

REGLAMENTO

El próximo domingo día 2 de marzo de 2025 se celebrará en Teruel la **XIV** edición de la **10K y 5K Ciudad de Teruel**, prueba que se realiza sobre una **distancia homologada por la RFEA** de 10K y 5K donde los participantes en la distancia 10K deberán completar dos vueltas al circuito 5K. El **Club Atletismo Mudéjar** promueve y organiza este evento deportivo, con la Dirección Técnica de **Fartleck Sport**. La prueba está incluida en el calendario autonómico bajo el control técnico del Comité Territorial de Jueces **FAA**.

Dicha prueba será sede del **Campeonato de Aragón de 5K en ruta** de la **Federación Aragonesa de Atletismo**.

ARTÍCULO 1: INFORMACIÓN GENERAL

El horario de comienzo de la prueba será las 10.00 horas. La salida se producirá desde la Avenida Sanz Gadea de Teruel. El orden de salida y las diferentes categorías serán las siguientes:

HORA	CATEGORÍA	AÑO NACIMIENTO	METROS	VUELTAS	TROFEOS
10:00	GENERAL M y F	+14 años	5K	1	1º-2º-3º
10:00	SÉNIOR M y F	14 - 34 años	5K	1	1º-2º-3º
10:00	MÁSTER A M y F	35 - 44 años	5K	1	1º-2º-3º
10:00	MÁSTER B M y F	45 - 54 años	5K	1	1º-2º-3º
10:00	MÁSTER C M y F	55 y + años	5K	1	1º-2º-3º
10:00	LOCAL M y F	+14 años	5K	1	1º-2º-3º
10:00	GENERAL M y F	+18 años	10K	2	1º-2º-3º
10:00	SÉNIOR M y F	18 - 34 años	10K	2	1º-2º-3º
10:00	MÁSTER A M y F	35 - 44 años	10K	2	1º-2º-3º
10:00	MÁSTER B M y F	45 - 54 años	10K	2	1º-2º-3º
10:00	MÁSTER C M y F	55 y + años	10K	2	1º-2º-3º
10:00	LOCAL M y F	+18 años	10K	2	1º-2º-3º
10:00	*CARNE JOVEN	S /CARNE JOVEN	10K	2	1º-2º-3º

11:30 Entrega de trofeos 10K-5K

Los premios NO son acumulativos entre categorías entregándose GENERAL / SENIOR / MASTER.

La categoría local SÍ es acumulable.

Para recibir los premios será obligatorio permanecer en la ceremonia de entrega.

Local: se deberá indicar esta condición en el proceso de inscripción. (Empadronados).

Los **ganadores/as de la categoría General 5K y 10K** recibirán una **entrada doble para Dinópolis**.

C Joven*: prueba puntuable para la **I LIGA DE RUNNING CARNE JOVEN**

Campeonato de Aragón 5K de Ruta FAA.

Categorías: General, S18, S20, S23 y Máster (con sus correspondientes subcategorías).

Circuito Homologado

Premios acumulables entre categorías.

Para recibir los premios será obligatorio permanecer en la ceremonia de entrega

*Al tratarse de una prueba autonómica aragonesa, los/las atletas que pueden optar a los premios económicos, si los hubiera, son aquellos/as con licencia por la Federación Aragonesa de Atletismo o aquellos/as que puedan demostrar su residencia en Aragón. Ni los atletas de otras CCAA ni los atletas extranjeros que no dispongan de licencia FAA aunque vivan en la comunidad autónoma de Aragón pueden optar a estos premios económicos.

