



NADA E CORRE OURENSE 2025

(Zona 3)

REGULAMENTO

ORGANIZAN:

Federación Galega de Triatlón e Pentatlón Moderno.

Club Natación Pabellón Ourense

COLABORAN:

Concello de Ourense.

Secretaría Xeral para o Deporte.

DATA, HORA E LUGAR:

Sábado día 06 de Decembro de 2025 no Pavillón dos Remedios

Dirección: Avenida de Pardo de Cela 2, 32003, Ourense (Galicia)

<https://goo.gl/maps/8tTKLw3DAJUw5Um6A>

Inicio probas natación: 15:00 h Aprox.

Inicio probas carreira a pé: Ao remate da natación.

SECRETARÍA COMPETICIÓN: Piscina Rosario Dueñas (Ourense)

PARTICIPANTES ZONA 3: Ourense provincia, Pontevedra provincia, Ribeira

PROBAS E HORARIOS*:

PREBENXAMIN	Natación 25 m	Carreira 250 m (1 volta)
BENXAMIN	Natación 50 m	Carreira 500 m (1 volta)
ALEVIN	Natación 100 m	Carreira 500 m (1 volta)
INFANTIL	Natación 200 m	Carreira 1000 m (2 voltas)
CADETE	Natación 300 m	Carreira 1500 m (3 voltas)

*HORARIOS APROXIMADOS



FEGATRI

INSCRIPCIONES:

Data límite inscripción o martes día 2 de Decembro de 2025 as 23:59.

- DEPORTISTAS CON LICENZA FEGATRI EN VIGOR: Formalizarse a través da páxina Web: www.fegatri.org , dentro do apartado <https://fegatri.org/inscripciones/> , accedendo á proba de referencia e cubrindo os datos solicitados en cada caso.
- DEPORTISTAS SEN LICENZA EN VIGOR. (LICENZA TEMPORAL DE 1 DÍA) A inscripción realizarase on-line, a través da web da Federación Galega de Tríatlón e Péntatlón Moderno www.fegatri.org, no apartado [Competicións: Regulamentos/Inscripcións](#). Picar sobre a carreira e ir ao enlace de INSCRIPCIÓN. O pago faise a través de TPV. Para validar a inscripción é imprescindible o envío da copia do DNI en vigor e formulario de autorización de protección de datos a través da plataforma co DNI de quen autorice a mesma [Ficha-menores-de-14-anos-act-xogade.docx \(live.com\)](#)
- Custe licenza temporal de 1 día menores: 6 euros

TEMPOS DE NATACIÓN

Para poder validar a inscripción na proba, será obrigatoria a introdución dos tempos de natación, na distancia correspondente, para elaboración das series (minutos e segundos no formato (0000)). O tempo introducirase só cos catro díxitos seguidos sen puntos nin comas. Dous díxitos de minutos e dous díxitos de segundos a continuación sen ningún tipo de puntuación)

TÉCNICO/A RESPONSABLE

Cada club deberá designar unha persoa Técnica/Delegada, con licenza federativa que será o/a responsable do Club fronte a calquera incidencia da competición. A inscripción realizarase a través da plataforma de inscricións, no apartado de acreditacións. .

COMUNICACIÓN DE BAIXAS E POLÍTICA DE DEVOLUCIÓN:

Estas deben ser comunicadas a FEGATRI antes das 16:00 horas do xoves anterior á proba (4 de Decembro de 2025). As baixas non comunicadas en prazo serán penalizadas con 5,00 €. Non se admitirán inscricións incompletas ou fóra de prazo. A listaxe definitiva de inscritos publicarse na páxina web da FEGATRI o xoves anterior á proba (4 de Decembro de 2025). A devolución das baixas comunicadas en prazo será realizada na mesma tarxeta de abono a través de TPV na semana seguinte á proba. No caso de inscricións incompletas (falta de documentación) rematado o prazo de inscripción, estas serán anuladas e non se farán devolucións,



CRONOMETRAXE:

A cronometraxe será manual nas probas de natación e nas probas de carreira a pé.

SAÍDA E META DA CARREIRA A PÉ:

A carón da entrada principal do Pabillon dos Remedios.

Avenida de Pardo de Cella 2, 32003, Ourense (Galicia)

<https://goo.gl/maps/8tTKLw3DAJUw5Um6A>

RECOLLIDA DE SERIES, DORSAIS E COMUNICACIÓN DE NON PRESENTADOS:

Na secretaría de competición (Piscina Rosario Dueñas) de 14:00 a 14:45 h o mesmo día da proba. Na piscina na mesa da secretaria



PREMIOS:

Medallas aos 3 primeiros clasificados individuais por categoría e sexo.



