voltas + CM
10.00	Sub18 masc e fem	3000 m	CS + 2 voltas + CM
11.00	Benxamín fem.	500 m	CS + 1P + CM



11.10	Benxamín mas.	500 m	CS + 1P + CM
11.20	Alevín fem.	1000 m	CS + 1G + CM
11.30	Alevín mas.	1000 m	CS + 1G + CM
11.45	Infantil fem.	1200 m	CS + 1P + 1G + CM
12.00	Infantil mas.	1200 m	CS + 1P + 1G + CM
12.15	Cadete fem.	1900 m	CS + 1P + 2G + CM
12.35	Cadete mas.	1900 m	CS + 1P + 2G + CM
12:50	Prebenxamin	250 m	CS + CM

\* Si o número de inscritos fora elevado se farían dúas saídas: feminino e masculino. O peche das inscricións se publicará o horario definitivo

Todos os aspectos non recollidos nestas normas serán regulados pola normativa oficial da Federación Galega de Atletismo, que pode consultarse na páxina web da federación: [www.atletismogalego.org](http://www.atletismogalego.org)

A organización non se fai responsable dos danos morais causados a si mesmos ou a outras persoas causadas polos participantes desta carreira

A organización ten seguros de responsabilidade civil e accidentes de acordo coa normativa en vigor.

A organización resérvase o dereito de admisión.

A organización resérvase o dereito a modificar estas normas se as circunstancias así o aconsellan, avisando na medida do posible.

As reclamacións pódense facer ao Árbitro da proba, verbalmente ata 15' despois da presentación dos resultados.

O non recollido neste regulamento recollerase de acordo coas normativas da FGA, RFEA e IAAF nesta orde.

A participación implica a aceptación total do regulamento desta proba.

A proba contará co apoio da Policía Local de Sada, así como dos voluntarios do Club Atletismo Sada.

Os resultados publicaranse nas RRSS do Club Atletismo Sada, [www.clubatletismosada.com](http://www.clubatletismosada.com), Carreiras Galegas e FGA.

Cada participante, ao formalizar a súa inscrición, autoriza a publicación dos seus datos persoais necesarios para o desenvolvemento da proba, xa sexa nos listados oficiais, nos medios e / ou na internet, así como no seu uso para o envío de información relacionados co evento, incluídas

