

# REGLAMENTO DE COMPETICIÓN

## CARRERAS POR MONTAÑA

### 2018



Federación Navarra de Deportes de Montaña y Escalada

Mendi eta Eskalada Kirolen Napar Federakundea



## ÍNDICE

1.-	INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS	2
2.-	COMPETICIONES AUTONÓMICAS. TIPOS	2
2.1.-	Tipos de Competiciones	3
2.1.1.	Campeonato Navarro de Carreras por Montaña en Línea	3
2.1.1.1	Campeonato Navarro de Carreras por Montaña en Línea categoría cadete y junior.	4
2.1.2.	Campeonato Navarro de Carreras por Montaña Individual	5
2.1.3.	Campeonato Navarro de Carreras por Montaña por Clubes	5
2.1.4.	Campeonato Navarro Individual y por Clubes de KM Vertical	6
2.1.5.	Campeonato Navarro Individual y por Clubes de Larga Distancia (Ultra)	6
2.1.6.	Campeonato Navarro de Carreras por Montaña sobre Nieve	8
3.-	CATEGORIAS	10
4.-	PUNTUACIÓN Y CLASIFICACIONES	11
4.1.	Puntuación	11
4.2.	Clasificación	11
5.-	ORGANIZACIÓN	12
6.-	REGLAMENTO DE COMPETICIÓN PARA CORREDORES	13
6.1.	Inscripción para la competición	13
6.2.	Comportamiento general de los competidores	13
6.3.	Penalización o descalificación de un corredor o un equipo	14
6.4.	Descalificación con posible sanción	14
6.5.	Aplazamiento, interrupción y anulación de la prueba	14
7.-	DOPAJE	15
8.-	NORMAS PARA LA CONFECCIÓN DE TRÍPTICOS Y CARTELES	15
9.-	CLASIFICACIONES	15
10.-	RECLAMACIONES Y SISTEMA DE APELACIÓN	16
10.1.	Reclamaciones	16
10.2.	Reclamación posterior a la competición	16
11.-	SEGURIDAD	16
11.1.	Itinerarios alternativos	17
ANEXO 1	Hoja de reclamación	18
ANEXO 2	Clasificaciones	19

# **REGLAMENTO DE COMPETICIÓN**

## **CARRERAS POR MONTAÑA**

### **2018**



**Federación Navarra de Deportes de Montaña y Escalada**

**Mendi eta Eskalada Kirolen Napar Federakundea**



## **1.- INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS**

Las Carreras por Montaña son una disciplina deportiva incluida dentro del conjunto de actividades oficiales que recogen los Estatutos de la Federación Navarra de Deportes de Montaña y Escalada – Mendi eta Eskalada Kirolen Napar Federakundea (en adelante F.N.D.M.E.), y, dichos estatutos han sido aprobados por su Asamblea General.

De acuerdo con las condiciones establecidas por la F.N.D.M.E. en el contrato con los organizadores, éstos organizarán pruebas valederas para las competiciones oficiales EMF, cumpliendo con el presente reglamento y las normas técnicas vigentes.

Las Carreras por Montaña se desarrollan tanto en épocas estivales como invernales y comprenden única y exclusivamente a aquellas carreras a pie en terreno montañoso que se desarrollan en el menor tiempo posible. Dichas carreras no podrán sobrepasar inclinaciones del 45% o dificultades técnicas de 2º grado y se clasifican en:

1. Carreras por montaña.
2. Carreras verticales por montaña.
3. Carreras ultra trail por montaña.
4. Carreras sobre nieve.
5. Carreras por montaña por etapas.

El presente reglamento regula los **cuatro primeros** tipos de carreras.

El objetivo de la F.N.D.M.E. respecto a las Carreras por Montaña es:

- Impulsar y colaborar en la evolución de esta especialidad deportiva respecto a asuntos reglamentarios, de infraestructuras y en cuanto a mejorar la formación deportiva de los corredores y de los diferentes técnicos de montaña, así como servir de referencia para la selección de los deportistas que deban representar a la F.N.D.M.E. en las competiciones estatales e internacionales oficiales y reunir en competición a los mejores corredores de montaña y equipos de las Federaciones Territoriales y Clubes de Montaña, y todo ello fundamentado en una gestión integral de recursos.

## **2. COMPETICIONES AUTONOMICAS. TIPOS**

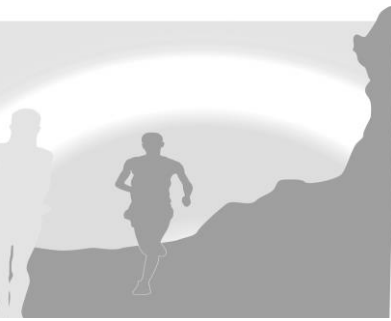
La FNDME es la única responsable que puede autorizar los siguientes tipos de competiciones de Carreras por Montaña:

- 2.1. Campeonato Navarro de Carreras por Montaña en Línea.
- 2.2. Campeonato Navarro de Carreras por Montaña Individual.
- 2.3. Campeonato Navarro de Carreras por Montaña por Clubes.

# **REGLAMENTO DE COMPETICIÓN**

## **CARRERAS POR MONTAÑA**

### **2018**



Federación Navarra de Deportes de Montaña y Escalada

Mendi eta Eskalada Kirolen Napar Federakundea



- 2.4. Campeonato Navarro de Carreras por Montaña sobre Nieve.
- 2.5. Cualquier otra competición de ámbito navarro, reconocida por la FNDME.

