



2º CORTA-MATO PERO NETO/MÓNICA ROSA

NORMAS DE SEGURANÇA

A COVID-19 é uma doença causada pela infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2). A doença manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, febre, tosse e dificuldade respiratória, podendo também existir outros sintomas, entre os quais, odinofagia (dor de garganta), dores musculares generalizadas, cefaleias (dores de cabeça), fraqueza, e, com menor frequência, náuseas/vómitos e diarreia.

A competição tem um responsável máximo (José Barradas, diretor/técnico da prova e Vice-Presidente da Direção do Clube de Atletismo Mónica Rosa) que pode, Consultando e em acordo com os responsáveis da Associação Distrital de Atletismo de Leiria, caso se justifique, modificar e ampliar as regras de segurança e, caso se detete algum caso suspeito de COVID19, cancelar o evento.

Apenas poderão participar nesta competição os atletas que assinem um termo de responsabilidade, Modelo, em Anexo. No caso dos atletas menores de 18 anos esse termo deverá ser assinado pelo encarregado de educação.

Os atletas que apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 não deverão dirigir-se para o local da competição. Deverão contactar a Linha SNS24 (808 24 24 24) ou outras linhas telefónicas criadas especificamente para o efeito e seguir as recomendações que lhe forem dadas.

O aquecimento para a competição será feito, para cada escalão, em local indicado e sinalizado pela organização sendo feito por “bolhas” de clubes, não podendo existir inclusão de atletas de clubes diferentes, no mesmo grupo. A orientação do aquecimento só poderá ser feita por um único técnico, por clube.

A entrada e saída do recinto será feita pelo único acesso ao mesmo, controlada por elementos da organização e, devidamente sinalizada, sendo a entrada feita pelo lado direito do acesso de quem entra e a saída pelo lado direito, de quem sai, impedindo-se o cruzamento de pessoas.

No momento de entrada no recinto será medida a temperatura a todos os elementos, independentemente do seu escalão, sendo razão de impedimento de entrada a apresentação de uma temperatura de 38º graus centígrados ou superior.

Após a confirmação da ausência de qualquer sintoma e da testagem negativa, será entregue a todos os elementos de cada equipa, independentemente do seu escalão,

ou função, uma pulseira, de uso obrigatório na área em redor do percurso ou no interior deste.

É obrigatório o uso de máscara ou viseira, a todos, atletas, técnicos, dirigentes, acompanhantes dos atletas, juízes ou membros da organização durante a permanência no recinto, exceto, aos atletas, durante a participação em competição ou do aquecimento ativo.

Todos os agentes desportivos deverão observar uma distância de 2 metros entre si e, no caso dos atletas que estão a competir, essa distância deverá ser de 3 metros. Caso se encontrem em fila, essa distância deverá ser entre 5 a 10 metros. Nalguns casos pontuais e excecionais, como por exemplo no caso de eventuais ultrapassagens e conforme as recomendações da DGS, poderá haver uma maior proximidade entre atletas ou até entre atletas e juízes. Nestes casos, essa maior proximidade deve ser mantida durante o menor tempo possível.

No final de cada prova, elementos da organização, farão dirigir para a zona de prémios os atletas que a eles tiverem direito.

À medida que, as provas forem terminando, os participantes, em cada uma delas têm que se dirigir ao local onde têm a respetiva máscara, colocando-a e juntar-se à “bolha” do seu clube, onde tem que haver distanciamento de, pelo menos, dois metros entre cada elemento.

A organização só permitirá a entrada na área de competição aos atletas dos escalões de Iniciados, Juvenis, Júniores, Sub-23, Séniores e Veteranos, de ambos os géneros, que apresentem teste negativo, à Covid, ou comprovativo de vacinação completa com dose de reforço ou, ainda o comprovativo de recuperação Covid há mais de catorze dias.

NOTA: Não se aceitarão testes sem relatório.

REGULAMENTO

1. ORGANIZAÇÃO

O 2º Corta-Mato Pero Neto/Mónica Rosa é uma prova aberta a atletas federados, populares e alunos em representação de escolas, desde que, os não filiados, apresentem declaração de possuírem seguro de acidentes pessoais. Os atletas estrangeiros filiados numa federação de outro país só poderão participar mediante autorização expressa da sua federação e da Federação Portuguesa de Atletismo.

Realiza-se no dia 20 de Fevereiro de 2022, com início às 09H30.

É uma organização conjunta do Clube de Atletismo Mónica Rosa e da Sociedade Instrutiva e Recreativa 1º de Dezembro de Pero Neto.

Integra, este ano, o Campeonato Distrital de Corta-Mato sub-18, sub-20 e Longo Seniores e Veteranos.

2. CARACTERÍSTICAS DA PISTA

É um percurso desenhado no interior do pinhal, com piso de terra batida e arenosa. Tem um perímetro, na sua volta grande de cerca de 2000M, sendo que, sempre que necessário, são feitos cortes que permitem percursos mais curtos.

