



# ~C42 Maratón Atlántica



## REGULAMENTO

### ARTIGO 1: Data, horario e probas

O Concello da Coruña e a Federación Galega de Atletismo organizan o próximo **17 de abril de 2016**, o **V Maratón Coruña42**, cunha distancia homologada de 42.195 metros, que coincidirá co **Campionato de Galicia Absoluto e de Veteranos** desta distancia, e pertencerá ao calendario nacional da RFEA. A carreira dará comezo ás 08:30 h. Paralelamente, celebrarase unha proba de 10 km.

### ARTIGO 2: Circuito

O percorrido para a carreira de Maratón está situado no centro urbano da cidade da Coruña. Tanto o circuito da carreira de Maratón (42.195 m.), como o da carreira de 10 km. están homologados pola Real Federación Española de Atletismo (R.F.E.A).

O circuito estará completamente pechado ao tráfico e acoutado con valos e outros elementos delimitadores naqueles tramos nos que non exista unha diferenciación natural polo mobiliario urbano. Os únicos vehículos que poderán seguir a proba serán os designados pola Organización.

As carreiras terán lugar unicamente pola calzada do tráfico rodado, sen utilizar ningunha zona peonil. Está prohibido o uso como zona de carreira das beirarrúas, sebes centrais, zonas axardinadas, etc. O incumprimento desta norma, así como o recortar sobre o trazado oficial, poderá supoñer a descualificación do infractor.

### ARTIGO 3: Control técnico das carreiras

As carreiras estarán controladas polo Comité Nacional de Xuíces da RFEA e o Comité Galego de Xuíces da FGA.

### ARTIGO 4: Peche de control das carreiras

O peche da proba de Maratón realizarase ás 14.00 horas (5.30 horas despois da súa saída).

Pasado o tempo correspondente a cada unha das carreiras, o participante que siga en carreira deberá retirarse do circuito oficial de competición.



## ARTIGO 5: Inscripción, cotas e prazos.

- a) A través da pasarela de pago inserida na páxina online da Federación Galega de Atletismo [www.carreirasgalegas.com](http://www.carreirasgalegas.com). Estará operativa dende a publicación deste regulamento, **ata as 23:59 horas do 12 de abril de 2016**.
- b) **Presencial:** Cubrindo a folia de inscrición e abonando a correspondente cota, no Departamento de Deportes do Corte Inglés, desde o martes 22 de marzo de 2016 ata as 22:00 horas do 09 de abril de 2016

LOCALIZACION DE CENTROS COMERCIALES EL CORTE INGLÉS			LOCALIDAD
RAMÓN Y CAJAL	Departamento de Deportes (7ª planta)	Ramón y Cajal, 57 y 59	A Coruña
MARINEDA CITY	Departamento de Deportes (2ª planta)	Carretera Baños de Arteixo, s/n. Polígono Industrial de la Grela	
COMPOSTELA	Departamento de Deportes	Rúa do Restollal, 50 15702 Santiago de Compostela, A Coruña	Santiago de Compostela (A Coruña)
VIGO	Departamento de Deportes	C/ Gran Vía, 28, Vigo, Pontevedra	Vigo (Pontevedra)

- c) **As inscricións para o Campionato Galego** terán que realizarse exclusivamente a través do sistema online da RFEA, <https://isis.rfea.es/sirfea2/>, **ata as 23.59 do 12 de abril de 2016**.
- d) **Atletas con discapacidade:** En cumprimento do previsto no artigo 16 e 51.6 da LEI 3/2012, do 2 de abril, do deporte de Galicia, incorpórase a participación de atletas con discapacidade.
- e) **Cota de inscrición:**

FEDERADOS DA FGA	POPULARES E RESTO DE FEDERADOS	BONIFICACIÓNS (!)
Inscrición gratuíta para os atletas con licenza da FGA debidamente dilixenciada	<b>Ata o 31 de marzo de 2016 ou ata chegar aos 1.500 inscritos: 25 €</b> <b>Do 1 ao 10 de abril de 2016: 35 €</b>	Bonificacións do <b>50%</b> para: <ul style="list-style-type: none"><li>maiores de 65 anos,</li><li>posuidores do Carné Xove</li><li>e desempregados</li></ul>
	Prazo extraordinario: 11 e 12 de abril: <b>50 €</b>	

(!) **Bonificacións:** Para acreditar estas circunstancias é suficiente cunha declaración responsable, que se entenderá realizada no momento que se marque a opción "solicito bonificación", no formulario de inscrición online e enviar os documentos que se detallan a continuación, á Federación Galega de Atletismo mediante un e-mail á seguinte dirección de correo electrónico: [info@carreirasgalegas.com](mailto:info@carreirasgalegas.com)

- Maiores de 65 anos: fotocopia do DNI.