### **2.1. TIPOS DE COMPETICIONES**

#### **2.1.1. - CAMPEONATO NAVARRO DE CARRERAS POR MONTAÑA EN LÍNEA**

Son aquellas carreras en terreno montañoso que su recorrido supera los 20 kilómetros de distancia y 1000 metros de desnivel positivo en una única jornada, a excepción de los km. verticales.

De acuerdo con las condiciones establecidas por la FNDME en el contrato con los organizadores, estos organizarán pruebas valederas para el Campeonato Navarro de Carreras por Montaña en Línea, cumpliendo con el presente reglamento y las normas técnicas vigentes.

**El número de pruebas será aquel que apruebe el Comité con el visto bueno de la Junta Directiva. Cada una de dichas pruebas, se celebrará en un único día. Para el año 2018, el Campeonato Navarro de Carreras por Montaña en Línea, contará con 9 pruebas.**

**Este Comité con el visto bueno de la Junta Directiva, podrá incluir pruebas en el calendario que no cumplan los requisitos necesarios, pero que se valore por su popularidad o arraigo.**

Las pruebas se desarrollarán individualmente.

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

Para obtener puntos FNDME, todos los participantes españoles estarán en posesión de una licencia de la FEDME del año en curso o de la territorial correspondiente, 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.

Para obtener puntos FNDME, los participantes no españoles estarán en posesión de la licencia de su país, y deberán acreditar tener contratado un seguro de responsabilidad civil y uno de accidentes que tenga cobertura en el territorio español y que sea equivalente al que rige en España (Real Decreto 489/1993 de 4 de junio). Expedida con anterioridad al inicio de la carrera.

Para participar en el Campeonato Navarro de Carreras por Montaña se puntuará según la tabla del punto 4. Cada corredor, puntuará con el número de puntos que marque el orden de llegada en la carretera disputada. **NO HABRÁ UN MÍNIMO DE CARRERAS A DISPUTAR PARA LA CLASIFICACIÓN.**

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

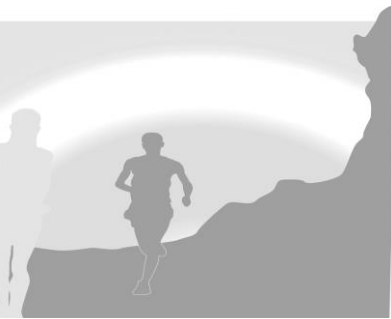
Una vez celebrada la última prueba, la Federación Navarra de Deportes de Montaña y Escalada, realizará la clasificación general, que será enviada a todos los clubes de montaña, a los medios de comunicación y se publicarán en la web de la Federación.

Los premios a los 3 primeros clasificados de las categorías que constan en el punto 2.1.7. de este Reglamento, serán entregados en el acto que sea organizado por la propia federación para tal fin y además del trofeo correspondiente.

# **REGLAMENTO DE COMPETICIÓN**

## **CARRERAS POR MONTAÑA**

### **2018**



Federación Navarra de Deportes de Montaña y Escalada

Mendi eta Eskalada Kirolen Napar Federakundea



Además, se entregará a los 5 siguientes clasificados de cada categoría, un detalle que decidirá la Junta Directiva.

#### **2.1.1.1 CAMPEONATO NAVARRO DE CARRERAS POR MONTAÑA EN LÍNEA CADETE Y JUNIOR**

Son aquellas carreras en terreno montañoso que su recorrido supera los 20 kilómetros de distancia y 1000 metros de desnivel positivo en una única jornada, a excepción de los km. verticales.

De acuerdo con las condiciones establecidas por la FNDME en el contrato con los organizadores, estos organizarán pruebas valederas para el Campeonato Navarro de Carreras por Montaña en Línea, cumpliendo con el presente reglamento y las normas técnicas vigentes.

**El número de pruebas será aquel que apruebe el Comité con el visto bueno de la Junta Directiva. Cada una de dichas pruebas, se celebrará en un único día. Para el año 2018, el Campeonato Navarro de Carreras por montaña en línea, contará con 6 pruebas.**

Las pruebas se desarrollarán individualmente.

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

Para obtener puntos FNDME, todos los participantes españoles estarán en posesión de una licencia de la FEDME del año en curso o de la territorial correspondiente, 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.

Para obtener puntos FNDME, los participantes no españoles estarán en posesión de la licencia de su país, y deberán acreditar tener contratado un seguro de responsabilidad civil y uno de accidentes que tenga cobertura en el territorio español y que sea equivalente al que rige en España (Real Decreto 489/1993 de 4 de junio). Expedida con anterioridad al inicio de la carrera.

Para participar en el Campeonato Navarro de Carreras por Montaña se puntuará según la tabla del punto 4. Cada corredor, puntuará con el número de puntos que marque el orden de llegada en la carretera disputada. **NO HABRÁ UN MÍNIMO DE CARRERAS A DISPUTAR PARA LA CLASIFICACIÓN.**

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

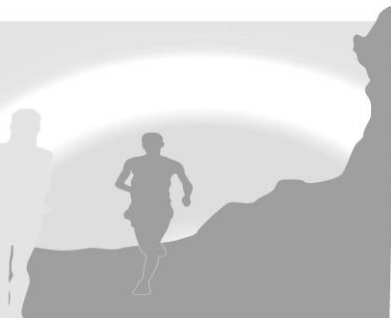
Una vez celebrada la última prueba, la Federación Navarra de Deportes de Montaña y Escalada, realizará la clasificación general, que será enviada a todos los clubes de montaña, a los medios de comunicación y se publicarán en la web de la Federación.