3. ESCALÕES

INFANTIS	2009 E 2010	AMBOS OS SEXOS
INICIADOS	2007 E 2008	AMBOS OS SEXOS
JUVENIS (SUB-18)	2005 E 2006	AMBOS OS SEXOS
JÚNIORES (SUB-20)	2003 E 2004	AMBOS OS SEXOS
SUB-23	2000, 2001 e 2002	AMBOS OS SEXOS
SENIORES	2002 e anteriores	AMBOS OS SEXOS
V35	35 ANOS À DATA DA PROVA	AMBOS OS SEXOS
V40	40 ANOS À DATA DA PROVA	AMBOS OS SEXOS
V45	45 ANOS À DATA DA PROVA	AMBOS OS SEXOS
V50	50 ANOS À DATA DA PROVA	AMBOS OS SEXOS

4. PROGRAMA/HORÁRIO

HOR.		DIST.	ESCALÃO	SEXO	VOLTAS
09H30	1	1150M	INFANTIS	AMBOS	1 VOLTA PEQ.
09H45	2	2300M	INICIADOS	AMBOS	2 VOLTA PEQ.
10H00	3	4000M	JUVENIS (SUB-18) JUVENIS (SUB-18)	MASC. FEM.	2 VOLTAS G.
10H30	4	8000M	JÚNIORES(SUB-20) E VETERANOS	MASC.	4 VOLTAS G.
11H15	5	6000M	JÚNIORES (SUB-20), SUB-23, SENIORES E VETERANOS	FEM.	3 VOLTAS G.
12H00	6	10000M	SUB-23, SENIORES	MASC.	5 VOLTAS G.

5. PRÉMIOS

INDIVIDUAIS

Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados de cada escalão e género, a serem entregues em cerimónia a realizar imediatamente após o final de cada uma das provas, no local da competição.

COLETIVAS

Serão atribuídos troféus coletivos, às três primeiras equipas, nas provas 3, 4, 5 e 6, contando para a classificação os três primeiros atletas de cada equipa,

independentemente do escalão e género, vencendo a equipa que somar menos pontos e, assim sucessivamente.

6. INSCRIÇÕES

Os atletas filiados na Associação Distrital de Atletismo de Leiria e os não filiados na Federação Portuguesa de Atletismo devem fazer a inscrição através do site fpacompeticoes.pt até 18 de Fevereiro de 2022, sendo que, para os não filiados têm que apresentar uma declaração comprovativa de seguro de acidentes pessoais, no local da competição. Os veteranos que desejem disputar a prova de seniores devem inscrever-se como tal.

OBSERVAÇÕES:

A organização disponibiliza balneários aos participantes que desejem tomar banho, na sede da S.I.R. 1º de Dezembro, em Pero Neto.

Campeonato Distrital de Corta-mato

1. A ADAL dividirá o Campeonato Distrital de Corta-mato em duas competições. Numa dessas competições realizar-se-á o Campeonato Distrital de Corta-mato Curto para Sub-20, Seniores e Veteranos, juntamente com o Campeonato Distrital de Corta-mato para Infantis e Iniciados. Noutra jornada, realizar-se-á o Campeonato Distrital de Corta-mato Longo para Sub-20, Seniores e Veteranos, juntamente com o Campeonato Distrital de Corta-mato para Sub-18.
2. Os atletas veteranos, caso o pretendam, poderão participar no escalão de seniores.
3. Individualmente, haverá medalhas para os três primeiros classificados em cada escalão. No caso dos veteranos haverá medalhas para os três primeiros de cada categoria (M35, M40, M45, etc.)
4. Em termos coletivos haverá troféus para as três primeiras equipas masculinas e femininas nos escalões de Infantis, Iniciados, Sub-18, Sub-20, Seniores e Veteranos (escalão único em termos coletivos).
5. Nos escalões de Seniores e Veteranos masculinos serão vencedoras as equipas que somarem o menor número de pontos de acordo com as classificações alcançadas à chegada pelos 4 primeiros atletas.
6. Nos restantes escalões serão vencedoras as equipas que somarem o menor número de pontos de acordo com as classificações alcançadas à chegada pelos 3 primeiros atletas.
7. Os desempates serão feitos a favor da equipa cujo último elemento a pontuar termine mais próximo do primeiro lugar.
8. Cada clube só poderá apresentar uma equipa para efeitos de classificação coletiva.

TERMO DE RESPONSABILIDADE ÉPOCA 2021/2022

Eu, _____, portador do documento de identificação n.º _____, titular do número de telefone: _____, agente desportivo da modalidade de ATLETISMO no clube _____, declaro por minha honra, que:

1. Adotarei um comportamento socialmente responsável, cumprindo de forma exemplar as medidas gerais recomendadas pela Direção-Geral da Saúde, na minha vida em sociedade e durante a prática desportiva, designadamente, a etiqueta respiratória, a higienização frequente das mãos, e, sempre que aplicável, o distanciamento físico e a utilização de máscara;
2. Comprometo-me a utilizar máscara em todas as situações previstas e recomendadas pelas autoridades de saúde;
3. Monitorizarei os meus sinais e sintomas, nomeadamente febre, tosse e dificuldade respiratória, durante a prática desportiva, quer em contexto de treino quer em competição, em particular, nas vésperas e no dia do treino e competição;
4. Informarei o meu clube ou federação, de imediato, relativamente a eventuais contactos com indivíduos suspeitos de COVID-19 ou com casos confirmados de infeção por SARS-CoV-2, bem como da manifestação de sinais e sintomas de COVID-19, nomeadamente febre, tosse, ou dificuldade respiratória. Aplicarei esta mesma regra a todos os elementos do meu agregado familiar;
5. Aceito submeter-me aos testes laboratoriais para SARS-CoV-2 determinados pela equipa médica do meu clube, federação ou pelas Autoridades de Saúde;
6. Participarei, sempre que solicitado, nas iniciativas de cariz social e educativo de sensibilização de todos os agentes desportivos e da sociedade para a prevenção e controlo da COVID-19.

Nome do encarregado de educação, _____, titular do número de telefone: _____,

____ de _____ de 2022

Assinatura:

Assinatura do Encarregado de Educação (no caso de agentes desportivos menores de idade):

Orientação nº 036/2020 de 25/08/2020 atualizada a 22/10/2021