



“TODOS CORREMOS LA 116° KIA MEDIA MARATÓN DE LIMA & 10K BY PUMA”

PROGRAMA ADAPTADO INCLUSIVO PARA CORREDORES CON DISCAPACIDAD

116° KIA MEDIA MARATÓN DE LIMA & 10K BY PUMA reafirma su compromiso de ser un evento inclusivo que dé la bienvenida a todos, y permita que todas las personas sin importar sus capacidades o condición, puedan ser parte de esta gran fiesta deportiva y social. Es así, que adicional al presente documento, el evento ha realizado diversas adaptaciones a la Expo Maratón y a la carrera, para que todos los atletas - con discapacidad y sin discapacidad, acompañantes o familiares y/o espectadores con discapacidad o sin ella, puedan disfrutar de la Expo Maratón y del evento. Por ejemplo: tanto en la Expo Maratón como en la carrera se han ejecutado acciones que promueven accesibilidad, se cuentan con baños adaptados, señalética en braille, personal que habla lenguaje de señas peruanas, guardarropa inclusivo, partidas diferenciadas, personal de soporte, entre otras acciones. Además, la medalla de 116° KIA MEDIA MARATÓN DE LIMA & 10K BY PUMA, por segundo año consecutivo, incluye texto en braille en el dorso.

El presente documento detalla los pormenores de **“TODOS CORREMOS LA 116° KIA MEDIA MARATÓN DE LIMA & 10K BY PUMA - PROGRAMA ADAPTADO INCLUSIVO PARA CORREDORES CON DISCAPACIDAD”**

Este programa provee apoyo y soporte para atletas con discapacidad visual, física o intelectual de modo que puedan participar en la carrera. **116° KIA MEDIA MARATÓN DE LIMA & 10K BY PUMA** toma como referencia para este programa, al programa similar que posee The Boston Marathon así como otras maratones internacionales del más alto nivel.

ELEGIBILIDAD

El atleta que desee participar del programa adaptado inclusivo para corredores con discapacidad **“TODOS CORREMOS LA 116° KIA MEDIA MARATÓN DE LIMA & 10K BY PUMA”**, debe:

- Tener una discapacidad permanente. Dicha discapacidad debe tener un impacto significativo en la capacidad de la persona para movilizarse y/o participar en el deporte de correr.¹ . Los atletas con lesiones agudas o condiciones temporales no son elegibles para este programa.
- Inscribirse en la **116° KIA MEDIA MARATÓN DE LIMA & 10K BY PUMA** y completar el registro en línea con todos los requerimientos solicitados.

¹ En el caso de los atletas con discapacidad visual deben cumplir con los criterios de tener ceguera legal y/o tener baja visión. Ceguera: agudeza visual de 20/200 o menos, y/o un campo visual de 20° o menos; Baja visión: agudeza visual que va de 20/60 hasta PL; o un campo visual, desde el punto de fijación, de 20° o menos.

- Proporcionar documentación que certifique su discapacidad en el momento de la inscripción y/o recojo de su kit.²
- Tener 18 años o más el día de la carrera.

RANKING Y CATEGORÍAS SEGÚN TIPO DE DISCAPACIDAD

En el link de resultados de Chronotrack, todos los atletas que participen en el presente programa podrán visualizar su tiempo, así como su ranking en el programa adaptado inclusivo (“PAI” - conformado por todos los atletas que se acogieron al presente programa), y su ranking general (conformado por todos los atletas con y sin discapacidad inscritos en la distancia elegida).

Sólo cuando 5 (o más) atletas con un tipo de discapacidad se inscriban en una distancia de la carrera, se creará una categoría en el sistema de cronometraje (Chronotrack). Cuando esto suceda, en el link de resultados de Chronotrack, el atleta podrá visualizar también su ranking en su categoría de discapacidad correspondiente.

La categoría se definirá según los (10) tipos de discapacidades definidas por la World Para Athletics (<https://www.paralympic.org/athletics/classification>).

- 1- Deterioro de la fuerza muscular
- 2- Deterioro de rango del movimiento pasivo
- 3- Discapacidad en las extremidades
- 4- Ataxia
- 5- Atetosis
- 6- Hipertonía
- 7- Baja estatura
- 8- Diferencia de longitud en las piernas
- 9- Discapacidad visual
- 10- Discapacidad intelectual

De este modo los atletas inscritos se agruparán en las siguientes categorías (cada categoría -en cada distancia del evento- se abrirá si, y sólo si, haya más de 5 inscritos con la misma discapacidad debidamente inscritos):

- Discapacidad intelectual: T20
- Usuarios de silla de ruedas: T32 - T34, T51 - T54
- Discapacidad que afecte la coordinación: T35 - T38
- Discapacidad en extremidades superiores: T45 - T47
- Discapacidad en extremidades inferiores: T42 - T44

² Documentos aceptados son por ejemplo el carnet de CONADIS o el Certificado de Discapacidad vigente emitido por algún establecimiento de salud Certificador de Personas con Discapacidad (MINSA, EsSalud, Sanidad de las Fuerzas Armadas o PNP u otros establecimientos de salud autorizados).

