

CIRCULAR 105-2023

REGULAMENTO DO RANKING GALEGO DE TRAIL RUNNING

- *A todas as delegacións da FGA.*
- *A todos/as os/as asembleístas*
- *A todos os clubs galegos con licenza vixente*
- *A todos/as os/as adestradores/as con licenza vixente*
- *A todos/as os/as xuíces/zas galegos/as con licenza vixente*

Este documento ten como finalidade desenvolver e impulsar o sector de trail-running dende as categorías inferiores, a través da posta en marcha dun ránking galego (RG) que sirva de estímulo e ferramenta para os diferentes axentes do atletismo galego.

Art.1).- A F.G.A. publica o ránking galego da especialidade de Trail Running e das súas sub-especialidades, baixo a normativa oficial da RFEA e World Athletics, que determinará con homoxeneidade de criterios e transparencia a clasificación dos atletas, sendo ademais ferramenta para a confección da Selección Galega.

Art.2).- Para que unha proba puntúe para o RG deberá formar parte do calendario oficial da FGA e contar co selo distintivo Galicia Trail Series outorgado pola FGA. Puntuarán tamén os Ctos. de España, de Europa e do Mundo, así como a Copa do Mundo.

[Requisitos para a consecución do selo distintivo Galicia Trail Series](#)



Art.3).- Frecuencia de actualización

O Ranking Galego (RG) actualizarase cunha periodización aproximada de 15 días e poderá ser consultado nas webs atletismo.gal e trailrunning.gal (páxina en construción).

Art.4).- Categorias de competición individuais, divisións e criterios técnicos de cada proba.

Para o presente ránking empréganse as categorías oficiais para Campionatos do Mundo e Seleccións, sen prexuízo do resto de sub-especialidades do sector, sempre ó abeiro desta FGA.

4.1. SUBESPECIALIDADE DE TRAIL RUNNING

4.1.1 MODALIDADES SÓ EN SUBIDA

| TIPO | CATEGORÍA | DISTANCIA | DESNIVEL + | OBSERVACIÓNS |
|----------------------|------------------------------|-----------|--------------|---|
| PRECLASSIC Subida | Sub 16 | 3 a 5 km | 250m a 500m | <20% asfalto <2000 msnm |
| | Sub 18 | | | |
| PRECLASSIC Subida | Sub 20 Sub 23* | 5 a 8 km | 400m a 600m | <20% asfalto <2500 msnm |
| SUBIDA VERTICAL | Sub 23 Absoluta Master | 3 a 8 km | 550m a 1200m | <20% asfalto Elevación media gañada 100 a 250 m/km |

4.1.2 MODALIDADES SUBIDA E BAIXADA

| TIPO | CATEGORÍA | DISTANCIA | DESNIVEL + | OBSERVACIÓNS |
|-----------------------|------------------------------|------------|--------------------|----------------------------|
| PRECLASSIC | Sub 16 Sub 18 | 3 a 5 km | 250 a 500 m | <20% asfalto <2000 msnm |
| | Sub 20 Sub 23* | | | |
| CLASSIC | Sub 23 Absoluta Máster | 9 a 34 km | >1000m e <8000m | <20% asfalto |
| MARATÓN TRAIL | Absoluta Master | 35 a 45 km | >2000m e <8500m | <20% asfalto |
| ULTRA TRAILRUNNING | Absoluta Master | >46 km | >2400 m | <20% asfalto |

*De realizarse proba "classic", as persoas de categoría sub 23 participarán desta.

Excepcionalmente, cando a orografía do terreo non o facilite, os organizadores poderán empregar a seguinte táboa de valor para incluír [categorías inferiores en modalidade preclassic](#), previa revisión pola dirección técnica da FGA, co asesoramento do/a responsable do sector de trail-running.

| Denominación | Índice de Dificultade | Competición |
|--------------|-----------------------|---|
| XXS | 0 a 24 | Sub 20 e anteriores, adaptado a idade e dificultade |

Nota: O índice de dificultade é a suma expresada en quilómetros máis a centésima parte da ganancia vertical expresada en metros. Por exemplo, unha carreira de 85 km con ascenso de 4000 metros é $85 + 4000/1000 = 125$.