Los premios a los 3 primeros clasificados de las categorías que constan en el punto 2.1.7. de este Reglamento, serán entregados en el acto que sea organizado por la propia federación para tal fin y además del trofeo correspondiente.

# **REGLAMENTO DE COMPETICIÓN**

## **CARRERAS POR MONTAÑA**

### **2018**



Federación Navarra de Deportes de Montaña y Escalada

Mendi eta Eskalada Kirolen Napar Federakundea



Además, se entregará a los 5 siguientes clasificados de cada categoría, un detalle que decidirá la Junta Directiva.

#### **2.1.2. CAMPEONATO NAVARRO DE CARRERAS POR MONTAÑA INDIVIDUAL**

2.1.2.1 De acuerdo con las condiciones establecidas por la FNDME con los organizadores, éstos organizarán el Campeonato Navarro de Carreras por Montaña Individual, cumpliendo con el presente reglamento y las normas técnicas vigentes.

2.1.2.2. El Campeonato Navarro de Carreras por Montaña Individual constará de una única prueba de un día, siendo de carácter individual

2.1.2.3. 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.

2.1.2.4. Sólo los participantes en posesión de la licencia de la FNDME podrán obtener los nombramientos correspondientes en la clasificación del Campeonato Navarro de Carreras por Montaña Individual.

2.1.2.5. Al finalizar el Campeonato Navarro de Carreras por Montaña Individual y acabada la entrega de premios de la propia carrera, se proclamará a los campeones y se hará entrega de los trofeos y/o premios y diplomas correspondiente.

#### **2.1.3. CAMPEONATO NAVARRO DE CARRERAS POR MONTAÑA POR CLUBES**

2.1.3.1. De acuerdo con las condiciones establecidas por la FNDME con los organizadores, éstos organizarán el Campeonato Navarro de Carreras por Montaña por Clubes, cumpliendo con el presente reglamento y las normas técnicas vigentes.

2.1.3.2. El Campeonato Navarro de Carreras por Montaña por Clubes constará de una única prueba de un día.

2.1.3.3. Los participantes tendrán como mínimo 18 años de edad. La edad a tener en consideración para toda la temporada será la edad de referencia del año.

2.1.3.4. 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.

2.1.3.5. Sólo los participantes en posesión de la licencia de la FNDME podrán obtener puntuación correspondiente en la clasificación del Campeonato Navarro de Carreras por Montaña por clubes.

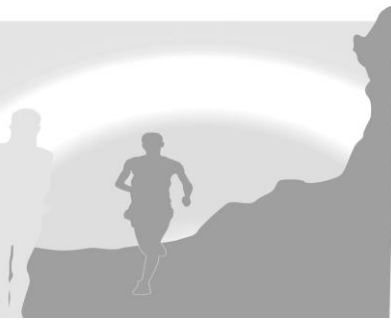
2.1.3.6. En el Campeonato Navarro de Carreras por Montaña por clubes, se sumarán los tiempos de los tres primeros navarros federados en montaña de cada club. El corredor pertenecerá al club que aparezca en su tarjeta de federado. Sólo 2 o menos competidores no figurarán en la clasificación por clubes. Si por circunstancias de la carrera un equipo no consigue clasificar el mínimo de 3 componentes, este equipo no aparecerá en la clasificación. Aquellos clubes que deseen competir en este campeonato deberán de inscribir a sus corredores en la Federación antes de viernes 10 de marzo, enviando un mail a [Info@mendinavarra.com](mailto:Info@mendinavarra.com).

2.1.3.7. Los equipos podrán ser masculinos o femeninos.

# REGLAMENTO DE COMPETICIÓN

## CARRERAS POR MONTAÑA

### 2018



Federación Navarra de Deportes de Montaña y Escalada

Mendi eta Eskalada Kirolen Napar Federakundea



2.1.3.7. Los equipos pueden estar formados por un mínimo de 3 y un máximo de 8, excepto en la modalidad de féminas que será suficiente que esté formado por un mínimo de 2 corredoras y un máximo de 8.

2.1.3.8. Al finalizar el Campeonato Navarro de Carreras por Montaña por clubes y acabada la entrega de premios de la propia carrera, se proclamará a los campeones y se hará entrega de los trofeos, premios y diplomas correspondiente.

#### **2.1.4. CAMPEONATO NAVARRO INDIVIDUAL Y POR CLUBES DE KM. VERTICAL**

Son aquellas carreras en terreno montañoso que superan los 700 metros de desnivel positivo en un máximo 8 kilómetros de distancia en una única jornada. Estas carreras constarán de una única subida permitiéndose un máximo del 5% de bajadas propias de las características del terreno y no provocadas. El porcentaje de pendiente media estará siempre entre el 20% y el 45%.

**Distancia en vertical x 100 / Distancia en horizontal = Pendiente %**

Se considera Kilómetro Vertical aquella competición de 1.000 metros de desnivel positivo entre salida y llegada (+/- 5% tolerancia) que se desarrolle en terreno irregular de gran pendiente, el recorrido del cual no excederá de 5 kilómetros.

**Los equipos pueden estar formados por un mínimo de 3 y un máximo de 8, excepto en la modalidad de féminas que será suficiente que esté formado por un mínimo de 2 corredoras y un máximo de 8.**

#### **2.1.5. CAMPEONATO NAVARRO INDIVIDUAL Y POR CLUBES DE LARGA DISTANCIA (ULTRA)**

El Campeonato Navarro de Ultra, constara 1 única prueba, siendo Campeonato individual y por Clubs.

