

NADA E CORRE 2026

1. PARTICIPANTES

Poderán participar deportistas con licenza federativa en vigor na tempada, nados e nadas entre os anos 2011 a 2020.

FASES ZONAIS.- Nas probas clasificatorias ou zonais, permitirase participar tramitando licenza temporal de un día de menores, (custe 6 euros).

Para poder participar na **Final Galega** será **obrigatorio** estar en posesión de **licenza federativa anual** de triatlón ou Péntatlon Moderno, en vigor no remate do prazo de inscrición.

Celebrarase en todas as clasificatorias e final unha competición de categoría inclusiva absoluta para deportistas nados e nadas en 2012 e anteriores con discapacidade acreditada.

2. INSCRICIÓNS

A inscrición para as probas do Nada e Corre, formalizarase a través da páxina Web: www.fegatri.org, dentro do apartado [Competicións/ Regulamentos-inscricións](#), accedendo á proba de referencia.

Cada club deberá designar un Técnico/Delegado, responsable do Club fronte calquera incidencia da competición. Os seus datos, cun número de teléfono de contacto, serán comunicados ao email fegatri@hotmail.com. Para poder validar a inscrición na proba.

PRAZO DE INSCRICIÓN EN CADA PROBA

As inscricións pecharanse o luns anterior á proba.

Comunicación de baixas

Estas deben ser comunicadas antes das 16:00 horas do mércores anterior á proba.

Publicando a continuación a listaxe provisional que o xoves ás 14:00 h. será

As baixas non comunicadas en prazo terán a penalización vixente para probas gratuítas de menores, de 5 € por deportista, que serán facturados ao club ou independente, ao final de cada tempada

3. CATEGORÍAS

PREBENXAMÍN masculino e feminino: nados/as nos anos 2019-2020.

BENXAMÍN masculino e feminino: nados/as nos anos 2017-2018.

ALEVÍN masculino e feminino: nados/as nos anos 2015-2016.

INFANTIL masculino e feminino: nados/as nos anos 2013-2014.

CADETE masculino e feminino: nados/as nos anos 2011-2012.

INCLUSIVA (PB/BX/AL/IN/CD) : deportistas con discapacidade recoñecida superior ao 33%
(aportarán certificación acreditativa e participarán na súa categoría de idade)

PROBA INCLUSIVA ABSOLUTA ABERTA

xuvenil, Junior e absoluta

deportistas con discapacidade recoñecida superior ao 33%. (aportarán a correspondente certificación)

4. NORMAS TÉCNICAS

Distancias

Prebenxamín	25 metros natación -	200	metros carreira.
Benxamín:	50 metros natación -	400	metros carreira.
Alevín:	100 metros natación -	800	metros carreira.
Infantil:	200 metros natación -	1200	metros carreira.
Cadete:	300 metros natación -	1600	metros carreira.

Inclusiva absoluta (≥ 16) : 300 metros natación - 1600 metros carreira.

Normas básicas

Cada proba consistirá en nadar e correr. A natación efectuarase en series por categoría e sexo, tratando de conformar as mesmas en base aos tempos de nado que estimen os adestradores.

A partir de 120 inscritos na proba, nas categorías cadete e infantil poderán competir dous nadadores por rúa. Non se admitirán inscricións sen o envío dos tempos. Na final estableceranse as series en función das marcas das xornadas previas.

Na carreira realizarase unha saída por categoría e sexo saíndo todos á vez. Cando nunha categoría sexan máis de 20 participantes poderá haber unha saída A e outra B con igual número de deportistas, segundo a orde da clasificación da natación. A clasificación final será o resultado da suma de tempos da carreira e da natación.

Estará prohibido o uso de zapatillas con cravos nestas probas

5. FASES E ZONAS

A competición desenvolverase dividida en 4 zonas, con probas clasificatorias para a final galega.

Zonas

Zona1: Ferrol - Narón - Provincia Lugo

Zona 2: Carballo - Coruña - Arteixo-Costa da Morte-Betanzos-Sada

Zona3: Provincia Ourense – Provincia Pontevedra – Ribeira

Zona4: Santiago de Compostela – Vedra– Porto do Son-Rianxo- Noia-Muros

Final galega (1 proba).

Fase Zonal

Celebraranse entre 1 e 2 citas clasificatorias por cada zona. Nas probas clasificatorias poderán participar todos os deportistas que o desexen, segundo a situación xeográfica da entidade á que pertencen.

Clasificaranse para a Final Galega un total de 4 participantes de cada categoría e xénero en cada zona, distribuídos do seguinte xeito, segundo o número de probas celebradas en cada zona.

1 proba clasificatoria - Clasificaranse os 4 primeiros de cada categoría e xénero

2 probas clasificatorias- Clasificaranse os 2 primeiros de cada categoría e xénero

En ningún caso computarán os deportistas xa clasificados en probas anteriores

En cada proba recibirán medallas acreditativas os 3 primeiros clasificados en categoría masculina e feminina **e as persoas participantes en categoría inclusiva**

Fase Final Galega

A final autonómica será organizada pola Federación Galega de Tríatlon e Péntatlon Moderno. Participarán os clasificados e clasificadas en cada proba zonal. Para participar na categoría inclusiva non é necesaria clasificación previa.

Clasificacións

Realizarase unha clasificación individual por categoría e sexo e unha clasificación por equipos.

Clasificación individual

A clasificación realizarase coa suma de tempos de natación e carreira de cada participante. Resultando vencedor o que menos tempo sume.

Recibirán medalla/trofeo os tres primeiros clasificados de cada categoría, masculino e feminino **e as persoas participantes en categoría inclusiva**

Clasificación Xeral por equipos

A Clasificación por equipos sairá da disputa dunha remuda mixta, no que poderá participar calquera club que teña ao menos un deportista masculino e unha deportista feminina de calquera das categorías incluídas no relevo, clasificados para a Final Galega

1. Cada Club presentará un relevo de 6 participantes, 3 masculinos e 3 femininas das categorías establecidas
2. A orde de relevistas será a seguinte:

- 1º Alevín Feminino
- 2º Alevín Masculino
- 3º Infantil Feminino
- 4º Infantil Masculino
- 5º Cadete Feminino
- 6º Cadete Masculino

Clasificación Remuda Inclusiva

1. Cada club terá opción a presentar un relevo inclusivo de 3 participantes. Este estará composto por ao menos un ou unha paratriatleta e 2 de portistas das categorías alevín, infantil ou cadete, sendo un masculino e unha feminina.
2. A orde de relevistas e composición será a seguinte:
 - 1º- 1 Deportista Feminino
 - 2º- 1 Deportista paratrilon Masculino ou Feminina
 - 3º- 1 Deportista Masculino

Distancias das Remudas

Natación.- 50 m

Carreira a Pé.- 400 m

Entregarase trofeo aos 3 primeiros equipos da clasificación global e do Relevo inclusivo

A FEGATRI asumirá os gastos de:

- Ambulancia
- Medallas/ trofeos
- 2 Xuíces para apoio na coordinación da proba e control da carreira a pé.

6. OUTRAS NORMAS

Todos os aspectos non recollidos nestas normas serán consultados coa FEGATRI:

www.fegatri.org para a súa resolución a través do órgano federativo competente.