- Discapacidad visual: T11 - T12 - T13

116° KIA MEDIA MARATÓN DE LIMA & 10K BY PUMA reconoce que hay una cantidad de impedimentos y condiciones que podrían afectar negativamente la capacidad de una persona para correr las distancias del evento, más allá de los impedimentos elegibles definidos por la World Para Athletics. En ese sentido: se tomarán en cuenta otras 3 categorías/discapacidades adicionales a fin de que todos puedan ser parte de esta gran fiesta deportiva y social.

- Equipo dúo: compuesto por un corredor que empuja a una persona no ambulatoria con una discapacidad física permanente en una silla de ruedas. Ambas personas deben tener al menos 18 años de edad el día de la carrera. El corredor que empuja la silla no debe poseer ningún tipo de discapacidad.
- Handbike: será una alternativa para aquellas personas que, debido a la naturaleza de su discapacidad, no pueden usar una silla de ruedas de carrera o correr con prótesis.
- Otras discapacidades no elegibles por World Para Athletics: Discapacidad auditiva, tono muscular bajo, hipermovilidad de las articulaciones, inestabilidad conjunta, deterioro de la resistencia muscular, funciones reflejas motoras deterioradas, funciones cardiovasculares deterioradas, funciones respiratorias deterioradas, funciones metabólicas deterioradas, tics y gestos, perseverancia motora, reemplazo de rodilla, reemplazo de cadera, fibromialgia, síndrome de fatiga crónica, síndrome de Ehlers- Danlos, trastorno de estrés postraumático (TEPT). Estos tipos de discapacidad o impedimentos resultarán en la creación de una categoría inclusiva, sólo cuando 5 atletas o más se hayan inscrito en una de las distancias.

REGLAS DE LA RUTA

Los atletas con discapacidad del programa adaptado inclusivo **“TODOS CORREMOS LA 116° KIA MEDIA MARATÓN DE LIMA & 10K BY PUMA”**:

- Deben ser capaces de impulsarse por sí mismos durante toda la distancia de la ruta por su propia voluntad, con la excepción de la persona con discapacidad en silla de ruedas de la categoría equipo dúo.
- Si poseen discapacidad visual deben correr con mínimo 1, y como máximo hasta con 2 corredores Guía.
- Si poseen discapacidad física o intelectual pueden estar acompañados por 1 corredor de Apoyo.
- Todos los atletas con discapacidad usuarios de sillas de ruedas (de competencia, *handbike* y/o duo) deberán usar obligatoriamente un casco rígido.
- Si son parte del equipo dúo: La persona que ocupa la silla de ruedas debe estar sujeta de forma segura durante toda la carrera. No se permitirán sillas con motores, manivelas o engranajes. Solo el dúo corredor puede empujar la silla de ruedas de carreras. Todos los equipos dúo comenzarán la carrera detrás de los corredores en silla de ruedas, que a su vez, estarán detrás de la categoría *handbike*.

- Si son parte de la categoría handbike: No se permiten bicicletas manuales con motores, pedales u otro equipo de ciclismo con motor, manivela o cadena para el uso de atletas en la carrera, incluidas bicicletas reclinadas, triciclos o bicicletas accionadas con el pie. Colocar una bandera de seguridad color naranja en la parte posterior de su handbike para aumentar su visibilidad. Deben mantener un ritmo no más rápido que 18 km/h y controlar su velocidad durante la carrera para garantizar su propia seguridad y la seguridad de los demás participantes. En ningún caso podrán interrumpir, entorpecer e interferir el circuito de los atletas elite de la clasificación general, según lo determine la Organización, debiendo guardar en todo momento una distancia no inferior a 3 metros, de lo contrario el competidor quedará descalificado. Importante: 116° KIA MEDIA MARATÓN DE LIMA & 10K BY PUMA no es un evento de *handbike* autorizado, por ello se reserva el derecho, en cualquier momento y bajo cualquier condición, de establecer, actualizar o revisar las reglas de participación de la categoría *handbike*, para garantizar la seguridad de todos los participantes de la carrera.

PREMIACIÓN DE CATEGORÍAS CON DISCAPACIDAD

La premiación de las categorías de discapacidad busca dar visibilidad, celebrar y motivar a los mejores exponentes de estas categorías, tal como se hace con las categorías de edad de la carrera general. No incluye premio monetario.