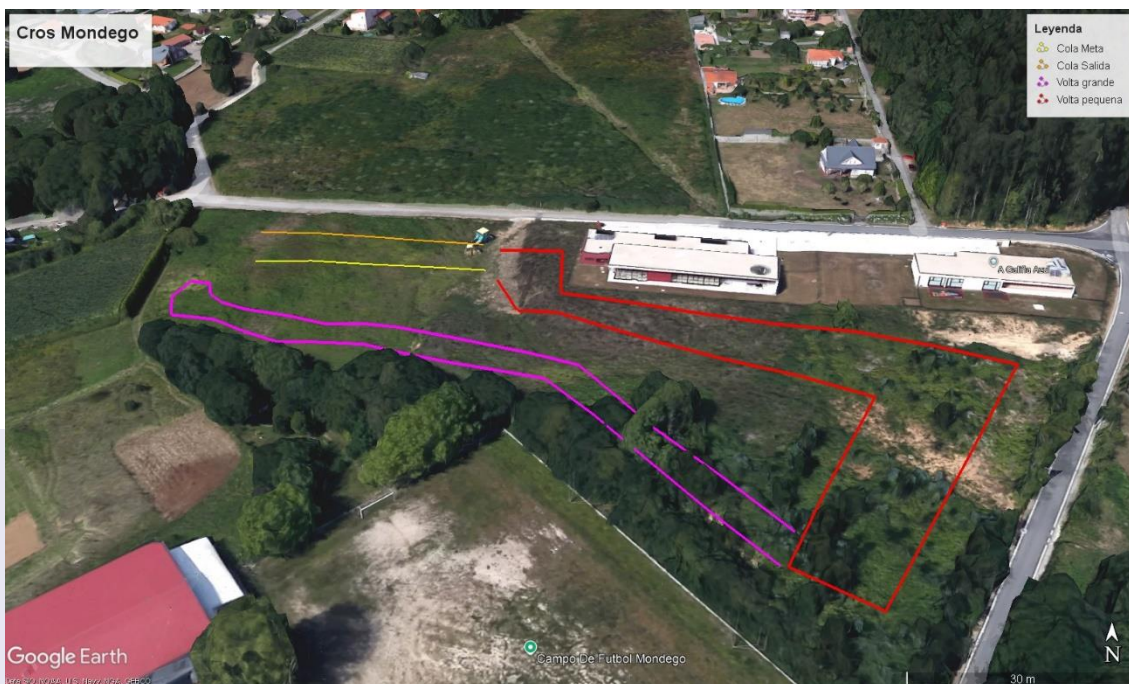


edicións posteriores. Tamén autoriza que as imaxes recollidas (fotografía ou vídeo) poidan ser utilizadas de forma intemporal en calquera publicación ou acción publicitaria, co único propósito de promover e difundir o evento. Cada participante é responsable da veracidade dos datos facilitados na súa inscrición e acepta que estes datos sexan incorporados a un ficheiro automatizado, polo cal o Club Atletismo Sada é responsable. O titular dos datos terá dereito a acceder, rectificar, cancelar e opoñerlle nos termos establecidos na Lei Orgánica 15/1999, do 13 de decembro, de Protección de Datos de Carácter Persoal.

### Circuitos \*

\*Poderá sufrir variacións en función da climatoloxía e estado do terreo

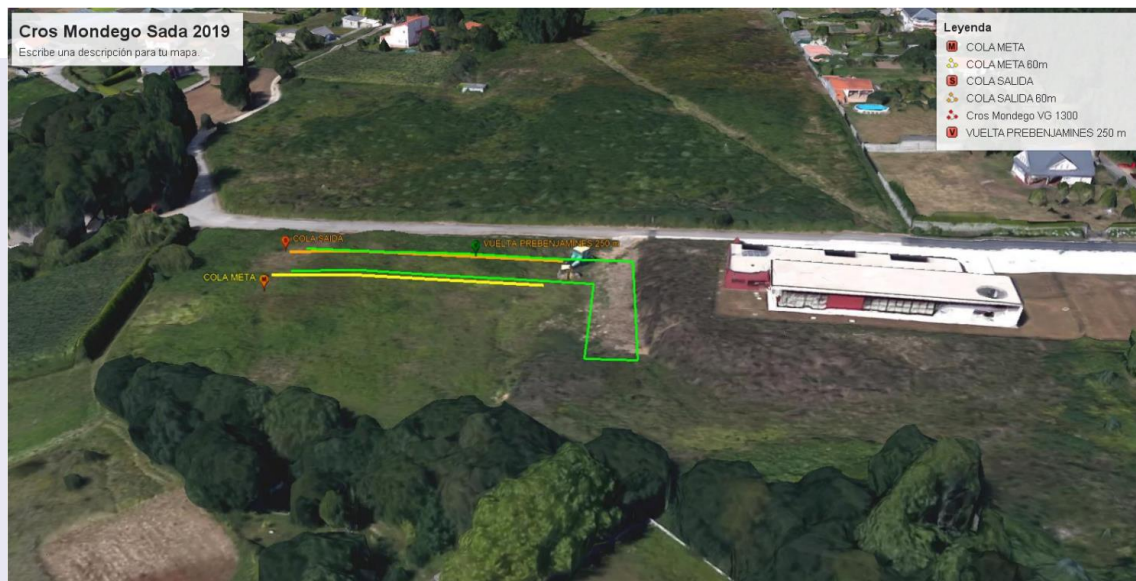
#### Circuito Cros Escolar



Cros absoluto



**Circuito sub8**



**ACCESO A ZONA DE COMPETICIÓN**



- Estará prohibido circular pola carretera anexa ao circuito.
- O acceso ao cros será polo interior do campo de fútbol do colexio.

**NOTA:** Esta proba pertence ao Calendario Oficial da Federación Galega de Atletismo e mediante a súa inscrición o corredor consinte 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.