- Posuidores do Carné Xove: fotocopia do DNI e do Carné Xove.

- Parados: fotocopia do DNI e informe de períodos de altas e baixas, expedido polo Servizo Público de Emprego (INEM) antes do día da inscrición na carreira ou fotocopia da tarxeta de desemprego.

O prazo para a solicitude de bonificacións e envío de documentos por email, finaliza ás **24:00 h do 10 de abril de 2016**.



f) **Prazo extraordinario de inscrición:** Por razóns organizativas de recursos técnicos e humanos, así como pola calidade do servizo, é aconsellable que os participantes formalicen a súa inscrición dentro dos prazos establecidos. Con todo, e para todos aqueles que por causas alleas á organización non poidan formalizar a súa inscrición antes do 10 de abril, **terán a opción de realizala desde as 23:59 h do 10 de abril e ata as 23:59 h do 12 de abril**, cun incremento na cota de participación de 15 €, polo que a cota de participación sería de 50 €.

g) Non se aceptarán inscricións fóra de prazo.

#### **ARTIGO 6: Devolución parcial da cota de inscrición**

Só se accederá á devolución parcial da inscrición, en caso de lesión ou enfermidade, se se presenta un certificado médico na Federación Galega de Atletismo (Praza Agustín Díaz 1 - Edificio Federacións. 15008 A Coruña).

O importe da devolución virá determinado pola data de presentación do certificado médico:

- O 75% da cota se se presenta unha semana antes da celebración da proba,
- ou o 50% se se presenta despois desa data.

No caso de non presentar o citado certificado, non se realizará ningún reembolso.

Para outros supostos xustificadas, a organización valorará se procede a devolución parcial da cota.

#### **ARTIGO 7: Entrega de dorsais e chips**

Informarase os participantes do lugar e horario da entrega de dorsais e chips. A entrega realizarase os días 15 e 16 de abril e o mesmo día da proba ata unha hora antes da saída. É aconsellable retiralos con anterioridade ao día da carreira

#### **ARTIGO 8: Categorías**

De acordo coa regulamentación da R.F.E.A. (Real Federación Española de Atletismo) realizaranse as seguintes clasificacións para o Maratón Coruña42:

<b>CATEGORÍA</b>	<b>ANO DE NACEMENTO</b>
<b>Júnior</b>	1997-1998
<b>Promesa</b>	1994-1995-1996
<b>Sénior</b>	Dende o 1993 e anteriores ata veteranos.
<b>Veteranos 1</b>	De 35 a 39 anos cumpridos no día da proba.
<b>Veteranos 2</b>	De 40 a 44 anos cumpridos no día da proba.
<b>Veteranos 3</b>	De 45 a 49 anos cumpridos no día da proba.
<b>Veteranos 4</b>	De 50 a 54 anos cumpridos no día da proba.
<b>Veteranos 5</b>	De 55 a 59 anos cumpridos no día da proba.
<b>Veteranos 6</b>	De 60 a 64 anos cumpridos no día da proba.
<b>Veteranos 7</b>	De 65 anos cumpridos no día da proba, en diante.



### **ARTIGO 9: Utilización de dorsais e chips**

Os dorsais son persoais e intransferibles, e deben ir colocados na parte de diante de forma totalmente visible, sen dobreces, e deberase levar deste xeito durante toda a proba. O chip tamén é persoal e intransferible. O incumprimento deste artigo poderá ser motivo de descualificación.

Non serán admitidos pola Organización os corredores que non estean inscritos ou corran sen dorsal e chip, ou co dorsal e o chip correspondentes a outra carreira. Impedirase que teñan acceso á carreira en defensa dos dereitos dos regulamentariamente inscritos.