ARTÍCULO 2: INSCRIPCIONES

ON LINE hasta el domingo 23 de febrero: www.10kteruel.com

Fechas	5K Atletas Federados FAA (Licencias AR-ARF-DEA) (máximo 500 participantes)	10K Atletas Federados FAA (Licencias AR-ARF-DEA) (máximo 500 participantes)	Atletas NO Federados - FAA*	CARNE JOVEN
Hasta el 02/02	13€	18€	+2€	-2€
Hasta el 23/02	15€	20€	+2€	-2€
No se devolverá el dinero de la inscripción salvo en el caso de suprimir la prueba por motivos de seguridad.				
No se admitirán inscripciones finalizado el plazo de inscripción por motivos de organización.				
El cambio de dorsal se permite hasta el domingo 23 de febrero por causas justificadas.				
Camiseta Técnica: se entregará a todos los participantes la camiseta técnica conmemorativa de la prueba, ideal para la práctica deportiva.				
*Únicamente serán válidas las licencias en vigor de la Federación Aragonesa de Atletismo (AR-ARF-TARA). No se aceptarán otras licencias.				

Recogida de dorsales:

Horarios:

- **Sábado 01 de marzo:** de 16h a 18h en el Pub [The Brother's Happiness](#) (Plaza Constitución 2).
- **Domingo 02 de marzo:** de 08h a 09:30h en la zona de salida y meta.

IMPORTANTE: por motivos de organización el dorsal se podrá recoger en el día seleccionado en la web de inscripción o posteriores, nunca antes.

Circuito Homologado

Entrenamientos dirigidos:

- En el proceso de inscripción está la posibilidad de inscribirse gratuitamente durante dos semanas a los entrenamientos presenciales que se realizarán por parte del [grupo de entrenamiento "Fartleck Sport"](#), con los siguientes horarios y emplazamientos: **Parque José Antonio Labordeta de Zaragoza (Parque Grande):** martes y jueves 09.30h y 20.00. Nos pondremos en contacto contigo si así lo marcas en la inscripción.

ARTÍCULO 3: SALIDA

CAJONES DE SALIDA:

De cara a una mejor organización de la zona de salida y para favorecer la participación de cada uno de los deportistas atendiendo a su nivel y características, se establecen estos cajones de salida:

1. Cajón VIP (Carrera Popular)

Se reservará un lugar en las primeras posiciones de salida para posibles "atletas ganadores" de la categoría general tanto en masculino como en femenino (estos deberán indicar esta posible condición en la web indicando los motivos que serán validados o no por nuestros técnicos).

El acceso a este cajón VIP deberá realizarse por delante del arco de salida (junto a las banderolas VIP) donde tendrán una zona específica para calentar.

2. Cajón CORREDORES (Carrera Popular)

Por la parte trasera del arco de salida se habilitará una zona para la entrada del resto de participantes que realicen la prueba corriendo, situándose detrás del anterior cajón. La organización eliminará la barrera realizada con cinta de balizar entre cajones unos segundos antes del disparo de salida de la prueba.

3. Cajón ANDARINES

En el caso de que en la prueba haya categoría andada estos deberán realizar la entrada a su cajón de salida por detrás de los participantes corriendo para facilitar la salida de la prueba. En el caso de que el reglamento autorice participar con perro estos deberán situarse en la parte trasera de este cajón para evitar el posible estrés de los animales con la multitud.

ARTÍCULO 4: SEGUROS

Todos los participantes inscritos correctamente en la prueba estarán cubiertos con un seguro de responsabilidad civil y de accidentes. La organización dispone del correspondiente seguro de responsabilidad civil. Queda totalmente prohibida la participación de corredores no inscritos.

Circuito Homologado

La organización recomienda hacerse una revisión médica y / o prueba de esfuerzo a todas aquellas personas que no hayan corrido una prueba de similares características anteriormente o lleven un período prolongado de tiempo sin realizar actividad física.

ARTÍCULO 5: ASPECTOS TÉCNICOS

Será descalificado cualquier atleta que, a sabiendas de su imposibilidad de participar, proporcione datos erróneos a la Organización, para poder hacerlo. Se debe recordar que las reclamaciones deberán hacerse ante el Juez Árbitro de la prueba, hasta 30 minutos después de hacerse pública la clasificación de la carrera. La carrera podrá ser suspendida si así lo decide la organización junto con la autorización del Juez Árbitro de la prueba.

