



# REGLAMENTO

 Ayuntamiento de Chipiona

## V Carrera la Igualdad 2025

Domingo 16 de marzo - 10:00h  
Paseo Playa de la Cruz del Mar  
[www.gesconchip.es](http://www.gesconchip.es)

 Diputación de Cádiz

Masculino y Femenino  
5 Kms

Pruebas Competitivas  
Carrera a pie  
Trail Walking

Pruebas No Competitivas  
Marcha

 DELEGACIÓN DE DEPORTES  
 DELEGACIÓN DE IGUALDAD  
 CHIPION CIUDAD DEL DEPORTE  
 12 MESES A 100 AÑOS  
  
 CORRE PLAYAS  




# REGLAMENTO: V CARRERA POR LA IGUALDAD, MARCHA NÓRDICA, Y CAMINATA.

**Domingo 16 de marzo de 2025, desde las 10:00 horas**

1. Podrán participar cuántos atletas lo deseen, hombres o mujeres federados o no, locales o foráneos, realizando el recorrido de 5 km, en las categorías de Junior y Sub 23 y siguientes, siempre con 16 años cumplidos. Los menores de edad deberán presentar una autorización paterna por escrito, previo a la retirada del dorsal.
2. El circuito que proponemos tendrá la salida y meta en la Paseo de la Cruz del Mar, a la altura del Bar "A Gusto"
3. El recorrido de la prueba de 5 km será por el Paseo Cruz del Mar, Paseo de las Canteras, Paseo marítimo Costa de la Luz, vuelta en el Humilladero, Paseo Costa de la Luz, Avenida del Faro, Calle Ingeniero Font, Paseo de Las Canteras, Paseo Cruz del Mar y Meta.
4. El control será responsabilidad del Comité Provincial de Jueces de la Federación Andaluza de Atletismo, cuyas clasificaciones se elevarán a definitivas y oficiales, una vez pasada media hora después de su publicación.
5. **Premios: (No acumulables)** para la V Carrera por la Igualdad
  - Trofeo a la mejor marca masculina y femenina.
  - Trofeo al/ a la primer/a atleta local. Que no haya obtenido los trofeos más arriba.
  - Medalla conmemorativa a los tres primeros clasificados de cada una de las categorías convocadas, separados por género. (Desde Júnior a Máster 65)
6. Las inscripciones se realizarán a través de la Página de la empresa de Cronometraje [www.gesconchipes](http://www.gesconchipes) desde el día 10 de febrero hasta el día 14 de marzo (jueves) a las 14:00. El día de la prueba no se admitirán inscripciones: [www.gesconchipes](http://www.gesconchipes)
7. Los participantes en la prueba de 5 km, las categorías desde Junior a Máster 65 deberán abonar una cuota de **10 €** y recibirán una camiseta técnica con su inscripción a la entrega de los dorsales.
8. La entrega de dorsales será el mismo día 16 en horario de 8 a 9:30 horas, en la Secretaría de carrera, junto a la Salida y Meta. Los dorsales del mismo club se entregarán de forma conjunta para evitar aglomeraciones.
9. No se permitirá al subir al podium con banderas, pancartas, menores o mascotas.
10. Lo/as participantes que vayan con carritos de bebés o silla de rueda, deben hacer el recorrido completo.



CATEGORÍAS DE LA PRUEBA 5 km CARRERA	
Junior	2008-2009 (16 AÑOS CUMPLIDOS)
Sub 23 mas y fem.	2002-2007 DE 18 A 23 AÑOS
Senior mas. y fem.	1991-2001 DE 24 A 34 AÑOS
Veteranos +35 mas. y fem	1981-1990 DE 35 A 44 AÑOS
Veteranos +45 mas. y fem	1971 -1980 DE 45 A 54 AÑOS
Veteranos +55 mas. y fem	1961-1970 DE 55 A 64 AÑOS
Veteranos +65 mas. y fem	1960 y antes DE 65 Y MAYORES