### **ARTIGO 10: Sistema de cronometraxe**

A cronometraxe realizarase mediante o sistema de chips. Haberá varios puntos de control ao longo do percorrido. Os participantes que non cumpran co paso por todos os puntos de control, serán descualificados se así o decide o xuíz árbitro da proba, o que supoñerá a non aparición nas listas de resultados oficiais finais.

Haberá marca oficial no paso do Medio Maratón.

### **ARTIGO 11. Colocación previa**

Os participantes deberanse colocar na zona acoutada que lles corresponda na Saída, segundo o dorsal que teñan asignado. Deberán estar nos seus postos non máis tarde de 10 minutos antes do disparo oficial de Saída. Estableceranse polo menos cinco caixóns de saída.

### **ARTIGO 12: Utilización de medios físicos naturais**

Os participantes terán que competir cos seus propios medios físicos naturais, sen axudas materiais de ningún tipo. Calquera dúbida con respecto a isto deberá ser consultada á Organización no momento de formalizar a inscrición. Non está permitido o acompañamento en carreira por parte de ningún vehículo alleo á Organización. Nin bicicletas, patíns ou persoas non inscritas na carreira que poidan acompañar, avituallar ou marcarlles ritmos aos participantes. Así mesmo non se permite a participación con coches ou cadeiras de nenos, animais, nin correr acompañados destes en ningún momento.

### **ARTIGO 13. Avituallamentos**

Seguindo as normas da I.A.A.F, instalaranse postos de auga a partir do quilómetro 5 e aproximadamente cada 5 quilómetros.

Haberá postos de avituallamento sólido a partir do quilómetro 10, aproximadamente.

Todo participante que desexe utilizar un avituallamento propio deberá entregalo á Organización ata unha hora antes da Saída, debidamente pechado e marcado co seu número de dorsal e punto quilométrico no que quere atopalo. No caso de que o participante queira que o seu avituallamento persoal se lle entregue en man, o participante deberá designar e acreditar a unha persoa especificamente para esta función.



# ~C42 Maratón Atlántica



Calquera avituallamento fóra da zona marcada para iso poderá supoñer a descualificación da carreira do infractor.

Así mesmo, poranse a disposición dos corredores colectores suficientes para a recollida dos residuos, que son de uso obrigatorio, polo que a non utilización por parte dos participantes, poderá supoñer a súa descualificación.

## **ARTIGO 14. Servizos médicos**

A proba disporá dos Servizos Médicos de acordo coa lexislación vixente.

Recomendamos a todos os participantes encher a parte posterior do dorsal cos seus datos: nome, apelidos, teléfono en caso de emerxencia, se ten algún problema médico (alerxia, atencións especiais, etc.) ou está baixo algún tratamento específico, así como o seu grupo sanguíneo.

## **ARTIGO 15. Control *antidoping***

É obrigado o control antidopaxe no caso de marcas nacionais ou internacionais. A designación será realizada polo Responsable de Control Antidopaxe nomeada pola R.F.E.A., quen terá a potestade de decidir a súa realización.

## **ARTIGO 16. Outros servizos**

A organización porá a disposición dos participantes avituallamento de Meta, gardarroupa e duchas.

Tamén haberá a disposición dos corredores baños portátiles na zona de saída e meta, e noutros puntos do circuíto.

Outros servizos complementarios serán o vídeo da chegada a meta, o diploma e a medalla de *finisher*.

## **ARTIGO 17: Clasificacións**

Realizaranse as seguintes clasificacións no Maratón A Coruña 42:

- Clasificación Xeral Absoluta.
- Clasificación por Categorías Masculina e Feminina.
- Clasificación Absoluta Coruñeses Masculina e Feminina.



## ARTIGO 18: Premios e trofeos Maratón Atlántica C42

CATEGORÍA	HOMES	POSTO	TROFEO	PREMIO	Condición <sup>(1 e 2)</sup>
Absoluta	Si	1º	Si	2.500 €	Realizar 2:12:00 ou menos
Absoluta	Si	2º	Si	1.700 €	Realizar 2:12:00 ou menos
Absoluta	Si	3º	Si	1.250 €	Realizar 2:12:00 ou menos
Absoluta	Si	4º		900 €	Realizar 2:12:00 ou menos
Absoluta	Si	5º		650 €	Realizar 2:12:00 ou menos
Absoluta	Si	6º		450 €	Realizar 2:12:00 ou menos
Absoluta	Si	7º		250 €	Realizar 2:12:00 ou menos
Absoluta	Si	8º		100 €	Realizar 2:12:00 ou menos

(1) No caso de que a marca conseguida sexa igual ou superior a 2:12:01 e menor ou igual a 2:19:59 aplicarase unha rebaixa do 50%..

