

## ANEXO V. Reglamento

### Liga HeroVulcan

#### Carreras por Montaña y Carreras Verticales

#### REGLAMENTO DE COMPETICIONES DE CARRERAS POR MONTAÑA Y CARRERAS VERTICAL

##### 1 - INTRODUCCIÓN:

El presente reglamento describe las condiciones sobre las cuales se desarrollará la Liga Cabildo de El Hierro, de Carreras de Montaña y Carreras Vertical.

Cualquier incidencia no recogida en la misma, será resuelta por el Comité Organizador de este evento de acuerdo al reglamento de competición de montañas de la Federación Canaria de Montañismo.

**2- DEFINICIONES:** Las Carreras por Montaña es una especialidad deportiva que se manifiesta a través de carreras por baja, media y alta montaña, ya sea estival o invernal, realizándose el itinerario a pie en el menor tiempo posible y con el máximo de respeto al medio natural. Si en alguno de los puntos de intercepción coincidiese algún vehículo con el paso de deportistas / ciclistas, el personal de organización y de seguridad actuará y detendrá al corredor y priorizará la circulación del vehículo.

Las carreras Vertical (Kilómetro vertical: Se trata de una modalidad en la que hay que superar un desnivel de +- 1000 metros y con un recorrido que no exceda de 5 km. A estas alturas no vamos a descubrir que las carreras de montaña están en auge. Cada vez hay más intrépidos corredores que desafían los obstáculos que presentan las cordilleras y los montes en toda su extensión. Y es que una de las grandezas y atractivos de este emergente deporte es la variedad de pruebas, distancias y circuitos con los que te puedes llegar a encontrar. Una de estas especialidades que vale la pena destacar, por su espectacularidad y dureza, es el Kilómetro vertical. La forma más rápida y directa de subir a una cima) constarán de una única subida, permitiéndose un máximo del 5% de bajadas propias de las características del terreno y no provocadas.

El desnivel mínimo en subida será de 700 metros.

La distancia máxima será de 5 kilómetros.

El porcentaje de pendiente media estará siempre entre el 20% y el 45%.

La tipología del terreno debe ser adecuado para la progresión sin material de protección personal.

**Uso de Bastones:** Se permite con las siguientes limitaciones.

**3- SALIDAS:** En las carreras con salida en masa deberán tener las puntas cubiertas con tapones de goma de manera firme.

En las carreras con salida individual podrán utilizarse sin proteger las puntas, pero en el momento de superar o ser superados por otro participante se deberá guardar una distancia de seguridad no inferior a tres metros. En caso de no ser posible mantener esta separación, deberá limitarse su uso hasta completar el adelantamiento.

**4- NÚMERO DE PRUEBAS:** El número de pruebas en esta Copa será de \_\_\_ Carreras de Montaña y \_\_\_ Carreras Vertical, cada una de las cuales se celebrará en un único día.

**5- PARTICIPACIÓN:** Las pruebas se desarrollarán individualmente.; Previa inscripción en el Área de Deportes del Cabildo de El Hierro.

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

Para la Carrera Vertical: Las salidas de las pruebas se podrán realizar:

- a) En masa. Podrán ser establecidas más de una línea de salida distintas y consecutivas, una para cada categoría y/o establecer líneas según ranking o primeras posiciones.
- b) Individual. Se establecerá una diferencia de entre 30 segundos y dos minutos entre competidores, a criterio de los organizadores

**7- CATEGORÍAS:** A efectos de la Copa Cabildo, de Carreras de montaña y Carreras Vertical; los participantes estarán divididos en las categorías siguientes, masculinas y femeninas:

- Categoría CADETE: 15 - 16 años, es decir que no cumplan los 17 años el año de referencia. (Masculino y femenino).
- Categoría JUVENIL: 17 - 18 años, es decir que no cumplan los 19 años el año de referencia. (Masculino y femenino).
- Categoría JUNIOR: 19 - 20 años, es decir que no cumplan los 21 años el año de referencia. (Masculino y femenino)
- Categoría ABSOLUTA: a partir de 21 años cumplidos en el año de referencia.
- **Subcategoría promesa:** 21, 22 y 23 años, es decir que no cumplan los 24 años el año de referencia.
- **Subcategoría absoluta:** 24 a 39 años, es decir que no cumplan los 40 en el año de referencia.
- **Subcategoría veterana A:** de 40 a 49 años, es decir que no cumplan los 50 en el año de referencia.
- **Subcategoría veterana B:** de 50 A 59 años cumplidos en el año de referencia.
- **Subcategoría veterana C:** a partir de 60 años cumplidos en 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 subcategorías será necesario para validar la clasificación tener una participación mínima de 4 competidores. Por lo que por debajo de dicho número no habrá protocolo de entrega de premios en dichas categorías y subcategorías.

**8- SISTEMA DE PUNTUACIÓN:** El Sistema de puntuación para cada categoría: Independientemente de la distancia y el desnivel de la prueba, cada una de las pruebas que conforman la Copa Cabildo, de Carreras por montañas y Carreras vertical; se asignará la puntuación siguiente a los corredores participantes:

Posición	Puntos	Posición	Puntos	Posición	Puntos	Posición	Puntos
1º	100	11º	56	21º	36	31º	16
2º	88	12º	54	22º	34	32º	14
3º	78	13º	52	23º	32	33º	12
4º	72	14º	50	24º	30	34º	10
5º	68	15º	48	25º	28	35º	8
6º	66	16º	46	26º	26	36º	6
7º	64	17º	44	27º	24	37º	4
8º	62	18º	42	28º	22	38º	2
9º	60	19º	40	29º	20	39º	2
10º	58	20º	38	30º	18	Resto	2

- Se reserva la puntuación de 0 puntos para la elaboración de la clasificación general final de la Copa Cabildo, expresando con dicha puntuación la no asistencia del deportista en alguna o algunas de las pruebas de la Copa Cabildo.

**9- PARTICIPACIÓN Y PUNTUACIÓN MÍNIMA:** Para puntuar en la Copa Cabildo de Carreras de Montañas y Carreras Vertical y por tanto, aparecer en la clasificación general final de la Copa Cabildo se deberá participar en un mínimo de 3 pruebas, se sumarán los siguientes resultados:

- De las 6 Pruebas: 3 Carreras de Montañas y 2 Carreras Vertical, se sumarán los 3 mejores resultados obtenidos.

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

**11- ENTREGA DE PREMIOS Y TROFEOS:** Al finalizar la Copa Cabildo y acabada la entrega de premios de la última prueba celebrada, se proclamará y se hará entrega de los trofeos, premios y diplomas correspondiente a los campeones, subcampeones y terceros clasificados en las distintas categorías.

12 - Para lo no previsto en estas normas, se regulará según el Reglamento de Competición de la Federación Canaria de Montañismo.