



REGLAMENTO DE COMPETICIONES
EN
CARRERAS POR MONTAÑA
DE LA
FEDERACIÓN DE MONTAÑISMO
DE LA
REGIÓN DE MURCIA

Aprobado por la Vocalía y el Comité Técnico de Carreras por Montaña el 12 de febrero de 2009 y por la Junta directiva de la FMRM el 24 de febrero de 2009.

La FMRM es la única responsable que puede autorizar los siguientes tipos de competiciones de carreras por montaña:

- 1.- Copa Regional de Carreras por Montaña.
- 2.- Campeonato Regional de Carreras por Montaña individual y por equipos
- 3.- Copa y Campeonato de carrera Vertical por Montaña
- 4.- Cualquier otra competición de ámbito regional, reconocida por la FMRM.

1. – COPA REGIONAL DE CARRERAS POR MONTAÑA

1.1. - De acuerdo con las condiciones establecidas por la FMRM en el contrato con los organizadores, éstos organizarán la copa Regional de Carreras por Montaña, cumpliendo con el reglamento de Carreras por Montaña de la FMRM y las normas técnicas vigentes.

1.2. - El número de pruebas será como mínimo de tres y como máximo de seis, cada una de las cuales se celebrará en un único día.

1.3. - Las pruebas se desarrollarán individualmente. Los participantes tendrán como mínimo 18 años de edad cumplidos. No obstante, en cada carrera se podrán organizar pruebas recreativas, no competitivas, como iniciación y aproximación a este deporte.

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

1.5. - Todos los participantes españoles estarán en posesión de la licencia de la FMRM del año en curso, incluyendo seguro deportivo que cubra la participación en la competición según el Real Decreto 489/1993 de 4 de Junio o pagarán el suplemento correspondiente a la licencia por el día de competición.

1.6. - Los participantes que no tengan licencia por la FMRM estarán en posesión de la licencia de su comunidad autónoma, y deberán acreditar tener contratado un seguro de responsabilidad civil y uno de accidentes que tenga cobertura en el territorio español. En la clasificación general de la copa, sólo constarán los clasificados en las respectivas categorías, inscritos en la FMRM.

1.7. – A efectos de la Copa Regional de Carreras por Montaña de la FMRM, los participantes estarán divididos en las categorías siguientes:

FEMENINA

- Senior A, de 18 a 30 años
- Senior B, de 31 a 39 años
- Veterana, a partir de 40 años

MASCULINA

- Senior A, de 18 a 35 años
- Senior B, de 36 a 44 años
- Veterano, a partir de 45 años

La edad a tener en consideración para toda la temporada será la que se tenga al finalizar el año, excepto para los 18 años que se reconocerán oficialmente el día en que se cumplan.

Así mismo se establecerá una clasificación absoluta en cada prueba de la Copa Región de Murcia de Carreras por Montaña. Estas que serán la que se tenga en cuenta para calcular las puntuaciones finales de la Copa

1.8.- Sistema de puntuación para cada categoría:

A cada una de las pruebas de la Copa Regional se le asignará un coeficiente de dificultad atendiendo a la distancia en kilómetros y el desnivel positivo acumulado en metros.

Dicho coeficiente resultará de la operación siguiente: [distancia x desnivel positivo] / 1000. El resultado será siempre un número entero, para ello, si es necesario, se redondeará a la baja de X'0 a X'4 y al alza de X'5 a X'9.

El coeficiente de dificultad se aplicará a cada posición de la clasificación de la manera siguiente: [50 x coeficiente] / 10, para el primer/a clasificado/a. [49 x coeficiente] / 10 para el segundo/a clasificado/a. [48 x coeficiente] para el tercer/a clasificado/a, hasta la última posición que obtenga más de 1 punto, el resto de clasificados obtendrán 1 punto.

Ejemplo: En una prueba de 21 km y 1100 m de desnivel positivo acumulado, el coeficiente de dificultad sería $21 \times 1100 / 1000 = 23'1 = 23$. La puntuación del primero en meta sería $50 \times 23 / 10 = 115$, la del segundo $49 \times 23 / 10 = 112,7$ y así sucesivamente.

