



**ASSOCIAÇÃO DISTRIAL DE ATLETISMO DE LERIA**

Estádio Municipal de Leiria – Apartado 552

Ec Marrazes - 2416- 904 Leiria

Telef. 244 827 580 Fax 244 812 972

E-mail: [assleiria@adal.pt](mailto:assleiria@adal.pt)

[www.adal.pt](http://www.adal.pt)

**ÉPOCA 2021 / 2022**  
**PARECER Nº 13 SOBRE PROVA DE ATLETISMO**

Nome da Prova: 30º Grande Prémio de Atletismo da Bajouca 2022

Organização: Grupo Alegre e Unido da Bajouca

Local da Realização: Bajouca - Leiria

Data da Realização: 1 de Maio de 2022

**PARECER:**

Face ao regulamento apresentado e que se anexa, depois de devidamente analisado, a Associação Distrital de Atletismo de Leiria concede o **parecer favorável** à realização da prova acima referida, pelo que o Organizador se obriga a realizá-la de acordo com o estabelecido no Regulamento.

A data proposta para o evento, reúne as condições de segurança que permitem a sua realização, sem prejuízo de vir a necessitar de parecer positivo e vinculativo da Unidade de Saúde Pública, de acordo com as orientações e restrições que possam estar vigentes à data do mesmo.

**NOTA:**

Compromete-se igualmente a garantir a presença da assistência médica necessária, das forças de segurança e da contratação dos Seguros de Acidentes Pessoais e Responsabilidade Civil obrigatórios por lei.

Data: 29 de Março de 2022



A Direção da ADAL  
(Miguel Saraiva)



# Grupo Alegre Unido

## 30º Grande Prémio Atletismo Bajouca

### REGULAMENTO

O Departamento de Atletismo do Grupo Alegre e Unido – Bajouca, vai realizar no **dia 01 de Maio de 2022 o 30º Grande Prémio de Atletismo Bajouca - Medicis**, com partida e meta no Largo da Feira dos 13 - Bajouca. A prova principal tem a distância de 10km, um traçado que percorre as ruas da freguesia.

Há a prova aberta de 5 km para todos (com idade de Juniores/Seniores/Veteranos), sem prémios mas cronometrada e com classificação absoluta. Haverá um **Prémio a anunciar** para a equipa com mais atletas chegados à meta na prova principal/prova aberta (10 000 e 5 00m).

Haverá a **18ª Volta à Bajouca**, tendo direito a *t-shirt* refeição ligeira.

Nesta edição as classificações são feitas através de chip electrónico, empresa Recorde Pessoal.

Informações: [gpatletismo@gmail.com](mailto:gpatletismo@gmail.com), [Facebook Grupo Alegre Unido Atletismo](#), <http://www.adal.pt/>

#### 1. Condições de participação

**1.1.** Nesta provas podem participar, atletas federados, em representação de Clubes, Escolas, INATEL ou individualmente. Os atletas sem seguro desportivo deverão fazer menção desta condição, no momento da inscrição para que a organização possa efetuar o seguro. A organização não se responsabiliza pelos atletas que não informem a mesma deste facto.



## 2. Aptidão física e seguro desportivo

2.1. Da aptidão física dos atletas serão responsáveis os clubes ou entidades que os inscreverem. No entanto, a organização garantirá a presença dos Bombeiros de Voluntários de Monte Redondo.

2.2. A organização declina qualquer responsabilidade com a eventual participação de atletas que não possuam seguro desportivo.

2.3. A competição terá um seguro destinado a eventos desportivos.

## 3. Prémios

3.1. Os prémios serão distribuídos da seguinte forma:

Escalão	Prémios
Benjamins a Juvenis M/F	Troféu em Barro aos 3 primeiros
Juniores M/F	Troféu em Barro aos 3 primeiros
Séniore F	Troféu em Barro aos 3 primeiros
Veteranas F35, F45, F50, F55, F60	Troféu em Barro aos 3 primeiros
Séniore M	Troféu em Barro aos 3 primeiros
Veteranos M35, M45, M50, M55, M60	Troféu em Barro aos 3 primeiros
Equipa Masculina 4 elementos	Troféu em Barro aos 3 primeiros
Equipa Feminina 3 elementos	Troféu em Barro aos 3 primeiros

3.2. Na classificação por equipas na Prova principal (10 000m), contam os 4 primeiros na classificação masculina, conjunto de Seniores/Veteranos) chegados à meta.

