



## REGLAMENTO

### CAMPEONATO NACIONAL DE TRAIL RUNNING 2020

**Artículo 1º.** Este Reglamento rige el Campeonato Nacional de Trail Running 2020, organizado por entidades afiliadas y no afiliadas a la Federación Paraguaya de Atletismo, en adelante la FPA, pero que forma parte del Calendario Oficial de competiciones atléticas, de conformidad a los acuerdos suscritos entre la World Athletics, en adelante WA y la ITRA.

**Artículo 2º.** El Campeonato Nacional de Trail Running se compone de un circuito de carreras que forman parte de este Reglamento como Anexo 1. En total se realizarán 11 carreras durante la temporada.

**Artículo 3º.** El Campeonato Nacional de Trail Running es una competición individual en la categoría “todo competidor”, conforme a la definición de la WA, para la cual se establecerá un ranking que será actualizado después de cada carrera. Al final de la temporada, la FPA entregará los siguientes trofeos:

- Masculino: Campeón, Vice Campeón, Tercer Puesto, Cuarto Puesto, Quinto Puesto
- Femenino: Campeón, Vice Campeón, Tercer Puesto, Cuarto Puesto, Quinto Puesto

**Artículo 4º.** De conformidad al Calendario de competiciones sudamericanas, la FPA seleccionará a los atletas mejor rankeados en el momento en que se se cierren las inscripciones, y asumirá el pago del traslado de los ubicados en el primer lugar, tanto en femenino como en masculino.

**Artículo 5º.** Los organizadores de carreras de Trail Running tendrán las siguientes obligaciones:

- a) Contar con sistema de cronometraje electrónico y control electrónico del circuito, en cada una de sus fechas de competición.
- b) Realizar circuitos para el campeonato nacional en la distancia que prefieran certificar para el ranking, siempre y cuando ésta esté comprendida entre 15km y 50km. En caso de que la Organización cuente con varias distancias, se tendrá en cuenta solo la más larga dentro del rango estipulado en este párrafo.
- c) La medición de la distancia se hará con un método adecuado (GPS) con información de altimetría.
- d) Pagar a la FPA un canon de \$ 5.000 por atleta, incluyendo a los atletas de todas las distancias.
- e) Informar a la FPA el resultado final de la competencia con un plazo máximo de 7 días hábiles una vez concluida la competencia, para la elaboración del ranking nacional. Deberán detallar las posiciones de la competición según la siguiente tabla:

Posición	Nº CI (SIN PUNTOS)	Atleta	Género	Año de nacimiento (AAAA)	Distancia oficial	Desnivel positivo oficial	Puntaje
----------	--------------------------	--------	--------	-----------------------------	----------------------	---------------------------------	---------

- f) Establecer un Plan de Seguridad de la carrera que incluya: información sobre el terreno, ubicación de Puestos Médicos, Plan de rescate en caso de accidente.



**Artículo 6º.** Los corredores de Trail Running tienen las siguientes obligaciones:

- a) Participar de las carreras del Campeonato Nacional de Trail Running las cuales se encuentran avaladas por la Federación Paraguaya de Atletismo.
- b) Inscribirse directamente con el organizador, la FPA no reservará cupos de inscripción.
- c) Participar de la distancia que formará parte del campeonato, la cual será la más larga de la fecha.

**Artículo 6º.** La puntuación de las carreras de Trail Running se hará teniendo de conformidad a lo establecido por la ITRA, en cuanto a la distancia y el desnivel positivo a recorrer, lo que se traduce en una tabla de puntos por kilómetro/esfuerzo. En el Anexo II se expresan ejemplos de dicha forma de cálculo. En caso de duda prevalecerán los criterios establecidos en los Reglamentos de ITRA.