La clasificación final de cada categoría se establecerá sumando los puntos obtenidos en el máximo de pruebas posible, de acuerdo con el artículo 1.9, siendo el 1º clasificado de la Copa el que sume más puntos de la clasificación absoluta de cada una de las pruebas que compone la Copa Región de Murcia de Carreras por Montaña.

Si existiera un empate se tendrán en cuenta los siguientes criterios para la clasificación final:

- 1º El número de veces que se han obtenido mejores posiciones en carrera.
- 2º La mejor puntuación en la prueba con más participantes en su categoría.

1.9.- Para obtener la puntuación correspondiente a la Copa Regional de Carreras por Montaña de la FMRM, se sumarán las N-1 mejores puntuaciones, siendo N el número de pruebas puntuables.

Ejemplo 1: Si hay 5 pruebas puntuarán como máximo los 4 mejores resultados.

Ejemplo 2: Los que corran todas las pruebas podrán descartar su peor puntuación.

1.10.- Al finalizar la Copa Regional de Carreras por Montaña de la FMRM y acabada la entrega de premios de la última prueba celebrada se proclamará y se hará entrega de los trofeos, premios y diplomas correspondientes a los campeones, sub-campeones y terceros clasificados en la categoría absoluta descrita en el punto 1.7.

2.- CAMPEONATO REGIONAL DE CARRERAS POR MONTAÑA

2.1.- De acuerdo con las condiciones establecidas por la FMRM en el contrato con los organizadores, éstos organizarán el Campeonato Regional de Carreras por Montaña, cumpliendo con el presente reglamento y las normas técnicas vigentes.

2.2.- El Campeonato Regional de Carreras por Montaña, constará 1 única prueba de 1 día, siendo de carácter individual y, conforme al artículo 2.10, por clubes.

2.3.- Los participantes tendrán como mínimo 18 años de edad cumplidos.

2.4.- 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.

2.5.- Todos los participantes estarán en posesión de la licencia de la FMRM del año en curso, incluyendo seguro deportivo que cubra la participación en la competición según Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio o pagaran el suplemento correspondiente a la licencia por un día.

2.6.- Los participantes no federados por la FMRM estarán en posesión de la licencia de su federación autonómica, 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 la Región de Murcia (Real Decreto 489/1993 de 4 de Junio).

2.7.- Solo los participantes residentes en la Región de Murcia y en posesión de la licencia FMRM en vigor podrán obtener los nombramientos correspondientes en la clasificación del Campeonato Regional de Carreras por Montaña.

2.8.- A efectos de Campeonato Regional de Carreras por Montaña, los participantes estarán divididos en las categorías siguientes:

FEMENINA

- Senior A de 18 a 30 años
- Senior B de 31 a 39 años
- Veterana, a partir de 40 años

MASCULINA

- Senior A de 18 a 35 años
- Senior B de 36 a 44 años
- Veterano, a partir de 45 años

La edad a tener en consideración para toda la temporada será la que se tenga al finalizar el año, excepto para los 18 años que se reconocerán oficialmente el día en que se cumplan.

Así mismo se establecerá una clasificación absoluta para el Campeonato Región de Murcia de Carreras por Montaña. Esta clasificación será la que se tenga en cuenta para otorgar los trofeos del Campeonato.

2.9.- Al finalizar el Campeonato Regional se proclamará y se hará entrega de los trofeos, premios y diplomas correspondientes a los campeones, subcampeones y terceros clasificados de la categoría absoluta.

2.10.- Si la FMRM lo considera oportuno, se realizará sobre la misma prueba un "Campeonato Regional por Clubes"; según los criterios siguientes:

a) Deberán puntuar como mínimo 3 corredores del mismo Club para poder figurar en la clasificación del Campeonato Regional por Clubes, solo dos o menos competidores no figurarán en la clasificación por Clubes.

b) Los equipos pueden estar formados por tantos corredores como el Club crea necesario, e inscritos oficialmente con un mínimo de 12 horas antes de la celebración de la carrera.

3.- CARRERA VERTICAL POR MONTAÑA

3.1.- COPA Y CAMPEONATO REGION DE MURCIA DE CARRERA VERTICAL POR MONTAÑA FEDME

General:

2.3.1.1. - De acuerdo con las condiciones establecidas por la FMRM en el contrato con los organizadores, éstos organizarán pruebas valederas para la Copa Región de Murcia de Carrera Vertical por Montaña, o bien el Campeonato Región de Murcia de Carrera Vertical por Montaña, cumpliendo con el presente reglamento y las normas técnicas vigentes.