La premiación se realizará en la forma y fecha que indique la Organización, una vez determinados los resultados finales de la competencia.

Se premiará en podio únicamente a las categorías de discapacidad (varones y damas) que presenten el mayor número de deportistas inscritos y las que determine la Organización. Por supuesto, en el momento de la premiación, también se buscará aplaudir, reconocer y celebrar a aquellos corredores con discapacidad que no estén dentro de las categorías con mayor número de deportistas inscritos, de este modo a través de todos ellos inspirar a más personas con discapacidad a unirse al *running*.

Recordemos que las siguientes serán las categorías que tendrán ranking en caso cumplan con el mínimo de corredores inscritos:

- Discapacidad intelectual: T20
- Usuarios de silla de ruedas: T32- T34, T51- T54
- Discapacidad que afecte laProblemas de coordinación: T35- T38
- Discapacidad en extremidades superiores: T45- T47
- Discapacidad en extremidades inferiores: T42- T44
- Discapacidad visual: T11- T12- T13
- Equipo Dúo
- Handbike
- Otras discapacidades

REGLAS DE PARTICIPACIÓN DE CORREDORES GUÍA Y DE APOYO PARA ATLETAS CON DISCAPACIDAD

Un corredor Guía o corredor de Apoyo, es una persona que provee soporte durante la ruta a atletas con discapacidad visual, intelectual o física. **116° KIA MEDIA MARATÓN DE LIMA & 10K BY PUMA** no asigna o provee corredores Guía o corredores de Apoyo a los corredores con discapacidad inscritos. Los atletas con discapacidad inscritos en la 116° KIA MEDIA MARATÓN DE LIMA & 10K BY PUMA que son elegibles para ser acompañados por un Guía o corredor de Apoyo, son responsables de seleccionar a su(s) propio(s) corredor(es) Guía(s) o corredor(es) de Apoyo. Personas que estén interesadas en ser corredores Guías o de Apoyo para un atleta con discapacidad, deberán contactar directamente con el atleta (o su asociación/club/grupo) y expresar su interés.

Corredor Guía: es una persona que provee orientación verbal y soporte físico a un atleta con discapacidad visual durante la carrera.

- Los corredores Guía sólo podrán asistir a atletas T11/T12 por reglas de World Para Athletics. 116° KIA MEDIA MARATÓN DE LIMA & 10K BY PUMA permitirá que atletas T13 puedan tener un guía, pero atletas que así lo elijan no serán elegibles para rankings o premiación.
- Registro: Los atletas con discapacidad visual inscritos recibirán un e-mail 15 a 10 días antes de la carrera con el formulario de datos que su Guía deberá llenar. Es responsabilidad del atleta con discapacidad inscrito estar atento a este e-mail y asegurarse que su guía haya llenado sus datos previo a la Expo Maratón, de lo contrario su Guía no podrá acompañarlo en la carrera. No hay un costo de inscripción, ni kit de competencia para los corredores Guías.
- Deslinde de responsabilidad del participante: el corredor Guía deberá firmar dicho documento en la Expo Maratón y/o previo al inicio de la carrera.
- Se espera que los atletas con discapacidad visual y sus guías hayan entrenado juntos previo al día de la carrera.
- Cada atleta con discapacidad visual deberá tener como mínimo 1 corredor Guía, y podrá tener hasta 2 corredores Guía como máximo. El corredor Guía puede/debe a) correr al lado, b) o estar conectado vía *tether/similar*, c) estar conectado con *elbow-lead* con sólo uno de sus guías a la vez, pudiendo intercambiar entre los dos guías durante la ruta. El segundo Guía puede acompañarlos o esperar en un punto determinado e intercambiar posiciones con el primer guía cuando lo estimen pertinente/necesario.
- El *tether o similar* debe ser de material no-elástico y medir no más de 60 cm (cuando está trenzado a modo de tether). En el caso de atletas Paralímpicos no debe medir más de 50cm de acuerdo a las reglas de World Para Athletics.
- Dorsal de Guía: es un número oficial producido por 116° KIA MEDIA MARATÓN DE LIMA & 10K BY PUMA que cumple con todos los requisitos de los números de competencia del evento. Todos los corredores Guía deben utilizar un dorsal de Guía durante la carrera. Cualquier participante que sea encontrado usando un dorsal de Guía falso, replicado o producido por sí mismo podrá ser descalificado y/o el atleta al que está asistiendo podrá ser descalificado.