Sólo los participantes en posesión de la licencia de la FNDME podrán disputar y aparecer en la clasificación del Campeonato Navarro de Carreras por Montaña Individual y por Clubs.

Para participar en el Campeonato Navarro, tanto en el individual como en el de clubs, los participantes tendrán como mínimo 18 años de edad. La edad a tener en consideración para toda la temporada será la edad de referencia del año.

Al finalizar la competición se editarán las clasificaciones correspondientes.

Los equipos pueden estar formados por un mínimo de 3 y un máximo de 8, excepto en la modalidad de féminas que será suficiente que esté formado por un mínimo de 2 corredoras y un máximo de 8.

##### **2.1.5.1 CATEGORÍAS**

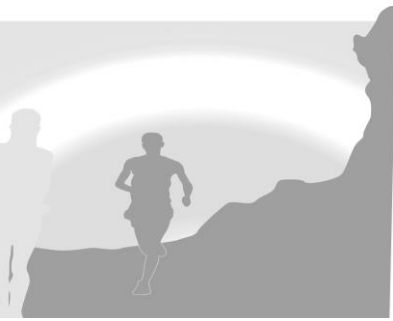
A efectos del Campeonato Navarro de Ultra , los participantes estarán divididos en categoría y sub-categorías siguientes:

- Categoría sénior: a partir de 18 años cumplidos el año de referencia.
- Categoría veterana: masculina de más de 45 años y femenina de más de 40 años cumplidos en el año de referencia.

# **REGLAMENTO DE COMPETICIÓN**

## **CARRERAS POR MONTAÑA**

### **2018**



Federación Navarra de Deportes de Montaña y Escalada

Mendi eta Eskalada Kirolen Napar Federakundea



La edad a tener en consideración para toda la temporada será la que el participante tenga el día 31 de diciembre del año de la competición

#### 2.1.5.2. DEFINICIÓN

La competición de carrera de Ultra por montaña, es una prueba deportiva que se caracteriza por su desarrollo en recorridos que trascurren por caminos de baja, media y alta montaña, con una distancia mínima de 65 kilómetros y un desnivel positivo acumulado de mínimo 3.500 m. en una sola etapa. La carrera de Ultra, no deberá sobrepasar inclinaciones del 40% ó dificultades técnicas de II grado.

#### 2.1.5.3 EL RECORRIDO

Deberá de estar debidamente señalizado, en su totalidad, en especial se prestará atención en el marcaje de cruces y otros lugares de posibles pérdidas y siempre que sea necesario la organización ubicará físicamente alguna persona en esos lugares. Existirá como mínimo un indicador kilométrico cada 10 kilómetros, con la cifra kilométrica bien definida. Los tramos asfaltados o cimentados, no podrán superar el 15% del total del recorrido, sin contar tramos urbanos.

#### 2.1.5.4. AVITUALLAMIENTOS

Durante el recorrido la organización dotara de avituallamientos la carrera, no obstante, los corredores podrán también ser de autosuficiencia o de semi autosuficiencia, por lo que los árbitros de la carrera y el organizador establecerán esa REGLAMENTO DE COMPETICIONES DE CARRERAS POR MONTAÑA en la información previa que se da a los participantes. En los controles de los avituallamientos, la organización de la prueba colocará recipientes donde los participantes puedan depositar los desechos a una distancia de 100 metros del lugar de control y donde habrá un indicador de finalización del avituallamiento, y otro cartel, 100 metros antes del mismo inicio del avituallamiento.

#### 2.1.5.5. CONTROLES DE PASO

La organización situara controles de paso de corredores, a su criterio, según la seguridad, estrategia y accesos. También podrá poner controles secretos, a criterio de la organización. La organización podrá marcar un tiempo máximo de paso para los controles, según los criterios que crean convenientes, teniendo como referencia una velocidad mínima de entre, 4 a 5 kilómetros por hora. Estos tiempos máximos deberán de ser calculados, para permitir a los participantes completar la carrera dentro del tiempo máximo, incluyendo eventuales paradas de descanso y comidas.

#### 2.1.5.6. MATERIAL OBLIGATORIO

Todos los participantes estarán obligados como mínimo a llevar el siguiente material: Zapatillas de trail running, chaqueta cortavientos con capucha y manga larga de la talla correspondiente al corredor/a - Manta térmica o de supervivencia, (mínimo 1,20 X 2,10), Silbato, Contenedor para reserva de agua (mínimo 0,5 litro), Frontal ó linterna con pilas de repuesto, Gorra/Visera ó Bandana. El material obligatorio, será requerido por los Árbitros, en el control de dorsales y en cualquier parte del recorrido y todos los corredores

# **REGLAMENTO DE COMPETICIÓN**

## **CARRERAS POR MONTAÑA**

### **2018**



Federación Navarra de Deportes de Montaña y Escalada

Mendi eta Eskalada Kirolen Napar Federakundea



estarán obligados a someterse a dicho control, bajo pena de sanción o descalificación de la carrera. Material recomendable: - Pantalones ó mallas largas - Guantes - Luz roja posición trasera - Teléfono móvil - GPS o Brújula - Bastones.

#### 2.1.5.7. SEGURIDAD DE LOS PARTICIPANTES

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

#### 2.1.5.8. ITINERARIO ALTERNATIVO

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

#### 2.1.5.9 CONTROL DE MATERIAL

Antes de dar la salida a la prueba, la organización realizará una verificación de dorsales y material obligatorio, pasando los participantes a un recinto cerrado hasta el momento de la salida. Y unos minutos antes de la misma, la organización, recordará a todos los corredores la previsión meteorológica, las novedades de última hora y la importancia de conservar el medio ambiente a nuestro paso.

