

**ANNEX NÚM.3 – Certificat mèdic**

**Certificat mèdic per a participar a les curses d'ultraresistència**

Certificat mèdic de no contraindicació per a la pràctica de les Curses d'Ultraresistència de la Copa Catalana de la FEEC.

**Curses d'ultraresistència**

Com el seu nom bé indica, són curses que requereixen d'una resistència extrema per part del corredor, portant el seu cos al límit tant a nivell cardíac, respiratori, muscular, articular, nerviós i d'utilització de substrats energètics.

Les curses d'ultraresistència per muntanya són una especialitat esportiva que es caracteritza pel seu desenvolupament en recorreguts que transcorren per camins de baixa, mitja i alta muntanya amb una distància mínima de 80km i 4000 metres de desnivell acumulat positiu, tenint com a objectiu efectuar-los a peu en el mínim de temps possible i en una sola etapa (non-stop) i que compleixin la següent fórmula:

$$\text{Distància en Km} \times \text{metres de desnivell positius} / 1000 \geq 320$$

El Dr. \_\_\_\_\_, amb domicili a \_\_\_\_\_, amb consulta a \_\_\_\_\_, telèfon de contacte \_\_\_\_\_ i número de col·legiat \_\_\_\_\_,

**C E R T I F I C A**

D'acord amb el document de **Consens de la Societat Catalana de Medicina de l'Esport (2012)**; [http://www.scme.cat/docs/grups\\_treball/ConsensRME\\_SCME\\_abril\\_2013.pdf](http://www.scme.cat/docs/grups_treball/ConsensRME_SCME_abril_2013.pdf); Havent examinat en el dia d'avui al Sr./Sra. \_\_\_\_\_, amb DNI \_\_\_\_\_, i nascut el \_\_\_\_\_ i no haver constatat cap contraindicació mèdica i per tant donant-li la consideració d'APTE per a la realització de les curses definides anteriorment.

Havent-li fet les següents proves a l'esportista (A omplir pel metge)

Observacions mèdiques	

Data, signatura i segell del metge

Validesa de 12 mesos a partir de la data d'expedició