- Si un corredor que estaba previamente inscrito en la carrera quiere ser corredor Guía para un atleta, deberá usar no sólo el Dorsal de Guía, sino también su dorsal regular de corredor inscrito.
- El corredor Guía no puede/debe empujar, jalar o propulsar al atleta.
- El atleta es quien debe determinar el paso y cadencia del par, no el corredor Guía.
- El corredor Guía no puede/debe cruzar la meta por delante del atleta.
- El corredor Guía podría recibir una medalla de participación (al cruzar la meta o días posteriores, según lo determine la Organización), pero no tendrá tiempo oficial ni este aparecerá en el link de resultados Chronotrack.

Corredor de Apoyo: es una persona acompaña y que provee instrucciones verbales, direcciones y/o señales que dan soporte de orientación o de toma de decisiones para un atleta con discapacidad física o intelectual.

- Los corredores de Apoyo no podrán asistir a atletas con discapacidad de alto rendimiento
- Registro: Los atletas con discapacidad inscritos que sean elegibles para tener un corredor de Apoyo recibirán un e-mail 15 a 10 días antes de la carrera con el formulario de datos que su corredor de Apoyo deberá llenar. Es responsabilidad del atleta con discapacidad inscrito estar atento a este e-mail y asegurarse que su corredor de Apoyo haya llenado sus datos previo a la Expo Maratón, de lo contrario no podrá acompañarlo en la carrera. No hay un costo de inscripción, ni kit de competencia para los corredores de Apoyo.
- Deslinde de responsabilidad del participante: el corredor Guía deberá firmar dicho documento en la Expo Maratón y/o previo al inicio de la carrera.
- Se espera que el atleta con discapacidad y su corredor de Apoyo hayan entrenado juntos previo al día de la carrera.
- Cada atleta con discapacidad física o intelectual elegible para tener Corredor de Apoyo podrá tener sólo 1 corredor de Apoyo.
- El atleta con discapacidad y su corredor de Apoyo no podrán estar conectados por un *tether* o similar.
- El atleta con discapacidad no podrá tener contacto físico sostenido o constante con su corredor de Apoyo. El atleta podrá sólo apoyar su propio peso sobre su corredor de apoyo temporal y momentáneamente, para recuperar el balance si fuera necesario.
- El corredor de apoyo de un atleta que se ha tropezado o caído, podrá ayudarlo a ponerse de pie y continuar, siempre y cuando dicha ayuda no le proporcione ninguna ventaja sobre otro atleta que se encuentre corriendo en la misma dirección.
- El corredor de apoyo puede asistir al atleta en la obtención/ingesta de líquidos en los puntos de hidratación.
- El corredor de apoyo no puede bloquear el avance hacia adelante de otros participantes de la carrera.
- Dorsal de Apoyo: es un número oficial producido por 116° KIA MEDIA MARATÓN DE LIMA & 10K BY PUMA que cumple con todos los requisitos de los números de competencia del evento. Todos los corredores de Apoyo deben utilizar este dorsal durante la carrera. Cualquier participante que

sea encontrado usando un dorsal de Apoyo falso, replicado o producido por sí mismo podrá ser descalificado y/o el atleta al que está asistiendo podrá ser descalificado.

- Si un corredor que estaba previamente inscrito en la carrera quiere ser corredor de Apoyo para un atleta, deberá usar no sólo el Dorsal de Apoyo, sino también su dorsal regular de corredor inscrito.
- El corredor de Apoyo no puede/debe empujar, jalar o cargar al atleta.
- El corredor de Apoyo podría recibir una medalla de participación (al cruzar la meta o días posteriores, según lo determine la Organización), pero no tendrá tiempo oficial ni este aparecerá en el link de resultados Chronotrack.

CAPACITACIÓN Y TOMA DE CONOCIMIENTO DEL PRESENTE DOCUMENTO “TODOS CORREMOS LA 116° KIA MEDIA MARATÓN DE LIMA & 10K BY PUMA”

El atleta con discapacidad inscrito que se haya acogido al programa **“TODOS CORREMOS LA 116° KIA MEDIA MARATÓN DE LIMA & 10K BY PUMA”** y/o el representante de su club/asociación/grupo debe participar de la jornada/sesión de capacitación realizada por la Organización previo al evento con el fin de determinar poder aclarar cualquier duda, y corroborar que ha sido inscrito en la categoría correcta. El día, hora y modalidad de dicha sesión será comunicado vía e-mail al participante y es su responsabilidad estar atento a dicho e-mail y asistir a la sesión.

Del mismo modo, el atleta recibirá el presente documento impreso junto a su kit del participante y a su dorsal de participante en la Expo Maratón (días previos a la carrera). Esto quiere decir, que cuando el atleta se presente en la partida el día de la carrera con su dorsal (y su corredor guía o de apoyo en caso aplique), ha tomado conocimiento de toda la información detallada en el presente documento.