



LEIRIA MARCHA ATLÉTICA CLUBE
Rua Casal Doceia n. 10, r/c
MARRAZES
2415-487 LEIRIA

REGULAMENTO DOS 10KM DE LEIRIA
7.ª Edição

10KM DE LEIRIA

14 de abril de 2019 - Início - 10h00

1 - ORGANIZAÇÃO

1. A 7.ª edição dos 10km de Leiria é uma organização do Leiria Marcha Atlética Clube, estando integrada no Circuito de Meio Fundo da ADAL.
2. Esta competição tem o apoio técnico da Associação Distrital de Atletismo de Leiria e o apoio do Município de Leiria e de várias entidades oficiais e privadas.
3. A 7.ª edição dos 10km de Leiria irá realizar-se no próximo dia 14 de abril de 2019, a partir das 10h00, com partida e chegada junto à Piscina Municipal de Leiria, na Avenida Bernardo Pimenta. Haverá ainda lugar à Prova Leiria Jovem, na distância de 2,8Km, para femininos e masculinos dos escalões de iniciados e juvenis.
5. Os 10km de Leiria englobam os seguintes escalões: Juniores (masculinos e femininos), Seniores (masculinos e femininos), Veteranos M35, M40, M45, M50, M55 e M60 (masculinos) e Veteranas F35, F40, F45 e F50 (femininos). A Prova Leiria Jovem será aberta a federados dos escalões de iniciados e juvenis, femininos e masculinos e terá a distância de 2,8Km.
6. Os 10km de Leiria são abertos a todos os que desejam participar filiados na FPA, INATEL ou Populares em representação Individual ou coletiva.

2 – PROGRAMA | HORÁRIO | DISTÂNCIA

Horário	Escalões	Género	Anos Idades	Distâncias
10h00	Seniores	Masculinos	1999 e antes	10km
		Femininos		
	Juniões	Masculinos	2000/2001	
		Femininos		
	Masters F35	Femininos	35 a 39 anos	
	Masters M35	Masculinos		
	Masters F40	Femininos	40 a 44 anos	
	Masters M40	Masculinos		
	Masters F45	Femininos	45 a 49 anos	
	Masters M45	Masculinos		
	Veteranos F50	Femininos	50 anos e mais	
Veteranos M50	Masculinos	50 a 54 anos		
Veteranos M55	Masculinos	55 a 59 anos		
Veteranos M60	Masculinos	60 anos e mais		
10h10	Iniciados e Juvenis	Femininos	Nascidos em 2005, 2004, 2003 e 2002	2,8Km
		Masculinos		

Observação: Para os veteranos conta a idade do dia da prova

3 – LOCAIS DA COMPETIÇÃO

As partidas terão lugar na Avenida Bernardo Pimenta (junto à piscina Municipal) e as chegadas na mesma avenida, cerca de 100 metros mais à frente.

Percurso dos 10km de Leiria: partida às 10h00, junto às piscinas municipais de Leiria, na distância de 10km (medição oficial) - Partida na Avenida Bernardo Pimenta, seguindo em direção à Ponte Euro'2004, contornando e voltando sempre pela faixa de rodagem da direita, voltar à rotunda mais próxima do NERLEI, dar a volta pela estrada que circunda o Estádio Municipal de Leiria, atravessar o parque de estacionamento, voltando à Avenida Bernardo Pimenta, Rua capitão Mouzinho de Albuquerque, Largo 5 de Outubro, à esquerda para a Rua Conde Ferreira pela Ponte do Rio Lis, virar à esquerda para a Rua do Lis, Rua Comissão de Iniciativa, Rotunda das Indústrias, seguindo pela esquerda, para a Avenida D. João III, virar à direita para a Avenida Cidade de Maringá, Avenida Bernardo Pimenta, Passagem na Ponte Euro'2004, contornando a mesma e voltando sempre pela faixa de rodagem da direita, voltar à rotunda mais próxima do NERLEI, seguir na direção ao Estádio Municipal de Leiria e virar logo à esquerda, e entrar no parque de estacionamento do Estádio, atravessar o mesmo, voltando à Avenida Bernardo Pimenta. O percurso da 2.ª volta continua pela Rua capitão Mouzinho de Albuquerque, seguindo pelo Largo 5 de Outubro, depois à esquerda para a Rua Conde Ferreira pela Ponte do Rio Lis, virar à esquerda para a Rua do Lis, Rua Comissão de Iniciativa, Rotunda das Indústrias, seguindo pela esquerda, para a Avenida D. João III, virar à direita para a Avenida Cidade de Maringá, estando a chegada situada na Avenida Bernardo Pimenta, cerca de 100 metros depois do local de partida. Ver croqui abaixo:



Percurso da prova Leiria Jovem: partida às 10h10, junto às piscinas municipais de Leiria, na distância de 2,8km: Partida na Avenida Bernardo Pimenta, seguindo em direção à Ponte Euro'2004, contornando e voltando sempre pela faixa de rodagem da direita, voltar à rotunda mais próxima do NERLEI, dar a volta pela estrada que circunda o Estádio Municipal de Leiria, atravessar o parque de estacionamento,

voltando à Avenida Bernardo Pimenta. No final desta avenida os atletas vão para a meta pela outra faixa de rodagem.

O secretariado funcionará nas bilheteiras do estádio. Os atletas poderão utilizar os balneários do Estádio a partir das 8h00 do dia da prova.

Será afixada lista de inscritos no exterior das bilheteiras e os resultados finais. As cerimónias de entrega de prémios decorrerão junto à porta 2 do Estádio.