Na classificação Coletiva Feminina (conjunto Seniores e Veteranos), contam as três primeiras atletas chegadas à meta. Vencendo a equipa que somar menor número de pontos.

Na classificação por equipas nos escalões jovens, contam para a mesma os escalões de benjamins a juniores. Contam os 10 primeiros atletas chegados à meta em cada escalão, com a seguinte forma de pontuação: 10 pontos para o 1º; 9 para 2º; 8 para o 3º; assim sucessivamente até ao 10º a quem será atribuído 1 ponto. Será vencedora a equipa que tiver maior número de pontos no conjunto destes escalões. Em caso de empate ganhará a equipa que fechar primeiro. Não há prémios para a prova aberta dos 5km, apenas classificação.

3.3. Prémio para as 3 primeiras equipas nos escalões jovens (Benjamins a Juniores) e prémio às 3 primeiras equipas da prova principal (10 000m).

3.4. A equipa com mais atletas Juniores/Séniore/Veteranos de ambos os sexos a terminar a prova principal/prova aberta ganhará um **Prémio a anunciar**.



#### 4. Percurso

**4.1.** Partida na Rua do Loural, seguir pela Rua 2 de Fevereiro, virar à esquerda na Rua do Regedor, entrar à esquerda na Rua dos Voluntários 25 de Novembro, em direcção ao local de partida, voltando a repetir a volta de 1,3km, ao chegar novamente à Rua dos Voluntários 25 de Novembro seguir em frente, de seguida Rua 17 de Dezembro, virar ao lado esquerdo na Rua do Cemitério, Largo da Igreja e regressa à Rua dos Voluntários 17 de Dezembro. Entrar na Rua dos Salgueiros, seguir pela direita na Estrada M351 1 em direcção a Martin Godim, virar novamente à direita entrando na Rua dos Voluntários 25 de Novembro com chegada na Rua do Loural.

Ver imagem do percurso no final do documento.

**4.2.** Nos escalões de Juniores masculinos/femininos bem como os **atletas da Prova Aberta de 5 km** seguem para a meta quando cruzarem pela **terceira vez a rotunda da Bajouca**, no local estará uma placa a indicar o sentido.

#### 5. Escalões e Horários

Hora	Escalão	Data/anos	Distância
9H30	Juniores M/F	2003/2004	5.000 metros
	Prova Aberta	Sem escalões	
	Séniore F	2002 e anteriores	10.000 metros
	Veteranas F35,40,45,50,55,+60	5 em 5 anos	
	Seniores M	2002 e anos anteriores	
	Veteranos M35,40,45,50,55,+60	5 em 5 anos	
10H30	Benjamins A M/F	2013/2014/2015	600 metros
10H35	Benjamins B M/F	2011/2012	
10H40	Infantis M/F	2009/2010	1.300 metros
10H50	Iniciados M/F	2007/2008	1.700 metros
11H00	Juvenis M/F	2005/2006	2.600 metros

**5.1** A Prova principal (10Km) tem a tolerância de 60 min, ultrapassado o tempo limite o atleta não terá classificação.

**5.2.** É considerada a idade até ao dia da prova, em caso de dúvida será pedido a identificação para atletas séniores e veteranos.



**5.2 A caminhada terá início às 09H35** no Largo dos 13 da Bajouca.

**5.3** Não haverá chamada para os atletas, pelo que deverão concentrar-se junta à partida na hora estipulada. Serão desclassificados os atletas que chegarem à meta sem o dorsal.

## 6. Inscrições

**6.1.** As inscrições tanto para a corrida ou caminhada são feitas **OBRIGATORIAMENTE** através do site [recordepessoal.pt](http://recordepessoal.pt)

	Até 27/03 (23h59)	De 28/03 a 10/04 (23H59)
Participação Corrida	<b>10€</b>	<b>12€</b>
Participação Caminhada	<b>6€</b>	<b>8€</b>

Atletas não federados acresce valor de inscrição 1€.

**6.2.** Não serão aceites inscrições sem ser pela plataforma.

**6.3.** As **inscrições para a caminhada** têm os mesmos prazos e valores de inscrição. Feito obrigatoriamente na plataforma online.

**6.4 O levantamento dos dorsais** será no dia 1 de Maio entre as 7H30 e 8H30, encerrando o secretariado 1 hora antes da corrida principal.