3.2. - COPA REGION DE MURCIA DE CARRERA VERTICAL POR MONTAÑA FMRM

3.2.1. - El número de pruebas será como mínimo de tres y como máximo de seis, cada una de las cuales se celebrará en un único día.

3.2.2. - Las pruebas se desarrollarán individualmente. Los participantes tendrán como mínimo 16 años de edad, cumplidos el día de la primera prueba de la Copa. Para poder participar en las competiciones, los participantes menores de edad deberán presentar la correspondiente autorización tutorial.

3.2.3. - 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, y de común acuerdo con los árbitros de la FMRM.

3.2.4. – Para obtener puntos FMRM en la Copa Región de Murcia, todos los participantes españoles estarán en posesión de la licencia de la FEDME o de la FMRM del año en curso, 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.

3.2.5. - Para obtener puntos FMRM en la Copa Región de Murcia, 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.

3.2.6. – A efectos de la Copa Región de Murcia y del Campeonato Región de Murcia de Carrera Vertical por Montaña, los participantes estarán divididos en las categorías siguientes:

FEMENINA (Absoluta 16 años en adelante) (sub-categoría júnior 16 y 17 años incluidos) (sub-categoría veterana + 40 años *(41 en adelante)*)

MASCULINA (Absoluta 16 años en adelante) (sub-categoría júnior entre 16 y 17 años incluidos) (sub-categoría veterana + 45 años *(46 en adelante)*)

- Nota: Los participantes de la sub-categoría júnior no podrán participar en competiciones de desnivel superior a los 1.000 metros.

En la Copa Región de Murcia, la edad a tener en consideración para toda la temporada será la que el participante tenga el día de la última carrera de la Copa Región de Murcia de Carrera Vertical por Montaña FMRM.

3.2.7.- Sistema de puntuación para cada categoría:

Independientemente de la distancia y desnivel de la prueba, en cada una de las que compongan la Copa de España se asignará la puntuación siguiente: 100-88-78-72-68-66-64-62-60-58-56-54-52-50... (Siendo 100 para el primer clasificado, 88 para el segundo....) hasta 2 puntos, de allí en adelante todos los clasificados obtendrán 2 puntos.

3.2.8.- Para participar en la Copa Región de Murcia de Carrera Vertical por Montaña será necesario puntuar en el siguiente número de pruebas:

En los casos en que la Copa Región de Murcia de Carrera Vertical por Montaña tenga 3 pruebas, se valorarán los resultados obtenidos en todas ellas.

En los casos en que la Copa Región de Murcia de Carrera Vertical por Montaña tenga 4 pruebas, se valorarán los 3 mejores resultados obtenidos.

En los casos en que la Copa Región de Murcia de Carrera Vertical por Montaña tenga 5 ó 6 pruebas, se valorarán los 4 mejores resultados obtenidos.

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

3.2.10.- Al finalizar la Copa Región de Murcia y acabada la entrega de premios de la última prueba celebrada se proclamará y se hará entrega de los trofeos, premios y diplomas correspondientes a los campeones, sub-campeones y terceros clasificados en las categorías definidas en el apartado **3.2.6.**

3.3. - CAMPEONATO REGION DE MURCIA DE CARRERA VERTICAL POR MONTAÑA FMRM

3.3.1- El Campeonato Región de Murcia de Carrera Vertical por Montaña FMRM, constará 1 única prueba de 1 día, siendo de carácter individual.

3.3.2- Solo optarán al Campeonato Región de Murcia los participantes españoles que estén en posesión de la licencia de la **FEDME** o **FMRM** del año en curso, incluyendo seguro deportivo que cubra la participación en la competición según **Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio**. Expedida con anterioridad al inicio de la carrera.

2.3.3.3 – A efectos del Campeonato Región de Murcia de Carrera Vertical por Montaña, los participantes estarán divididos en las categorías siguientes:

FEMENINA (Absoluta 16 años en adelante) (sub-categoría júnior 16 y 17 años incluidos) (sub-categoría veterana + 40 años *(41 en adelante)*)

MASCULINA (Absoluta 16 años en adelante) (sub-categoría júnior entre 16 y 17 años incluidos) (sub-categoría veterana + 45 años *(46 en adelante)*)

- Nota: Los participantes de la sub-categoría júnior no podrán participar en competiciones de desnivel superior a los 1.000 metros.