La participación en la competición supone la aceptación del presente Reglamento, reservándose la Organización el derecho a modificar aquellos aspectos de la prueba que por causa mayor sea necesario, previa autorización del Juez Árbitro de la competición.

Podrán ser descalificados aquellos corredores que no atiendan a las señales de la organización, los que no lleven el dorsal visible en la parte delantera, los que participen en una distancia distinta a la que están inscritos y los que no cubran el recorrido de la prueba en su totalidad. El control de entrada de participantes en meta se cerrará a las 11:30h.

Todo lo no previsto en este reglamento, será resuelto por el Juez Arbitro, de acuerdo con el reglamento en vigor de World Athletics, la RFEA y FAA.

ARTÍCULO 6: CRONOMETRAJE Y RESULTADOS

El control de tiempos y puestos se realizará mediante el sistema de chip con validación del jurado FAA, estando la empresa responsable del cronometraje (FARTLECK SPORT) validada por la RFEA. Los resultados de la XIV 10K y 5K Ciudad de Teruel podrán verse EN DIRECTO en la página web oficial de la prueba: www.10kteruel.com.

Circuito Homologado

ARTÍCULO 7: SERVICIOS AL CORREDOR

- ❖ Se dispondrá de **ambulancia** en la zona de salida/meta.
- ❖ **Duchas y vestuarios** en el [Polideportivo San Fernando](#) (calle Barbastro s/n).
- ❖ **Avituallamiento líquido intermedio** en el 5K para la prueba 10K.
- ❖ **Avituallamiento de meta** compuesto por agua y fruta.
- ❖ **Dorsal personalizado.**
- ❖ **Camiseta técnica** conmemorativa de la prueba para todos los participantes.
- ❖ **Bolsa del corredor** con diversos productos de colaboradores y patrocinadores.
- ❖ **Sorteo de la Clínica Olympo:** Se sorteará una sesión de fisioterapia, una mensualidad de Pilates y otra mensualidad de entrenamiento funcional.
- ❖ **Sorteo de la Óptica CentroVisual:** Se sorteará un bono canjeable por 50€ en gafa de sol o 100€ en gafa graduada. Bono consumible en una única compra.
- ❖ **Sorteo de Fitboxing Teruel:** Se sorteará una camiseta y un bono de 8 sesiones valorado en 60€.
- ❖ **Sorteo de la Escuela Trail de Teruel:** Se sorteará una camiseta.
- ❖ **Dos semanas gratuitas de entrenamiento** a cargo del [Grupo de entrenamiento "Fartleck Sport"](#).
- ❖ **Descuento** en la entrada a [Dinópolis](#) para todos los participantes.
- ❖ **Servicio de fotografía** de la prueba gratuito.
- ❖ **Servicio de video** de la prueba gratuito.

Circuito Homologado

ARTÍCULO 8: RECORRIDO HOMOLOGADO POR LA RFEA

[Circuito 5K \(Enlace Wikiloc\)](#)



930 m



897 m

5,0 km

Circuito Homologado



ARTÍCULO 9: I LIGA DE RUNNING CARNE JOVEN 24/25

Esta prueba forma parte de la "I Liga Running Carne Joven" organizada por [Carne Joven Aragón](#) y [Fartleck Sport](#), con las siguientes características.

- ❖ El circuito consta de un total de 10 pruebas repartidas en las provincias de Zaragoza, Huesca y Teruel.
- ❖ Para participar en el mismo debe ser poseedor del Carne Joven y que esté en vigor.
- ❖ En cada prueba del circuito se entregará trofeo a los tres primeros clasificados tanto en categoría masculina como femenina (en la distancia que determina el circuito).
- ❖ Así mismo en la inscripción del evento aquellos deportistas con carne joven tendrán un descuento en la inscripción.
- ❖ En cada una de las pruebas se obtendrán puntos en función de la clasificación, que se sumarán para la obtención de una clasificación general final de la liga.