4 - INSCRIÇÕES

Poderão efetuar as inscrições na página do link: <https://www.recordepessoal.pt/evento/10kmdeleiria>

Atletas não federados: 8€ até 10 de março, 9€ de 11 de março a 14 de abril. A partir desta data serão consideradas inscrições de última hora: 10€. Os **Atletas federados pagarão menos 1€.**

Por cada conjunto de 10 inscrições a organização oferece a 11ª.

Da aptidão física dos atletas serão responsáveis os clubes ou entidades que os inscreverem ou os próprios, no caso de se inscreverem como individuais. No entanto, o seguro Desportivo aos atletas não federados será assegurado pela organização desde que mencionem na inscrição a inexistência do mesmo.

A organização técnica da prova obedecerá ao Regulamento Técnico de Atletismo e todos os casos omissos serão resolvidos de acordo com o mesmo.

5 – “DORSAIS”

Os dorsais deverão ser levantados no dia da competição, a partir das 8h00 e até 15 minutos antes do início da competição, no secretariado da mesma, nas bilheteiras, junto à porta 2 do Estádio, pelo delegado de cada Clube.

Os atletas devem ser portadores de alfinetes para colocação dos respetivos “dorsais”. A Organização não garante a entrega de t-shirts a todos os participantes do tamanho desejado, que não façam a inscrição até ao dia 24 de março de 2019.

6. ABASTECIMENTOS

A Organização dos 10km de Leiria providenciará um posto de refrescamento cerca dos 5km de prova.

7. COMPORTAMENTO DESPORTIVO

Os Atletas devem:

- ser portadores da sua identificação, independentemente de existir qualquer reclamação;
- ocupar sempre a direita da faixa de rodagem a fim de facilitar o ordenamento do trânsito;
- cumprir integralmente o percurso da prova e não obstruir intencionalmente outros atletas;
- tomar devida nota do seu dorsal, para eventual indicação na chegada em caso de inutilização respetiva;
- recusar assistências não regulamentares;
- cumprir as indicações da organização da prova;
- correr com o dorsal que lhe foi atribuído no momento da inscrição;
- assegurar que se encontram física e psicologicamente aptos a participarem na prova em que se inscrevem;
- evitar fazer lixo no local da prova;

8. CLASSIFICAÇÕES

As classificações serão da responsabilidade Recorde Pessoal e da Comissão de Arbitragem da ADAL.

8.1. Classificações Individuais

Nos 10km de Leiria serão apuradas classificações individuais para todos os escalões e géneros:

Escalões	Masculinos	Femininos
Seniores (1999 e antes)	Troféus aos 3 primeiros	Troféus aos 3 primeiros
Juniores (nascidos em 2000 2001)	Troféus aos 3 primeiros	Troféus aos 3 primeiros
Masters M35 (35 a 39 anos)	Troféus aos 3 primeiros	
Masters F35 (35 a 44 anos)		Troféus aos 3 primeiros
Masters M40 (40 a 44 anos)	Troféus aos 3 primeiros	
Masters M45 (45 a 49 anos)	Troféus aos 3 primeiros	
Masters F45 (45 anos e mais)		Troféus aos 3 primeiros
Veteranos M50 (50 a 54 anos)	Troféus aos 3 primeiros	
Veteranos M55 (55 a 59 anos)	Troféus aos 3 primeiros	
Veteranos M60 (60 anos e mais)	Troféus aos 3 primeiros	
Iniciados e Juvenis Femininos	Troféus aos 3 primeiros	
Iniciados e Juvenis Masculinos	Troféus aos 3 primeiros	

8.2. Classificações Coletivas

Nos 10Km de Leiria haverá uma classificação coletiva única elaborada com base no somatório de pontos pela classificação individual dos 5 melhores atletas. Será vencedora a equipa que somar menos pontos e assim sucessivamente. Contam para esta classificação os atletas do género feminino e do masculino. A prova de jovens terá uma classificação coletiva com os mesmos parâmetros dos 10km mas exclusivamente com as classificações dos jovens.

9. PRÉMIOS

Nos 10km de Leiria haverá classificação Individual por escalão e prémios de presença, que inclui t-shirt técnica alusiva à prova, bebidas e lanche para todos os participantes. Serão enviados diplomas a todos os participantes.

Os três primeiros de cada escalão receberão troféus, que serão distribuídos junto à porta 2 do Estádio Municipal de Leiria, logo que possamos ter acesso aos resultados oficiais, previsivelmente cerca das 11h30.

Haverá troféus para as 3 primeiras equipas da classificação coletiva.

10. ARBITRAGEM

O dispositivo de arbitragem da prova estará a cargo da Associação Distrital de Atletismo de Leiria.

Os casos omissos na prova serão resolvidos pela Associação de Atletismo de Leiria, de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.

11. RECURSOS

Qualquer reclamação ou protesto tem de ser apresentado por escrito ao Júri da Prova até 30 minutos após a divulgação dos resultados, juntamente com a quantia de 50,00€, a qual será devolvida se o protesto for considerado procedente.

12. SEGURO DESPORTIVO

Os participantes que declarem não possuir seguro desportivo serão abrangidos por um seguro de acidentes pessoais de acordo com o definido pelo Decreto-Lei nº 10/2009, de 12 de Janeiro.

13. Diretor Técnico

Casimiro Gomes

Data: 7 de março de 2019 - A Organização - Leiria Marcha Atlético Clube