**Artículo 7º.** La Certificación del Circuito por parte de la FPA se hará teniendo en consideración estos requisitos a ser cumplidos:

- a) La distancia ascenso/descenso requiere que el organizador provea el registro (track) de GPS en formato de archivo. Gpx
- b) Evaluación de la dificultad de una carrera, se expresa en km y la centésima parte del ascenso / descenso expresado en metros.
- c) En caso de cambio del circuito se deberá comunicar a las autoridades, y se enviará el nuevo track de GPS.

**Artículo 8º.** Para la realización del ranking nacional, se tendrán en cuenta 2/3 del total de carreras finalizadas. Solo se computarán los mejores resultados obtenidos por cada corredor hasta completar las 2/3 partes de carreras. Para la selección en equipo nacional para competiciones internacionales se tendrá en cuenta el mismo criterio, pero se considerarán las carreras finalizadas hasta 60 días antes de la fecha del evento internacional.

**Artículo 9º.** Regirá en forma supletoria el Reglamento Técnico de la FPA y sus Anexos, en especial el referido a las condiciones de selección en equipo nacional.

**Artículo 10º.** Este Reglamento entra a regir el 1 de enero de 2020.

## ANEXO I

### Calendario 2020 - Primer Semestre

Enero		Febrero		Marzo		Abril		Mayo		Junio						
1	M	1	S	1	D	1	M	1	V	1	L					
2	J	2	D	Trail (Cycles/PMC)	2	L	2	J	2	S	2	M				
3	V	3	L	3	M	3	V	3	D	3	M	3	M			
4	S	4	M	4	M	4	S	4	L	4	J	4	J			
5	D	5	M	5	J	5	D	Trail (Cycles/PMC)	5	M	5	V				
6	L	6	J	6	V	6	L	6	M	6	M	6	S			
7	M	7	V	7	S	7	M	7	J	7	J	7	D			
8	M	8	S	8	D	Trail (Aviru)	8	M	8	V	8	L				
9	J	9	D	9	L	9	J	9	S	9	S	9	M			
10	V	10	L	10	M	10	V	10	D	10	D	10	M			
11	S	11	M	11	M	11	S	11	L	11	L	11	J			
12	D	Trail (Aviru)	12	M	12	J	12	D	12	M	12	M	12	V		
13	L	13	J	13	V	13	L	13	M	13	M	13	S	Ultramaratón 24 hs		
14	M	14	V	14	S	Camp. Nac. 100 k- 50 k	14	M	14	J	14	D	Ultramaratón 24 hs			
15	M	15	S	15	D	Camp. Nac. 100 k- 50 k	15	M	15	V	15	V	15	L		
16	J	16	D	16	L	16	J	16	S	16	S	16	M	16	M	
17	V	17	L	17	M	17	M	17	V	17	D	Trail (Challenge)	17	M	17	M
18	S	18	M	18	M	18	M	18	S	18	L	18	L	18	J	
19	D	19	M	19	J	19	J	19	D	19	M	19	M	19	V	
20	L	20	J	20	V	20	V	20	L	20	M	20	M	20	S	
21	M	21	V	21	S	21	S	21	M	21	J	21	J	21	D	
22	M	22	S	22	D	22	D	22	M	22	V	22	V	22	L	
23	J	23	D	23	L	23	L	23	J	23	S	23	S	23	M	
24	V	24	L	24	M	24	M	24	V	24	D	24	D	24	M	
25	S	25	M	25	M	25	M	25	S	25	L	25	L	25	J	
26	D	26	M	26	J	26	J	26	D	26	M	26	M	26	V	
27	L	27	J	27	V	27	V	27	L	27	M	27	M	27	S	
28	M	28	V	28	S	28	S	28	M	28	J	28	J	28	D	
29	M	29	S	29	D	29	D	29	M	29	V	29	V	29	L	
30	J			30	L	30	L	30	J	30	S	30	S	30	M	
31	V			31	M	31	M	31	D	31	D	31	D			