#### 2.1.5.10 RETIRADA DE UN CORREDOR

Los responsables de la organización de la prueba y/o el médico de carrera 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.

### 2.1.6 - CAMPEONATO DE NAVARRA DE CARRERAS POR MONTAÑA SOBRE NIEVE

2.6.1 - De acuerdo con las condiciones establecidas por la **FNDME** en el contrato con los organizadores, éstos organizarán los Campeonatos de Navarra de Carreras por Montaña Sobre Nieve FNDME, cumpliendo con el presente reglamento y las normas técnicas vigentes.

2.6.2 - Los Campeonatos de Navarra de Carreras por montaña sobre nieve, constarán de 1 única prueba de 1 día cada uno de ellos.

2.6.3 - 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.



# **REGLAMENTO DE COMPETICIÓN**

## **CARRERAS POR MONTAÑA**

### **2018**



Federación Navarra de Deportes de Montaña y Escalada

Mendi eta Eskalada Kirolen Napar Federakundea



2.6.4 - Para participar en el Campeonato de Navarra de Carreras por montaña sobre nieve, todos los participantes estarán en posesión de la licencia en Navarra del año en curso, incluyendo seguro deportivo que cubra la participación en la competición según el **Real Decreto 849/1993 de 4 de junio**, expedida con anterioridad al inicio de la competición.

Para participar en el Campeonato de Navarra de Carreras por Montaña Sobre Nieve, los participantes no españoles estarán en posesión de la licencia en Navarra.

**Al finalizar la competición se editarán 2 clasificaciones, una con todos los deportistas participantes que dará lugar a los correspondientes premios de la prueba y otra con los deportistas participantes con licencia en Navarra que dará lugar al podio del Campeonato de Navarro.**

2.6.5 - A efectos de Campeonato de Navarra de Carreras por Montaña Sobre Nieve, los participantes estarán divididos en las categorías y sub categorías siguientes:

- Categoría sénior: a partir de 18 años cumplidos el año de referencia.
- Sub categoría veterana: Masculina +45 años y femenina +40 años que cumplan el año de referencia

La edad a tener en consideración para toda la temporada será la que el participante tenga el día 31 de diciembre del año de la competición.

En todas las categorías y sub categorías será necesario para validar la clasificación tener una participación mínima de 3 competidores. Por lo que por debajo de dicho número no habrá protocolo de entrega de premios en dichas categorías y sub categorías.

2.6.6 - Al finalizar el Campeonato de Navarra de Carreras por Montaña sobre Nieve se proclamará y se hará entrega de los trofeos/premios correspondientes a los campeones, sub-campeones y terceros clasificados en las categorías definidas.

2.6.7 - Si la FNDME lo considera oportuno, se realizará sobre la misma prueba un "Campeonato de Navarra de Carreras por montaña sobre nieve por Clubes" según los criterios siguientes: **(2018 NO HAY CTO. CLUB NIEVE)**

2.6.8 – Material y equipamiento

#### **Material obligatorio**

Será obligatorio (cuando la prueba sea vespertina o nocturna) luz frontal con pilas de recambio.

#### **Material recomendable**

Será recomendable el uso de cadenas para nieve homologadas para zapatillas de correr.

Se permitirá el uso de zapatillas de montaña con clavos específicos incorporados para competiciones sobre hielo y nieve.

Se aconseja el uso de vestimenta adecuada para la práctica deportiva en alta montaña invernal: chaqueta térmica manga larga, pantalón térmico largo hasta el tobillo, guantes y gorro.

Gafas de sol cuando las pruebas sean diurnas.

Manta térmica.

Será recomendable el teléfono móvil encendido y con batería suficiente.

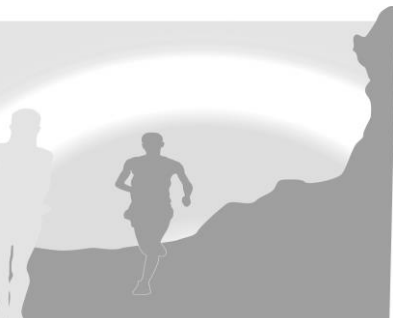
Una luz roja trasera y un gps con batería suficiente y el track del recorrido facilitado por la organización.

#### **Material prohibido**

# **REGLAMENTO DE COMPETICIÓN**

## **CARRERAS POR MONTAÑA**

### **2018**



Federación Navarra de Deportes de Montaña y Escalada

Mendi eta Eskalada Kirolen Napar Federakundea



No está permitido el uso de zapatillas de clavos de atletismo para tartán, ni crampones de montaña, ni botas de fútbol o similares. También estará prohibido el uso de bastones.

#### 2.6.9 – El itinerario

Todas las competiciones autorizadas por la **FNDME** se desarrollarán en terreno de alta montaña nevado, predominantemente en el dominio esquiable de una estación de esquí. Estos estarán debidamente trazados, marcados, balizados y controlados. La traza del itinerario estará realizada con la máquina de nieve de la estación de esquí. El itinerario para ser validado tendrá, como mínimo, 2/3 partes nevadas. El organizador anunciará dichas circunstancias en el transcurso de la reunión técnica.

Desniveles y distancias para las Carreras por Montaña sobre nieve ( $\pm 10\%$ )

- **Para la categoría Sénior:**

- Distancia mínima 9 Km.
- Desnivel positivo acumulado mínimo 500 m.