(2) No caso de que a marca conseguida sexa igual ou superior a 2:20:00 a cantidade para percibir quedaría reducida a un 25% da orixinal.

CATEGORÍA	MULLERES	POSTO	TROFEO	PREMIO	Condición <sup>(1)</sup>
Absoluta	Si	1º	Si	2.500 €	Realizar 2:32:00 ou menos
Absoluta	Si	2º	Si	1.700 €	Realizar 2:32:00 ou menos
Absoluta	Si	3º	Si	1.250 €	Realizar 2:32:00 ou menos
Absoluta	Si	4º		900 €	Realizar 2:32:00 ou menos
Absoluta	Si	5º		650 €	Realizar 2:32:00 ou menos
Absoluta	Si	6º		450€	Realizar 2:32:00 ou menos
Absoluta	Si	7º		250 €	Realizar 2:32:00 ou menos
Absoluta	Si	8º		100 €	Realizar 2:32:00 ou menos

1 No caso de que a marca conseguida sexa igual ou superior a 2:32:01 e menor ou igual a 2:49:59 aplicarase unha rebaixa do 50%.

2 No caso de que a marca conseguida sexa igual ou superior a 2:50:00 a cantidade para percibir quedaría reducida a un 25% da orixinal.

## ATLETAS CON NACIONALIDADE ESPAÑOLA <sup>(1)</sup>

CATEGORÍA	HOMES E MULLERES	POSTO	TROFEO	PREMIO
Absoluta	Si	1º	Si	800 €
Absoluta	Si	2º	Si	500 €
Absoluta	Si	3º	Si	250 €

(1) Serán considerados atletas de nacionalidade española aqueles que presenten o correspondente DNI.



## ATLETAS GALEGOS

CATEGORÍA	HOMES	E	POSTO	TROFEO	PREMIO
	MULLERES				
Absoluta	Si		1º	Si	600 €
Absoluta	Si		2º	Si	300 €
Absoluta	Si		3º	Si	150 €

(1) Serán considerados atletas galegos aqueles que presenten un certificado de empadramento nalgúns dos concellos de Galicia.

## ATLETAS CORUÑESES

CATEGORÍA	HOMES	E	POSTO	TROFEO	PREMIO
	MULLERES				
Absoluta	Si		1º	Si	150 €

(1) Empadroados no Concello de A Coruña. Para recoller os premios aos mellores coruñeses, estes deberán remitir o certificado de empadramento ao seguinte enderezo de correo electrónico: [secretariogeneralfga@gmail.com](mailto:secretariogeneralfga@gmail.com)

**Premio especial mellor marca da proba (premio acumulable):** o atleta que gañe a carreira e que bata a mellor marca da proba tanto na categoría masculina (2h12:21) como na feminina (2h40:23) obtendrá un premio de 1.000 euros.

Os premios en metálico non serán acumulativos, con excepción da mellor marca da proba. No caso de duplicidade, pagarase a contía máis alta. Para poder recoller os premios será necesario xustificar documentalmente o ano de nacemento dos participantes, por medio do D.N.I., os españois, o do documento legal en vigor (pasaporte) os estranxeiros.

Co obxecto de poder revisar as condicións estipuladas e atender calquera posible reclamación, a organización resérvase a posibilidade de facer entrega dos premios en metálico a partir do luns seguinte á data da competición. No caso de realizarse un control de dopaxe, os premios económicos quedarán retidos ata súa resolución oficial. Os premios en metálico estarán suxeitos ás retencións legais vixentes.

Así mesmo, entregaranse trofeos aos tres primeiros/as clasificados/as de cada unha das categorías indicadas no ARTIGO 8.

## ARTIGO 19: Clasificacións no Campionato de Galicia

Realizarase unha clasificación por cada unha das categorías Absoluta e de Veteranos do **Campionato Galego** (coincidentes coas categorías da proba popular):

- Individual homes.
- Individual mulleres.



