

REGULAMENTO DO RANKING GALEGO DE TRAIL RUNNING

O presente documento ten como finalidade mellorar o desenvolvemento do sector de trail-running dende as categorías inferiores, mediante a actualización do sistema de puntuación do Ránking Galego (RG) como estímulo e ferramenta para os diferentes axentes do atletismo galego.

Substituirá ó regulamento publicado con anterioridade e entrará en vigor o 1 de xaneiro de 2026, permanecendo vixente ata esa data o regulamento anterior.

Art.1).- A F.G.A. publica o ránking galego da especialidade de Trail Running e das súas sub-especialidades, baixo a normativa oficial da RFEA e World Athletics, que determinará con homoxeneidade de criterios e transparencia a clasificación dos atletas, sendo ademais ferramenta para a confección da Selección Galega.

Art.2).- Probas que puntúan para o RG

- Probas do calendario oficial da FGA que contén co selo distintivo Galicia Trail Series outorgado pola FGA.

[Requisitos para a consecución do selo distintivo Galicia Trail Series \(Véxase Anexo I\)](#)

- Ctos. de España, de Europa e do Mundo, así como a Copa do Mundo.
- Probas de calendario RFEA e internacional.
 - o Nestas últimas, os interesados en acadar puntos para o RG deberán remitir os resultados oficiais a trail@atletismo.gal para ser tidos en conta, dentro das 72h posteriores á finalización da proba.

Art.3).- Frecuencia de actualización

O Ránking Galego (RG) actualizarase cunha periodización aproximada de 15 días e poderá ser consultado nas webs atletismo.gal e trailrunning.gal.

Art.4).- Categorías de competición individuais, divisións e criterios técnicos de cada proba.

Para o presente ránking empréganse as categorías oficiais para Campionatos do Mundo e Seleccións, sen prexuízo do resto de sub-especialidades do sector, sempre ó abeiro desta FGA.

4.1. SUBESPECIALIDADE DE TRAIL RUNNING

4.1.1. MODALIDADE VERTICAL

TIPO	CATEGORÍA	DISTANCIA	DESNIVEL +	OBSERVACIÓNS
PRECLASSIC VERTICAL	Sub 16 Sub 18 Sub 20	3 a 5 km	250m a 650m	<20% asfalto <2000 msnm
SUBIDA VERTICAL	Sub 23 Absoluta Máster	3 a 8 km	700m a 1200m	<20% asfalto Elevación media gañada 100 a 250 m/km

4.1.2. MODALIDADES SUBIDA E BAIXADA

TIPO	CATEGORÍA	DISTANCIA	DESNIVEL +	OBSERVACIÓNS
PRECLASSIC	Sub 16 Sub 18 Sub 20	5 a 8 km	250 a 500 m	<20% asfalto <2000 msnm
	Sub 23*	10 a 16 km	400 a 800 m	<20% asfalto <2500 msnm
CLASSIC (MOUNTAIN RUNNING)	Sub23 Absoluta Máster	12 a 18 km	>700	Pendente media >10%
CLASSIC (TRAILRUNNING)	Sub 23 Absoluta Máster	9 a 34 km	>1000m e <8000m	<20% asfalto
MARATÓN (SHORT TRAIL)	Sub23 Absoluta Máster	35 a 45 km	>2000m e <8500m	<20% asfalto
ULTRA (LONG TRAIL)	Absoluta Máster	>46 km	>2400 m	<20% asfalto

***De realizarse proba "classic", as persoas de categoría sub 23 participarán desta.**

Excepcionalmente, cando a orografía do terreo non o facilite, os organizadores poderán empregar a seguinte táboa de valor para incluír [categorías inferiores en modalidade preclassic](#), previa revisión pola dirección técnica da FGA, co asesoramento do/a responsable do sector de trail-running.

Denominación	Índice de Dificultade	Competición
XXS	0 a 24	Sub 20 e anteriores, adaptado a idade e dificultade

Nota: O índice de dificultade é a suma expresada en quilómetros máis a centésima parte da ganancia vertical expresada en metros. Por exemplo, unha carreira de 85 km con ascenso de 4000 metros é $85 + 4000/100 = 125$.

4.2. SUBESPECIALIDADE DE CARREIRAS DE MONTAÑA (Mountain Running)

As probas da especialidade de carreiras de montaña axustaranse ós datos preclassic e classic/mountain running da táboa anterior segundo a normativa oficial de World Athletics.