### III PRUEBA “MARCHA POR LA IGUALDAD” Salida 1 minuto después que la carrera.

- Por segundo año vamos a realizar una PRUEBA COMPETITIVA de MARCHA NÓRDICA. Abierta a la participación de hombres y mujeres, mayores de edad.
- Esta prueba discurrirá por el mismo circuito de 5 km y se dará salida en el mismo lugar, un minuto después.
- La inscripción será en la misma página que la V Carrera por la Igualdad, especificando los datos del marchador o marchadora, abonando los **10 euros** de inscripción con derecho a camiseta, dorsal y chip de control para clasificación.
- No podrán usarse los chips de carrera en la marcha y viceversa, serán automáticamente descalificados en ambas clasificaciones.
- Por ser una prueba competitiva se exigirá la normativa técnica de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME), órgano regulador de las competiciones oficiales en España, debiéndose seguir las siguientes pautas:
  - Uso obligatorio de Bastones de Marcha Nórdica.
  - No se permite la carrera. Se debe mantener en todo momento al menos un pie y un bastón en contacto con el suelo.
  - Los bastones deben ser utilizados activamente, sin arrastrarlos y empleando la técnica diagonal (consistente en el apoyo en todo momento de cada bastón en acción con el pie contrario).
  - No se debe de obstaculizar el paso a otros marchadores.
  - La salida se realizará mediante el sistema de cajones, ocupando las primeras



posiciones aquellos marchadores que tengan el ritmo de marcha más rápido.

- Se intentará realizar lo más adecuadamente el gesto técnico en las fases de impulso y recobro.
- La organización podrá aplicar sanciones de tiempo a aquellos marchadores que por incumplimiento de la técnica se vean favorecidos en la clasificación final.
- Se realizará una clasificación final en la que se otorgarán trofeos recuerdo al vencedor absoluto y vencedora absoluta y al primer clasificado local, así como medalla a los tres primeros y primeras de cada una de las categorías convocadas. No serán acumulables.
- Habrá sanciones de tiempo por marcha irregular

CATEGORÍAS DE LA PRUEBA MARCHA NÓRDICA 5 KM	
Sub 40 mas y fem.	1986 y 2009 (Con 16 años cumplidos)
Máster 40 mas. y fem.	1976 a 1985 DE 40 A 49 AÑOS
Máster 50 mas. y fem	1966 a 1975 DE 50 A 59 AÑOS
Máster 60 mas – fem	1956 – 1965 DE 60 A 69 AÑOS
Máster Plus mas – fem	1955 y anteriores DE 70 Y MAYORES

## PRUEBA “CAMINATA POR LA IGUALDAD” Salida 1' después de la Marcha Nórdica

- Para facilitar la participación de otras personas y colectivos, vamos a realizar una PRUEBA NO COMPETITIVA de CAMINATA. Abierta a la participación de hombres y mujeres, mayores de edad y menores. Las inscripciones se realizarán a través de la WEB de Gesconchip, [www.gesconchip.es](http://www.gesconchip.es).
- Esta prueba discurrirá por el mismo circuito de 5 km y se dará salida en el mismo lugar que la MARCHA NÓRDICA, un minuto después.
- Al ser una prueba no competitiva no se permitirá rebasar a la cola de la Marcha nórdica.
- Los participantes en esta prueba no llevarán chip en el dorsal ni se hará clasificación alguna. Se trata de una prueba participativa sin requerimientos técnicos.
- La inscripción será en la misma página que la IV Carrera de la Mujer, especificando los datos del andarín o andarina, abonando los **5 euros** de inscripción con derecho a camiseta y dorsal recuerdo sin chip.
- Se invita a los participantes y público asistente a hacer alguna fotografía y enlazarlas al Facebook del Club Atletismo Chipiona [@atletismo.chipiona](https://www.facebook.com/atletismo.chipiona)