En el Campeonato Región de Murcia, la edad a tener en consideración será la que el participante tenga el día de la celebración del Campeonato Región de Murcia de Carreras por Montaña.

2.3.3.4.- Al finalizar el Campeonato Región de Murcia se proclamará y se hará entrega de los trofeos, premios y diplomas correspondientes a los campeones, sub-campeones y terceros clasificados en las categorías definidas en el apartado **2.3.3.3**

2.3.3.5.- Si la FMRM lo considera oportuno, se realizará sobre la misma prueba un “Campeonato Región de Murcia por: A/ Clubes – B/ Federaciones Autonómicas – C/ Clubes y Federaciones Autonómicas” según los criterios siguientes:

a) Los equipos pueden estar formados por un máximo de 10 corredores y un mínimo de 3, inscritos oficialmente por el Club/Federación Autonómica con un mínimo de 12 horas antes de la celebración de la carrera.

b) Para entrar en la clasificación por equipos deberán puntuar como mínimo 3 corredores del mismo equipo (independientemente de su género), y como máximo sumarán puntos los 4 mejores corredores (independientemente de su género) del mismo equipo. (nota aclaratoria: si por circunstancias de la carrera un equipo no consigue clasificar el mínimo de 3 componentes, este equipo no aparecerá en la clasificación).

c) A cada uno de los corredores se les otorgarán puntos de la tabla oficial (punto X.X) de Copa Región de Murcia en función de su puesto en la clasificación absoluta masculina y absoluta femenina, sin tener en cuenta las clasificaciones por categoría.

El Club/Federación Autónoma que obtenga mayor puntuación será proclamado Campeón Región de Murcia.

2.3.3.6.- Desniveles y distancias para las pruebas de Carrera Vertical de Montaña FMRM

Las competiciones de Carrera Vertical 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 8 kilómetros.

El porcentaje de pendiente media estará siempre entre el 20% y el 45%, siguiendo la fórmula:

$$- \text{Distancia en vertical} \times 100 / \text{Distancia en horizontal} = \text{Pendiente}\%$$

La tipología del terreno debe ser adecuado para la progresión sin material de protección personal, y podrán ser empleadas cuerdas fijas si las condiciones del itinerario lo requieren.

2.3.3.7.- Sólo se considerará Kilómetro Vertical aquella competición de 1.000 metros de desnivel positivo entre salida y llegada (+/- 5% tolerancia) que se desarrolle sobre terreno irregular de gran pendiente, el recorrido del cual no exceda de 5 Kilómetros.

2.3.3.8.- La organización dispondrá de un sistema de cronometraje que garantice la correcta toma de tiempos. Se recomienda el uso de sistema de chip electrónico y/o célula fotoeléctrica como mínimo en la zona de meta, y sistema informático que permita conocer y publicar los resultados de forma inmediata. En caso de salidas individuales contra reloj el cronometraje electrónico será obligatorio.

2.3.3.9.- En las competiciones con más de 1.200 metros de desnivel la organización dispondrá de un avituallamiento líquido a mitad del recorrido. Si la competición supera los 1.800 metros de desnivel, la organización dispondrá de avituallamientos líquidos cada 600 metros de desnivel, uno de ellos será además avituallamiento sólido, situado en la segunda mitad del recorrido.

2.3.3.10.- Uso de Bastones: Si su uso está permitido por la organización, se hará con las siguientes limitaciones.

1/En las carreras con salida en masa deberán tener las puntas cubiertas con tapones de goma de manera firme.

2/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.

Todo lo no especificado en este Anexo se remite al reglamento general de carreras por montaña (3- Organización / 4- Reglamento de Competición para Corredores / 5- Dopaje / 6- Normas para la Confección de Trípticos y Carteles / 7- Reclamaciones / 8- Seguridad

4.- OTRAS COMPETICIONES DE ÁMBITO REGIONAL

La Vocalía, junto al Comité Técnico de Carreras por Montaña de la FMRM podrá regular cualquier otra modalidad que en el futuro se pueda incluir, como por ejemplo contra-reloj, ascenso, descenso, copa por equipos, campeonato por clubes, por etapas, etc.