Art.5).- Ránking Galego por Clubs

- Categorias masculinas e femininas:
 - o A categoría Classic integrará ós atletas Sub 23, séniors e másters.
 - o A categoría Preclassic integrará ós atletas Sub 16, Sub 18 e Sub 20.
- Sistema de puntuación:
 - o As puntuacións outorgaranse segundo o descrito no Art.6. cos seguintes matices e excepcións:
 - As puntuacións outorgadas terán validez, unicamente, para a tempada en curso, reiniciándose o cómputo a cero ó comezo de cada nova tempada.
 - Puntúan tódalas probas Serie Ouro e o Campionato de Galicia por Clubs.
 - Puntúan os 3 primeiros homes e mulleres de cada club, debendo chegar a meta, mínimo, 3 atletas para acadar puntos para a respectiva categoría.

Art.6).- Sistema de puntuación

- As puntuacións outorgaranse segundo a clasificación absoluta da proba, computando o posto xeral de entrada en meta por sexo.
 - o Os/as atletas estranxeiros, doutra territorial ou calquera outra situación non serán omitidos.
 - o A puntuación obtida na clasificación absoluta, será coa que se puntúa para o ránking da súa categoría, de ser o caso.
 - * Exemplo: *Atleta que entra no posto 50 en meta e 1º da súa categoría, acadará os puntos do posto 50.*
 - o No caso de que unha categoría teña saída e chegada independentes da carreira absoluta, puntuarase a parte co mesmo sistema de asignación de puntos.

Sumarán para o RG tódalas probas que se acollan ó presente regulamento, agás nas probas da Serie Prata nas que computarán, unicamente, os 5 mellores resultados do atleta con independencia da cantidade de probas completadas na tempada, e exceptuando tamén o referido no Art.5. respecto do ránking de clubs.

- o Quedan exceptuadas do límite anterior as probas de calendario RFEA, European Athletics e World Athletics susceptibles de incorporarse ó presente ránking.
- En caso de empate no RG, resolverase a favor da persoa/club que teña mellor resultado en probas de maior índice.

6.1. Sistema de vixencia dos puntos

Os puntos manteranse durante varias tempadas, aplicando unha ponderación progresiva que lles dá un valor decrecente a medida que se afastan no tempo:

- 100% dos puntos obtidos na tempada en curso.
- 50% dos puntos da tempada inmediatamente anterior.
- 25% dos puntos da tempada previa á anterior.

6.2. Asignación de puntos segundo o posto acadado.

- 1º posto → 100 puntos (fixo).
- Do 2º ao 10º posto → puntuación **proporcional** en función do tempo en meta do/a atleta respecto do tempo do/a gañador/a (1º) e do tempo do 11º clasificado/a.
 - Fórmula:

$$\text{Puntos} = \frac{T_{11} - T_X}{T_{11} - T_1} \times 89 + 10$$

T_1 = tempo do/a gañador/a (1º)

T_{11} = tempo do 11º clasificado/a)

T_X = tempo do/a atleta ao que se lle calculan os puntos (posto 2º–10º).

* O 2º posto poderá acadar como máximo **99 puntos**.

* O 10º posto obterá un mínimo de **10 puntos** (igual que o 11º).

- Do 11º posto en diante → puntuación **fixa**, segundo a seguinte táboa:

11º a 15º	10 puntos
16º a 20º	8 puntos
21º a 30º	6 puntos
31º a 50º	4 puntos

51º a 70º	3 puntos
71 a 90º	2 puntos
>91º	1 puntos
DNF	0 puntos

- Exemplo de reparto proporcional de puntos entre o 2º e 10º en función do tempo:

Posto	Tempo (hh:mm:ss)	Puntos
1º	1:00:00	100
2º	1:01:30	86
3º	1:03:00	72
4º	1:04:00	63
5º	1:05:00	55
6º	1:06:00	46
7º	1:07:00	37
8º	1:08:00	28
9º	1:09:00	19
10º	1:09:30	14
11º	1:10:00	10

Exemplo cálculo 2º posto	
$\text{Puntos} = \frac{70 - 61,5}{70 - 60} \times 89 + 10 = 85,65 \Rightarrow \boxed{86 \text{ puntos}}$	
<i>Tempos convertidos a minutos para o cálculo:</i>	
$1:00:00 = 60 \text{ min}$	
$1:01:30 = 61,5 \text{ min}$	
$1:10:00 = 70 \text{ min}$	

Regras de arredondamento e casos excepcionais.