### **3.- CATEGORÍAS**

La edad a tener en consideración para toda la temporada será la que el participante tenga el día 31 de diciembre del año de la competición.

Los participantes tendrán como mínimo 15 años de edad.

Las categorías para el Campeonato Navarra de Carreras por Montaña en Línea, serán:

- **Cadete (masculina y femenina):** 15, 16, 17 años, es decir que no cumplan los 18 años el año de referencia.
- **Júnior (masculina y femenina):** 18, 19 y 20 años, es decir que no cumplan los 21 años el año de referencia.
- **Senior (masculina y femenina):** A partir de 18 años cumplidos el año de referencia.
- **Veteran@:** Masculina de más de 45 años y femenina de más de 40 años, cumplidos en el año de referencia.

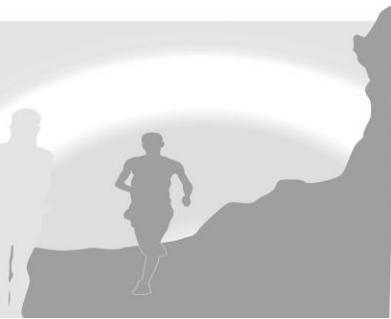
Nota: Para la categoría cadete la distancia será distancia de 12 a 15 km y 800 metros de desnivel máximo acumulado en subida ( $\pm 10\%$ ).

En el 2018 las carreras en el que se disputan Campeonato Individual o por Clubes, no estarán obligadas a cumplir las categorías cadete y junior, dejando este comité a elección de la organización esta decisión.

# REGLAMENTO DE COMPETICIÓN

## CARRERAS POR MONTAÑA

### 2018



Federación Navarra de Deportes de Montaña y Escalada

Mendi eta Eskalada Kirolen Napar Federakundea



#### **4.- PUNTUACIONES Y CLASIFICACIONES**

##### **4.1.- PUNTUACIÓN**

**Para la puntuación del Campeonato Navarro de Carreras por Montaña en Línea, cada carrera disputada de forma individual asignará los puntos a cada uno de los corredores/as en función de su puesto en la clasificación general de su sexo, teniendo en cuenta la tabla de puntuación siguiente:**

TABLA BASE DE PUNTUACIÓN

1	50 puntos	18	33 puntos	35	16 puntos	52	9 puntos	69	8 puntos
2	49 puntos	19	32 puntos	36	15 puntos	53	9 puntos	70	8 puntos
3	48 puntos	20	31 puntos	37	14 puntos	54	9 puntos	71	7 puntos
4	47 puntos	21	30 puntos	38	13 puntos	55	9 puntos	72	7 puntos
5	46 puntos	22	29 puntos	39	12 puntos	56	9 puntos	73	7 puntos
6	45 puntos	23	28 puntos	40	11 puntos	57	9 puntos	74	7 puntos
7	44 puntos	24	27 puntos	41	10 puntos	58	9 puntos	75	7 puntos
8	43 puntos	25	26 puntos	42	10 puntos	59	9 puntos	76	7 puntos
9	42 puntos	26	25 puntos	43	10 puntos	60	9 puntos	77	7 puntos
10	41 puntos	27	24 puntos	44	10 puntos	61	8 puntos	78	7 puntos
11	40 puntos	28	23 puntos	45	10 puntos	62	8 puntos	79	7 puntos
12	39 puntos	29	22 puntos	46	10 puntos	63	8 puntos	80	7 puntos
13	38 puntos	30	21 puntos	47	10 puntos	64	8 puntos	81-90	6 puntos
14	37 puntos	31	20 puntos	48	10 puntos	65	8 puntos	891-100	5 puntos
15	36 puntos	32	19 puntos	49	10 puntos	66	8 puntos	101-110	4 puntos
16	35 puntos	33	18 puntos	50	10 puntos	67	8 puntos	111-120	3 puntos
17	34 puntos	34	17 puntos	51	9 puntos	68	8 puntos	121-130	2 puntos
								>130	1 punto

##### **4.2.- CLASIFICACIÓN**

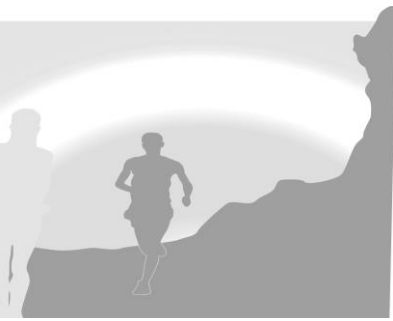
Se establecerá una clasificación por cada categoría, independientemente de que hayan hecho el mismo recorrido (verticales), de acuerdo con el tiempo necesitado para recorrerlo. A este tiempo se le añadirá las posibles penalizaciones que pueda haber tenido el competidor. El corredor que haya contabilizado el menor tiempo en su categoría, una vez aplicadas las posibles penalizaciones, será el ganador de la prueba en su categoría.

Para obtener puntos en el Campeonato Navarro en Línea de Carreras por Montaña, los corredores estarán en posesión de la licencia de la FNDME, o en su caso de la Federación de Montaña correspondiente debiendo acreditar tener contratado un seguro de responsabilidad civil y uno de accidentes con la cobertura

# **REGLAMENTO DE COMPETICIÓN**

## **CARRERAS POR MONTAÑA**

### **2018**



Federación Navarra de Deportes de Montaña y Escalada

Mendi eta Eskalada Kirolen Napar Federakundea



necesaria con anterioridad al inicio de la carrera; y los clubes deberán estar afiliados a la FNDME o a su federación de montaña correspondiente.