## **ARTIGO 20: Entrega de premios**

A entrega de premios realizarase ás 14.00 horas:

Os atletas premiados deberán situarse na zona próxima á entrega de premios no momento no que se faga anuncio do seu comezo pola megafonía, así como estar pendentes da chamada a cada unha das categorías.

Con carácter xeral, os atletas que non se presenten á recollida do seu premio no momento da entrega, perderán o dereito a recollelo. Exclusivamente poderán subir ao podio os atletas premiados. Non se entregará o premio a ninguén que non sexa o propio atleta.

Agradecemoslles aos responsables dos clubs, que teñan constancia de que o atleta non está presente, o comuniquen na zona de premiación o antes posible para evitar esperas innecesarias.

Para aqueles que poidan alegar unha causa xustificada pola súa ausencia no momento da entrega, deberán poñerse en contacto co Servizo Municipal de Deportes durante **un prazo máximo de 15 días**, onde se custodiarán os trofeos non recollidos.

## **ARTIGO 21: Reclamacións**

Todas as reclamacións deberán facerse verbalmente ao Xuíz Árbitro, localizado na zona de meta, non máis tarde de 30 minutos despois de publicar os resultados oficiais.

## **ARTIGO 22: Descualificacións**

Os Xuíces da proba e membros da Organización resérvanse a facultade de descalificar ao infractor que, comprobada calquera irregularidade; non leve visible o seu dorsal, ou o manipule e/ou llo ceda a outro, altere os datos facilitados á Organización ou ao Xuíz Árbitro con respecto daos que figuren no seu DNI ou ficha federativa, non completar o percorrido completo, manifeste un mal estado físico, non facilite a Organización documentación que se lle requira, ou incumpla calquera outra norma contemplada nas Normas da FGA, RFEA e IAAF.

Serán descalificados os corredores/as que non respecten as indicacións da Policía Local, Protección Civil, Xurado, Servizos Médicos ou membros da Organización debidamente identificados.

Os corredores descalificados non terán opción aos premios e trofeos.

## **ARTIGO 23: Responsabilidade**

A organización non se fai responsable dos danos que poidan causar ou causarse os participantes por imprudencias ou negligencias dos mesmos. Igualmente, o participante declara, baixo a súa responsabilidade, ter realizado o oportuno recoñecemento médico que lle permite estar en condicións óptimas para realizar a proba, eximindo á organización de dita responsabilidade.

A Organización dispón dun Seguro de Accidentes e Responsabilidade Civil que cubrirá as incidencias inherentes á proba.





## **ARTIGO 24: LOPD**

Ao realizaren a inscrición, todos os/as corredores/as aceptan a publicación do seu nome e imaxe nas clasificacións, medios de comunicación e/ou internet. Mediante a inscrición, o participante consinte expresamente que seus datos sexan utilizados polo Concello da Coruña e a Federación Galega de Atletismo para comunicacións sobre as súas actividades. En todo caso, de conformidade co establecido polo artigo 5 da LOPD, infórmase que os datos de carácter persoal declarados pasarán a formar parte de:

a) De conformidade co establecido no artigo 5 da Ley Orgánica 15/1999 os datos de carácter persoal declarados pasarán a formar parte dun ficheiro denominado **INSTALACIÓNS DEPORTIVAS**, do que o responsable do tratamento será o Concello da Coruña, dos que as finalidades e usos previstos serán os seguintes: xestión centralizada das instalacións deportivas municipais, das actividades impartidas nelas e do uso de instalacións. Todos os participantes ao realizar a inscrición aceptan a publicación do seu nome e imaxe nas clasificacións, medios de comunicación e/ou internet. Autorízase a tomar imaxes sempre que se utilicen para a promoción e difusión de ditas actividades, así como a utilización do móbil e correo electrónico como forma de aviso e comunicación por parte do Servizo Municipal de Deportes. Os dereitos de acceso, rectificación, cancelación e oposición aos datos persoais rexistrados neste ficheiro poderanse exercer ante o Rexistro Xeral do Concello da Coruña (Prz. María Pita, 1) nos termos establecidos nos artigos 15, 16 y 17 de dita Lei Orgánica.