1. Os resultados da fórmula expresaranse en números enteiros: arredondaranse ao número enteiro máis próximo. En caso de fracción exacta de 0,5 arredondarase cara arriba.
2. Se non existe 11º clasificado (por exemplo, só chegan 8 a meta), tomarase como Tempo₁₁ o tempo do **último** clasificado dispoñible (p. ex. 8º).

Índice de rendimento das probas:

- Multiplicará o valor do posto acadado atendendo ós criterios de nivel da proba, segundo a seguinte táboa:

Proba	INDICE RANKING
Campionato do Mundo	20
Campionato de Europa	18
Copa do Mundo	15
Campionato de España	12
Campionato de Galicia	10
SERIE OURO	5
Campionato de Galicia de Clubs	3
SERIE PRATA	1

Exemplo: 1º posto absoluto Campionato de Galicia 100 x 10 = 1.000 puntos

- As probas internacionais e de calendario da RFEA, non tipificadas na táboa anterior, computarán automaticamente como SERIE PRATA.

Art.7).- Todo o non disposto no presente regulamento resolverase, por esta orde, de acordo as normas da F.G.A., R.F.E.A. e W.A.

Anexo I.

Requisitos para a consecución do selo distintivo Galicia Trail Series

1. Formar parte do calendario oficial da FGA.
 - Circuito supervisado e validado pola dirección técnica da FGA.
 - Control da proba polo CGX.
 - Abastecementos sostibles. Non sairá ningún elemento ou envase fóra da área delimitada: plan de xestión de residuos.
- As probas de índice **SERIE PRATA** deberán ter presentada a solicitude de inclusión no calendario FGA cunha **antelación mínima de 6 semanas**.
 - A solicitude ten que ir acompañada do Track e da relación de servizos.
 - Non poden coincidir dúas probas co selo distintivo na mesma semana.
 - Atendendo á orografía do terreo pode flexibilizarse ata un máximo dun 10% o criterio de desnivel.
- As probas de índice **SERIE OURO** deberán ter presentada a solicitude de inclusión no calendario FGA cunha **antelación mínima de 10 semanas**.
 - A solicitude ten que ir acompañada do Track e da relación de servizos.
 - As distancias e desniveis nas probas "classic" deberán asimilarse ás do Campionato de España por Federacións.
 - Non poden coincidir dúas probas co selo distintivo no mesmo trimestre.
 - Non poden coincidir con Campionatos de España de montaña/trail running.
 - Utilización mínima dun 50% de balizamento reutilizable.
 - Retransmisión da proba e seguimento en vivo.
 - ❖ Os **Campionatos de Galicia** deberán cumprir co que se recolle para as probas da SERIE OURO.
2. Cumprir coa normativa específica de Trail Running da RFEA así como as normativas medioambientais específicas, permisos e autorizacións propias da mesma.
 - Revisión do material obrigatorio en cámara de chamadas, que poderá ser comprobado tamén durante a proba ou en liña de meta.
 - Cada elemento de material obrigatorio ausente nos controis en carreira ou meta será penalizado con 30' para o atleta.
 - O deportista que intencionadamente arroxe envases, envoltorios ou residuos de semellante índole ó medio natural quedará descualificado.
 - Tódalas probas de ránking deberán de contar con aseos ou servizos de hixiene nas zonas de saída e meta, especialmente atendendo ás necesidades específicas das atletas para probas que superen as 2h de duración.

3. Aprobación do regulamento da proba por parte da FGA. Indícanse a continuación algunhas cuestións a ter en conta:
- No caso de realizarse diferentes carreiras no evento, é preciso indicar cales puntúan para o RG.
 - O material obrigatorio será proposto sempre por exceso, atendendo ós criterios de seguridade e protección do medio natural.
 - O uso de material auxiliar, como os bastóns, quedará a criterio técnico da FGA.
 - Por motivos de seguridade, non se permite o uso de auriculares durante a competición.
 - A asistencia externa en puntos de abastecemento non estará permitida en probas inferiores a maratón, podendo autorizarse en esta distancia ou superiores, sempre con persoal acreditado e nas zonas acoutadas pola organización.
4. Facer uso do selo ou selos distintivos no regulamento, nos dorsais e na publicidade da proba.

SELOS DISTINTIVOS:

MODELOS SIMPLES



MODELOS COMPLETOS (RECOMENDADO)