FEGATRI

NORMAS DE COMPETICIÓN:

A carreira rexeráse segundo as normativas vixentes do Regulamento Oficial de Competición da FEGATRI.

<https://fegatri.org/wp-content/uploads/2025/03/REGULAMENTO-DE-COMPETICIONS-DA-FEGATRI-TEMPADA-2025.pdf>

<https://fegatri.org/wp-content/uploads/2024/11/regulamento-Nada-e-corre-2025.pdf>

A seguridade na vía pública será responsabilidade da organización da proba; no obstante todo participante respectará as normas de Circulación e Seguridade Viaria. Os vehículos motorizados, bicicletas ou patinadores que non pertencen a organización non poderán transitar polos circuitos da proba. Aqueles que realicen o seguimento das probas, levarán unha identificación visible en todo momento. O feito de recibir axuda externa distinta da que aporta a organización ou facerse acompañar por algún vehículo, bicicleta, patinador ou corredor suporá a descualificación do participante.

SERVIZOS MÉDICOS E SEGUROS DEPORTIVOS:

Os servizos médicos da organización destinados ó longo do percorrido, estarán autorizados a retirar a calquera participante por razóns médicas. Calquera vehículo de emerxencia que precise utilizar o percorrido do ciclismo para circular poderá facelo indicando a súa posición mediante sináis luminosas e sonoras. En tódolos casos o vehículo terá preferencia sobre os triatletas, os que deberán ceder o paso. Os participantes, contarán co correspondente seguro deportivo.

<https://fegatri.org/seguro-deportivo/>

RECLAMACIÓNS E APELACIÓNS:

Segundo o procedemento de reclamación/apelación probas FEGATRI <https://fegatri.org/wp-content/uploads/2024/02/Procedemento-de-Reclamacion-Apelacion-probas-da-FEGATRI.pdf>

CIVISMO E RESPECTO:

Os participantes aceptan cada un dos artigos deste regulamento e comprométese honestamente a non anticiparse a o momento da saída e a cubrir tódolos tramos completos antes de cruzar a liña de meta. Así mesmo, manifestan ser respectuosos co persoal implicado na organización e co resto de participantes. Comprométese tamén a tratar o material deportivo propio e alieo con respecto. No incumprimento dalgunha destas normas cívicas será proposto por parte da organización os xuíces e oficiais para que sexa motivo de amoestación. Incídese no respecto absoluto e a observancia das normas de circulación e de seguridade viaria, co fin de evitar situacións perigosas que carreen danos irreparables tanto para o deportista como para terceiros.



FEGATR

NOTA: A organización resérvase o dereito de modificar, comunicándoo previamente aos interesados, calquera aspecto do presente regulamento co único obxectivo de mellorar o desenvolvemento do evento.

RECOLLIDA DE DORSAIS E ACREDITACIÓN

Os dorsais serán entregados ao/á adestrador/a responsable de cada club. Os/as deportistas levarán a súa acreditación para poder acceder á instalación.

Cada proba consistirá en nadar e correr.

A natación efectuarase en series por categoría e sexo, conformadas en base aos tempos enviados.

A clasificación final será o resultado da suma de tempos da carreira e da natación.

INSTALACIÓN PISCINA- NATACIÓN:

Será obrigatorio o uso de chanclas en todo momento, non se permitirá acceder á praia de piscina a ninguén que non leve chanclas. - E necesario para poder gardar o material nas taquillas do vestiario dispor dun candado. - Ao finalizar a proba os/as nadadores abandonarán a praia da piscina, dirixíndose directamente ao vestiario e posteriormente sairán da instalación. Os/as deportistas, en ningún caso poderán quedarse dentro unha vez finalizada a proba de natación.

CARREIRA A PÉ PROCEDEMENTO DE SAÍDAS:

En función da inscrición organizaranse saídas por categoría e xénero.

CHEGADA Á META

Pasaran pola carpa de avituallamento



PLANOS CIRCUITOS CARREIRA:

DISTANCIAS:

CIRCUITO 250 m.:



- PREBENXAMÍNS: 250 m- 1 volta.

CIRCUITO 500 m.:



- BENXAMINS: 500 m -1 volta
- ALEVINS: 500 m-. 1 volta



FEGATRIB



- INFANTÍS: 1000 m- 2 voltas.
- CADETES: 1500 m- 3 voltas.