Los corredores y clubes de territorios en la que las carreras por montaña, las regula una federación diferente a la de montaña, deberán estar en posesión de la licencia de federado afiliados a la federación que regule las carreras por montaña en su territorio. Este hecho se deberá comunicar a la FNDME y ser aceptado por esta antes de la celebración de las pruebas.

En la categoría cadete, junior y en la sub categoría promesa será necesario, para validar la clasificación y realizar una entrega de premios, que tome la salida un mínimo de dos participantes de esa categoría. En el caso de que solamente un participante tome la salida, se le entregará el premio si realiza un tiempo no superior al doble del primero del mismo sexo, si lo hay, en el mismo itinerario.

En el caso de empate entre dos o más corredores se tendrá en cuenta el mejor resultado obtenido en la última prueba disputada del Campeonato Navarro de Carreras por Montaña en Línea.

**Para la clasificación por clubes, los equipos serán masculino y femenino.**

**Los equipos masculinos estarán formados por un mínimo de 3 y un máximo de 8 componentes cada uno, mientras que se admitirán inscripciones de equipos femeninos de 2 componentes.**

Al finalizar cada prueba de los Campeonatos individuales, por clubes o kilómetro vertical, se proclamará a los vencedores de cada categoría y primero se hará entrega de los trofeos y premios correspondientes a la organización de la carrera, a continuación, la FNDME entregará los premios a los primeros clasificados de las diferentes categorías.

## **5.- ORGANIZACIÓN**

El Comité de Carreras por Montaña de la FNDME, es el responsable de organizar todos aquellos aspectos relacionados con las Carreras por Montaña a nivel de Navarra.

El Comité de Carreras por Montaña de la FNDME, tiene autoridad técnica con respecto a todas las competiciones de Carreras por Montaña en el ámbito autonómico, organizadas u otorgadas por la FNDME.

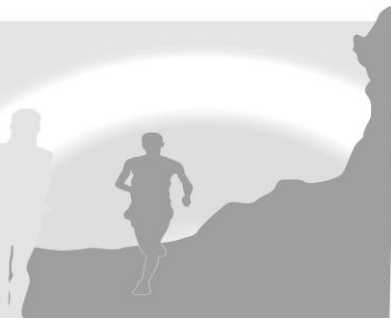
El Comité de Carreras por Montaña de la FNDME, es el responsable de recibir y dar respuesta a las solicitudes de las federaciones territoriales, clubes de montaña, instituciones y empresas para organizar alguna competición cuyo ámbito sea autonómico, aunque esta se desarrolle geográficamente fuera de la Comunidad.

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

# **REGLAMENTO DE COMPETICIÓN**

## **CARRERAS POR MONTAÑA**

### **2018**



**Federación Navarra de Deportes de Montaña y Escalada**

**Mendi eta Eskalada Kirolen Napar Federakundea**



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

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

Los criterios de selección de las carreras por montaña y los plazos para presentar solicitudes irán definidos en la Convocatoria que realizará la FNDME.

## **6.- REGLAMENTO DE COMPETICIÓN PARA CORREDORES**

### **6.1.- INSCRIPCIÓN PARA LA COMPETICIÓN**

Para participar en la prueba es necesario realizar una inscripción que quedará cerrada cuando lo determine la organización. La organización podrá poner una cuota de inscripción para la participación en la prueba.

Las inscripciones se efectuarán de acuerdo con lo que dispongan los organizadores.

### **6.2.- COMPORTAMIENTO GENERAL DE LOS COMPETIDORES**

**6.2.1.-** 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 penalizada con la descalificación inmediata.

**6.2.2.-** 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.

**6.2.3.-** 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.

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

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

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

**6.2.7.- 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.

**6.2.8.-** 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.

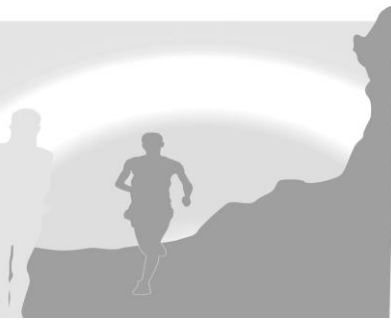
El competidor asume toda su responsabilidad desde que abandona voluntariamente la prueba o es descalificado.

### **6.3.- PENALIZACIÓN O DESCALIFICACIÓN DE UN CORREDOR O UN EQUIPO**

# **REGLAMENTO DE COMPETICIÓN**

## **CARRERAS POR MONTAÑA**

### **2018**



**Federación Navarra de Deportes de Montaña y Escalada**

**Mendi eta Eskalada Kirolen Napar Federakundea**



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

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

#### 6.4.- DESCALIFICACIÓN CON POSIBLE SANCIÓN

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

No participar, sin causa justificada, en la ceremonia oficial de entrega de premios.

Provocar un incidente deportivo (agresión o insulto) a un competidor, miembro de la organización, del equipo arbitral o espectador.

Provocar un accidente de forma voluntaria.

Dar positivo en el control de dopaje.

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

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

4.5.2 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 distancia y el desnivel positivo acumulado hasta dicho punto de corte o último control, en su caso.

4.5.3.- 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.

4.5.4.- 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.

# **REGLAMENTO DE COMPETICIÓN**

## **CARRERAS POR MONTAÑA**

### **2018**



Federación Navarra de Deportes de Montaña y Escalada

Mendi eta Eskalada Kirolen Napar Federakundea



#### **7.- 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 FNDME 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 FNDME para que tome la decisión definitiva y establezca las sanciones pertinentes.