## ANEXO I

### Calendario 2020 - Segundo Semestre

Julio		Agosto		Septiembre		Octubre		Noviembre		Diciembre	
1 M		1 S		1 M		1 J		1 D		1 M	
2 J		2 D		2 M		2 V		2 L		2 M	
3 V		3 L		3 J		3 S		3 M		3 J	
4 S		4 M		4 V		4 D		4 M		4 V	
5 D	Trail (Cycles/PMC)	5 M		5 S		5 L		5 J		5 S	
6 L		6 J		6 D		6 M		6 V		6 D	
7 M		7 V		7 L		7 M		7 S		7 L	
8 M		8 S	UTEG (Trail)	8 M		8 J		8 D	Aviru (Trail)	8 M	
9 J		9 D		9 M		9 V		9 L		9 M	
10 V		10 L		10 J		10 S		10 M		10 J	
11 S		11 M		11 V		11 D		11 M		11 V	
12 D		12 M		12 S		12 L		12 J		12 S	
13 L		13 J		13 D		13 M		13 V		13 D	
14 M		14 V		14 L		14 M		14 S		14 L	
15 M		15 S		15 M		15 J		15 D		15 M	
16 J		16 D		16 M		16 V		16 L		16 M	
17 V		17 L		17 J		17 S		17 M		17 J	
18 S		18 M		18 V		18 D		18 M		18 V	
19 D		19 M		19 S		19 L		19 J		19 S	
20 L		20 J		20 D		20 M		20 V		20 D	
21 M		21 V		21 L		21 M		21 S		21 L	
22 M		22 S		22 M		22 J		22 D		22 M	
23 J		23 D		23 M		23 V		23 L		23 M	
24 V		24 L		24 J		24 S		24 M		24 J	
25 S		25 M		25 V		25 D		25 M		25 V	
26 D		26 M		26 S		26 L		26 J		26 S	
27 L		27 J		27 D	Challenge (Trail)	27 M		27 V		27 D	
28 M		28 V		28 L		28 M		28 S		28 L	
29 M		29 S		29 M		29 J		29 D		29 M	
30 J		30 D	Aviru (Trail)	30 M		30 V		30 L		30 M	
31 V		31 L				31 S				31 J	

## ANEXO II

### EJEMPLO DE CALCULO DE PUNTUACION

La puntuación máxima de la carrera será establecida en base a los kilómetros de esfuerzo, la cual depende de la distancia y el desnivel positivo acumulado oficial de carrera, es decir:

$$KE = \left( d + \frac{D}{100} \right) \times 10$$

donde:

KE: Kilómetro-Esfuerzo

d: Distancia oficial de carrera establecida por la Organización responsable del evento.

D: Desnivel positivo acumulado para la distancia certificada **d**.

Ejemplo 1: Para una carrera de 30km con 500 metros de desnivel positivo acumulado:

$$KE = \left( 30 + \frac{500}{100} \right) \times 10 = 350 \text{ puntos}$$

Ejemplo 2: Para una carrera de 25km con 800 metros de desnivel positivo acumulado:

$$KE = \left( 25 + \frac{800}{100} \right) \times 10 = 330 \text{ puntos}$$

a. La puntuación del atleta en cada competición será calculada de la siguiente manera:

$$\text{Puntaje de carrera} = KE - 2 \times d \times \ln(x)$$

donde:

KE: Kilómetro-Esfuerzo de acuerdo con (3.5).

d: Distancia oficial de carrera establecida por la Organización responsable del evento.

ln: Logaritmo natural o logaritmo neperiano.

x: Posición del atleta en la clasificación oficial por género.

A continuación, se detallan puntajes a asignar según los ejemplos 1 y 2 del apartado 3.5 para los primeros 10 en la clasificación oficial.

Ejemplo 1:

Posición	Puntos
1	350
2	308
3	284
4	267
5	253
6	242
7	233

8	225
9	218
10	212

Ejemplo 2:

Posición	Puntos
1	330
2	295
3	275
4	261
5	250
6	240
7	233
8	226
9	220
10	215