Las pruebas que componen esta I edición son las siguientes*:

Fecha	Carrera (Lugar)	Distancia
29/09/2024	Carrera de Empresas ESIC (Huesca)	8K
17/11/2024	Carrera Ambar Ebro Vida La Cartuja Movera (La Cartuja – Zgz)	6K – 11K – 20K
06/12/2024	Cross Memorial Rosendo Gimeno (María de Huerva)	6,5K
19/01/2025	Carrera Global Humanitaria (Zaragoza)	8K
01/02/2025	5K 10K Frio Extremo (Monreal del Campo)	5K
02/03/2025	5K 10K Teruel	10K
26/04/2025	Torre Roden (Roden)	8K
11/05/2025	5K 10K Calatorao (Calatorao)	10K
01/06/2025	Muévete por la donación de Órganos (Zaragoza)	8K
15/06/2025	7K Zaragoza (Zaragoza)	7K

*La organización se reserva el derecho de modificar las pruebas y distancias que incluyen el circuito dado que muchas de ellas dependen de autorizaciones de entidades superiores en cuanto a su fecha o trazados.

Circuito Homologado

Reglamento clasificación general

Se establece un sistema de puntuación basado en las clasificaciones de cada una de las pruebas con el siguiente reglamento:

- ❖ Las categorías que se realizan son: masculina y femenina.
- ❖ El primer clasificado/a obtendrá 30 puntos, el 2º 29 y así sucesivamente hasta el puesto 29 que obtendrá 2 puntos.
- ❖ El puesto 30 en adelante obtendrán un punto.
- ❖ Para poder puntuar en la clasificación final se debe participar en al menos el 4 de las 10 pruebas del circuito (40%).
- ❖ Los resultados se irán publicando conforme avancen cada una de las pruebas del circuito tanto en la web de la prueba como en la web [Carne Joven Aragón](#)

Premios clasificación general

- ❖ Trofeo 1/2/3 categorías Masculina y Femenina.
- ❖ Medalla de FINISHER a los participantes que hayan realizado al menos el 40% del circuito (en la distancia que determine el circuito).
- ❖ Premio Carne Joven: para el primer clasificado de la categoría masculina y femenina
 - Inscripción gratuita a una carrera europea por determinar (para 2 personas)
 - Vuelos / tren (para 2 personas)
 - Alojamiento en AD (para 2 personas)

La entrega de los premios finales se realizará en lugar y sitio por determinar, una vez finalizadas todas las pruebas del mismo., siendo obligatoria la asistencia para la recogida de los premios.

Circuito Homologado

ARTÍCULO 10: CAMPEONATO DE ARAGÓN 5K EN RUTA FAA 2025

La Federación Aragonesa de Atletismo organiza el 2 de marzo de 2025 el **Campeonato de Aragón de 5K en ruta** durante la celebración de la **XIV 10K y 5K Ciudad de Teruel**, realizándose este Campeonato sobre un circuito homologado por la **Real Federación Española de Atletismo (RFEA)**.

Podrán participar en el Campeonato aquellos/as atletas con Licencia de Atletismo de Aragón en vigor (Federación Aragonesa de Atletismo), entregándose medalla a cada uno de los tres primeros/as atletas federados (temporada 2025) clasificados en cada categoría.

Inscripciones

Tres primeros/as clasificados ABSOLUTOS en la edición de 2024: gratuita. Remitiendo un mail hasta el 16/02/2025 a faa@federacionaragonesadeatletismo.com.

Resto de participantes: descuento en la inscripción en la web www.10kteruel.com

Categorías (masculina / femenina): General

Sub Categorías (masculina / femenina): Sub-18, Sub-20, Sub-23 y Máster, esta última con las subcategorías pertinentes:

HOMBRES

MUJERES

M-35 De 35 a 39 años W-35 De 35 a 39 años

M-40 De 40 a 44 años W-40 De 40 a 44 años

M-45 De 45 a 49 años W-45 De 45 a 49 años

M-50 De 50 a 54 años W-50 De 50 a 54 años

M-55 De 55 a 59 años W-55 De 55 a 59 años

M-60 De 60 a 64 años W-60 De 60 a 64 años

Y así sucesivamente de 5 en 5 años.

Circuito Homologado