#### **8.- NORMAS PARA LA CONFECCIÓN DE TRÍPTICOS Y CARTELES**

Los programas (dípticos, trípticos, posters, etc.) que elaboran los organizadores de Carreras de Montaña deben tener en cuenta el siguiente apartado:

- Nombre y logotipo de la entidad o club organizador.
- Nombre y logotipo de la FNDME.
- Nombre de la competición y número de la edición.
- Fechas de celebración.
- Alusión a que la prueba forma parte del Campeonato Navarro de Carreras por Montaña.
- Emplazamiento de salida y llegada.
- Distancia.
- Desnivel acumulado (subida y bajada)
- Coeficiente de dificultad de la prueba (junto al kilometraje y desnivel)
- Horarios.
- 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.
- Indicar que el reglamento de la FNDME de Carreras por Montaña establece las pautas a seguir.

#### **9.- CLASIFICACIONES**

Los responsables de las carreras que participan en el Circuito Navarro de Carreras por Montaña, deberán de enviar las clasificaciones, según la plantilla del anexo 2, en el plazo máximo de una semana.

#### **10.- RECLAMACIONES Y SISTEMA DE APELACIÓN**

##### **10.1.- RECLAMACIONES**

# **REGLAMENTO DE COMPETICIÓN**

## **CARRERAS POR MONTAÑA**

### **2018**



**Federación Navarra de Deportes de Montaña y Escalada**

**Mendi eta Eskalada Kirolen Napar Federakundea**



10.1.1.- Las reclamaciones se realizarán en la Hoja de Reclamaciones aprobada por el Comité Navarro de Carreras por Montaña (Anexo 1 de este Reglamento), donde se deberán de rellenar todos los campos solicitados

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

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

#### **10.2.- RECLAMACIÓN POSTERIOR A LA COMPETICIÓN**

10.2.1.- Las reclamaciones contra las decisiones del Comité de Carrera se deberán presentar la Hoja de Reclamaciones aprobada por el Comité Navarro de Carreras por Montaña (Anexo 1 de este Reglamento), donde se deberán de rellenar todos los campos solicitados, en un plazo máximo de 7 días naturales desde el día siguiente de la publicación de las clasificaciones.

El Comité de Carreras de Montaña de la FNDME 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.

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

#### **11.- SEGURIDAD**

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.

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.

La organización deberá inspeccionar el itinerario con el fin de asegurarse que se está cumpliendo con el reglamento y la normativa.

La organización deberá disponer de un médico, mientras que las ambulancias, serán contratadas por la Federación Navarra de Deportes de Montaña y Escalada.

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



# **REGLAMENTO DE COMPETICIÓN**

## **CARRERAS POR MONTAÑA**

### **2018**



Federación Navarra de Deportes de Montaña y Escalada

Mendi eta Eskalada Kirolen Napar Federakundea



#### 11.1.- ITINERARIOS ALTERNATIVOS

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

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

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

11.1.4.- 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.

11.2.5.- **Señalización del itinerario:** El itinerario deberá señalizarse con banderas, cintas, 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 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 estarán debidamente señalizados con cinta de balizar de color que contraste claramente.

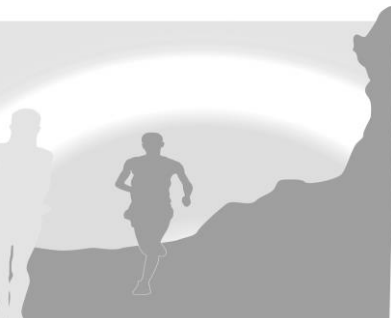
Se deberán de evitar las señales de pintura, aunque se aceptarán únicamente, sino hay otra manera de realizarlo, en asfalto y cerca de poblaciones. No se permitirá en árboles, piedras, etc. Tampoco en el interior de poblaciones o sobre monumentos históricos.

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.

# **REGLAMENTO DE COMPETICIÓN**

## **CARRERAS POR MONTAÑA**

### **2018**



**Federación Navarra de Deportes de Montaña y Escalada**

**Mendi eta Eskalada Kirolen Napar Federakundea**



#### **ANEXO 1: HOJA DE RECLAMACIÓN**

Esta hoja deberá estar rellena en todos sus apartados y firmada por el reclamante. Deberá entregarse una copia o fotocopia de la reclamación al reclamante.

#### **Datos de la prueba / Probaren datuak:**

Núm Reclamación/Erreklamazio zenbakia:	
Prueba / Lasterketa	
Fecha de celebración / Proba eguna:	
Lugar / Lekua	
Club organizador / Antolatu duen elkartea:	

(a rellena por la FNDME) / (MEKNFK beteko du)

#### **Reclamante / Erreklamazioegilea:**

Nombre / Izen-abizena:	
Club o Federación a la que pertenece / Partaide den taldea edo Federazioa:	
DNI o NIE / NAN edo NIE	
Dirección / Helbidea:	
Teléfono / Telefonoa:	

#### **Deportistas afectados / Eragindako kirolaria:**

Nombre / Izen-abizena:	Dorsal / Dortsala:	Club o Federación / Taldea edo Federazioa:

#### **Exposición de los hechos / Gertakarien azalpena:**

#### **Solicitud del corredor / Lasterkariaren eskaria:**

En....., a..... de ..... de.....  
 .....(e)n, ..... ko ..... (a)ren ... (a)n

El reclamante / Erreklamazioegilea  
 Antolakuntzaren kidea

Miembro de la organización/

El delegado de la FNDME / MEKNFaren ordezkaria