4.2 SUBESPECIALIDADE DE CARREIRAS DE MONTAÑA (Mountain Running)

| Tipo de competición | Pendente Media | Distancias |
|---------------------|----------------|---|
| SUBIDA | 5% a 25% | 5 a 6 km: Sub 20 10 a 12 km: Absoluto e Master |
| SUBIDA E DESCENSO | 5% a 25% | 5 a 6 km: Sub 20 10 a 12 km: Absoluto e Master |

A pendente idónea recomendada é entre o 10 e 15% segundo indicacións da WMRA

Art.5).- Sistema de puntuación

- As puntuacións outorgaranse segundo a clasificación absoluta da proba, computando o posto xeral de entrada en meta por sexo. De ser o caso, outorgarase a mesma puntuación para o ránking da súa categoría.
 - o Os/as atletas estranxeiros, de outra territorial ou calquera outra situación non serán omitidos.
 - o No caso de que unha categoría teña saída e chegada independentes da carreira absoluta, puntuarase a parte co mesmo sistema de asignación de puntos.
- Sumarán para o RG tódalas probas que se acollan ó presente regulamento, agás nas probas G1 nas que computarán, unicamente, os 5 mellores resultados do atleta con independencia da cantidade de probas G1 completadas na tempada.
- En caso de empate no RG, resolverase a favor da persoa que teña mellor resultado en probas de maior índice.

Asignación de puntos segundo o posto acadado:

| | | | | | |
|----|------------|-----------|-----------|----------------|----------|
| 1° | 100 puntos | 6° a 10° | 20 puntos | 51° a 70° | 3 puntos |
| 2° | 80 puntos | 11° a 15° | 10 puntos | 71 a 90° | 2 puntos |
| 3° | 60 puntos | 16° a 20° | 8 puntos | >91° | 1 puntos |
| 4° | 40 puntos | 21° a 30° | 6 puntos | DNF - 0 puntos | |
| 5° | 30 puntos | 31° a 50° | 4 puntos | | |

Exemplo: *Atleta que entra no posto 50 en meta e 1° da súa categoría, acadará os puntos do posto 50.*

Índice de rendemento das probas:

- Multiplicará o valor do posto acadado atendendo ós criterios de nivel da proba, segundo a seguinte táboa:

| Proba | INDICE RANKING |
|-----------------------|----------------|
| Campionato do Mundo | 20 |
| Campionato de Europa | 18 |
| Copa do Mundo | 15 |
| Campionato de España | 12 |
| Campionato de Galicia | 10 |
| G3 | 5 |
| G1 | 1 |

Exemplo: 3º posto absoluto Campionato de Galicia 60 x 10 = 600 puntos

- As probas de calendario da RFEA, non tipificadas na táboa anterior, computarán automaticamente como G1.

Art.6.- Todo o non disposto no presente regulamento resolverase, por esta orde, de acordo as normas da F.G.A., R.F.E.A. e W.A.

A Coruña, a 29 de agosto de 2023

Carlos Castro Vicente
Secretario Xeral da Federación Galega de Atletismo

Requisitos para a consecución do selo distintivo Galicia Trail Series



1. Formar parte do calendario oficial da FGA.
 - Circuito supervisado e validado pola dirección técnica da FGA.
 - Control da proba polo CGX.
 - Abastecementos sostibles. Non sairá ningún elemento ou envase fóra da área delimitada: plan de xestión de residuos.

➤ As probas de índice **G1** deberán ter presentada a solicitude de inclusión no calendario FGA cunha **antelación mínima de 6 semanas**.

 - Non poden coincidir dúas probas co selo distintivo na mesma semana.

➤ As probas de índice **G3** deberán ter presentada a solicitude de inclusión no calendario FGA cunha **antelación mínima de 10 semanas**.

 - Non poden coincidir dúas probas co selo distintivo no mesmo trimestre.
 - Utilización mínima dun 50% de balizamento reutilizable.
 - Retransmisión da proba e seguimento en vivo.
2. Cumprir coa normativa específica de Trail Running da RFEA así como as normativas medioambientais específicas, permisos e autorizacións propias da mesma.
 - Revisión do material obrigatorio en cámara de chamadas, que poderá ser comprobado tamén durante a proba ou en liña de meta.
 - Cada elemento de material obrigatorio ausente nos controis en carreira ou meta será penalizado con 30' para o atleta.
 - O deportista que intencionadamente arroxe envases, envoltorios ou residuos de semellante índole ó medio natural quedará descalificado.

3. Aprobación do regulamento da proba por parte da FGA. Indícanse a continuación algunhas cuestións a ter en conta:
- No caso de realizarse diferentes carreiras no evento, é preciso indicar cales puntúan para o RG.
 - O material obrigatorio será proposto sempre por exceso, atendendo ós criterios de seguridade e protección do medio natural.
 - O uso de material auxiliar, como os bastóns, quedará a criterio técnico da FGA.
 - Por motivos de seguridade, non se permite o uso de auriculares durante a competición.
 - A asistencia externa en puntos de abastecemento non estará permitida en probas inferiores a maratón, podendo autorizarse en esta distancia ou superiores, sempre con persoal acreditado e nas zonas acoutadas pola organización.
4. Facer uso do selo distintivo no regulamento, nos dorsais e na publicidade da proba.