b) Un ficheiro cuxo responsable do tratamento sexa a Federación Galega de Atletismo, e cuxa finalidade será a xestión de actividades deportivas realizadas baixo a responsabilidade da Federación Galega de Atletismo. Os dereitos de acceso, rectificación, cancelación e oposición aos datos persoais rexistrados neste ficheiro se poderán exercer ante a Federación Galega de Atletismo (Praza Agustín Díaz, 1. Complexo Deportivo de Elviña), nos termos establecidos nos artigos 15, 16 y 17 da LOPD.

c) Esta proba pertence ao calendario oficial da Real Federación Española de Atletismo e mediante a súa inscrición o corredor consinte expresamente que os seus datos básicos (Nome, Apelidos, NIF/NIE/Pasaporte, Data de Nacemento, Sexo e Código Postal de residencia), sexan remitidos á Real Federación Española de Atletismo para a xestión das licenzas de día, resultados e *ranking*. A posesión da licenza garante que o corredor participa cuberto por un seguro de responsabilidade civil e de accidentes.

## **ARTIGO 25: Compromiso**

A inscrición na carreira implica a plena aceptación do presente regulamento.

## **ARTIGO 26: Cambios no regulamento**

A organización resérvase o dereito de realizar algún cambio no presente reglamento se así o considerara, debendo comunicalo na web e na información ao participante.



## ANEXO CARREIRA 10km

Todos os artigos non especificados neste anexo acolleranse ao Regulamento Xeral da Maratón Atlántica C42. A carreira de 10 km. compartirá percorrido co Maratón e efectuarase a saída ás 09:00 h pechándose o control ás 10:30 h.

### INSCRICIÓN, COTAS E PRAZOS:

- a) A través da pasarela de pago inserida na páxina online da Federación Galega de Atletismo [www.carreirasgalegas.com](http://www.carreirasgalegas.com). Estará operativa **dende as 20:00 h do 15 de febreiro de 2016 ata as 23:59 h do 10 de abril de 2016**.
- b) **Presencial:** . Cubrindo a folla de inscrición e abonando a correspondente cota, no Departamento de Deportes do Corte Inglés, desde o martes 22 de marzo de 2016 ata as 22:00 horas do 09 de abril de 2016 (A Coruña, Santiago, Vigo e
- c) **Atletas con discapacidade:** En cumprimento co previsto no artigo 16 e 51.6 da LEI 3/2012, do 2 de abril, do Deporte de Galicia, incorpórase á participación de atletas con discapacidade.

d) **Cota de inscrición:**

PRAZOS
<b>Ata o 31 de marzo de 2016 ou ata chegar aos 1.500 inscritos: 5 €</b>
<b>Do 1 ata o 10 de abril de 2016: 10 €</b>

- e) **Prazo extraordinario de inscrición:** Por razóns organizativas de recursos técnicos e humanos, así como pola calidade do servizo, é aconsellable que os participantes formalicen a súa inscrición dentro dos prazos establecidos. Non obstante, e para todos aqueles que por causas alleas á organización no poidan formalizar a súa inscrición antes do 10 de abril, terán a opción de realizala **dende as 23:59 h do 10 de abril e ata as 23:59 h do 12 de abril**, cun incremento na cota de participación de 5 €, polo que a cota de participación sería de 15 €.

- f) Non se aceptarán inscricións fóra de prazo.

### CATEGORÍAS PARA A CARREIRA 10 KM:

CATEGORÍA	ANO DE NACEMENTO
Júnior	1997-1998
Promesa	1994-1995-1996
Sénior	Dende 1993 e anteriores ata veteranos.
Veteranos 1	De 35 a 40 anos cumpridos ata o día da proba.
Veteranos 2	De 41 a 49 anos cumpridos ata o día da proba.
Veteranos 3	De 50 a 59 anos cumpridos ata o día da proba.
Veteranos 4	A partir de 60 anos cumpridos ata o día da proba.

**CLASIFICACIÓNS:** Clasificación Xeral Absoluta e 3 Primeiros clasificados de cada categoría

**AVITUALLAMENTO:** Instalarase un posto de avituallamento entre o Km. 6 e 7 da proba de 10 km, e ao pasar a liña de meta.

**CAMBIOS NO REGULAMENTO:** A organización resérvase o dereito de realizar algún cambio no presente regulamento se así o considerara, debendo comunicalo na web e na información ao participante.

**CONSIDERACIÓN FINAL:** Todo o non reflectido no presente Regulamento rexerese polas normas da FGA, RFEA e da IAAF.