## 7. Classificações

**7.1.** As classificações serão divulgadas assim que estiverem concluídas através dos sites <http://www.recordepessoal.pt/paginalnicial>, <http://www.adal.pt/>, [Bajouca.org](http://Bajouca.org) e <https://www.facebook.com/GrupoAlegreUnidoAtletismo?ref=hl>

**7.2.** A partir do momento da divulgação das classificações são aceites reclamações via email ([gpatletismobajouca@gmail.com](mailto:gpatletismobajouca@gmail.com)) num período de 48h.

## 8. Diversos

**8.1.** O júri será da inteira responsabilidade da Comissão Distrital de Juizes, Árbitros e Cronometristas do Distrito de Leiria. Os casos omissos neste Regulamento são analisados e resolvidos pela organização da prova, não havendo recurso da sua decisão.

**8.2.** A meio do percurso sensivelmente haverá um posto de abastecimento.

**8.3. Há banhos** no Pavilhão Gimnodesportivo da Bajouca.



## Croqui



Percurso dos séniores e veteranos.

Diretor técnico da prova: Rui Ferreira

Bajouca, 31 Outubro 2021

A ORGANIZAÇÃO

### 9. 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 (Rui Ferreira, director da prova) que pode, caso se justifique, modificar e ampliar as regras de segurança e, caso se detete algum caso suspeito de COVID-19, cancelar o evento.

Apenas poderão participar nesta competição os atletas que assinem um termo de responsabilidade. 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.

Ao longo de toda a competição, estarão em permanência no recinto do secretariado/partida/chegada cerca de 20 elementos afetos à organização, divididos pelas várias zonas do evento. Para além destas pessoas, nunca estarão em simultâneo mais do que 30 atletas dentro no Campo Das Pedras. Estes atletas/caminhantes estarão divididos por setores.

Sempre que possível, os atletas deverão deslocar-se para o local de competição em veículo próprio, evitando o contacto com terceiros.

O aquecimento para a competição será feito fora do recinto da prova, de forma individual e evitando ajuntamentos.

A entrada e saída do recinto será feita em locais diferenciados. A entrada e saída será feita pelo portão do lado este do recinto. Nas corridas e caminhada, a saída do recinto bem como a sua entrada durante a competição, é feita pelo portão oeste. Haverá elementos afetos à organização a controlar as entradas e saídas do Centro de Atividades.

No momento da entrada no recinto os atletas deverão usar máscara ou viseira, entregar o termo de responsabilidade devidamente preenchido e exhibir o dorsal. Quem não trouxer máscara, o termo de responsabilidade e o dorsal não será autorizado a entrar no recinto.

Será medida a temperatura a todas as pessoas que entrem no recinto e serão impedidas de entrar aquelas que tenham uma temperatura superior a 38º ou qualquer outra sintomatologia associada ao COVID19. Não será feito qualquer registo da temperatura tirada às pessoas.

Os horários das provas serão desfasados para evitar que os atletas entrem todos ao mesmo tempo no recinto.

Não será permitida a entrada de público. Apenas poderão entrar no recinto os atletas que vão competir, e os elementos afetos à organização do evento.

Dentro do recinto, todos os elementos afetos à organização e os atletas deverão usar máscara e/ou viseira.

No momento da entrada, todas as pessoas deverão higienizar as mãos com uma solução de base alcoólica disponibilizada pela organização.

O GAU colocará à entrada e em vários outros pontos do recinto informações sobre as regras de segurança a respeitar dentro do espaço de competição.

Assim que entrarem no recinto, os atletas deverão dirigir-se imediatamente para o local da partida onde decorrerá a sua prova. Ao longo desse trajeto deverão usar máscara ou viseira.



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 excepcionais, 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.

Os atletas e juízes deverão cumprir rigorosamente com as regras definidas para cada prova.

Não poderá, em caso algum, haver contacto físico entre atletas. O desrespeito desta regra implicará a desclassificação do atleta e a impossibilidade de o mesmo voltar a competir esta época em competições organizadas pela ADAL.

Os resultados da competição apenas serão disponibilizados online, no site da Recorde Pessoal e na ADAL. O secretariado atualizará os resultados sempre que possível.

Assim que terminarem a competição, os atletas serão encaminhados para fora do recinto.

Antes, durante e no final da competição, o GAU fará a higienização de todos os equipamentos e espaços de competição utilizados. Será também desinfetado tudo o que possa ser tocado por vários utilizadores, como maçanetas das portas ou corrimões. Sempre que possível, as portas devem permanecer abertas.

É proibida a partilha de materiais e equipamentos pessoais.

Caso algum agente desportivo manifeste sintomas de infeção por COVID19 durante a competição, será encaminhado para uma sala de isolamento (espaço criado para tal) que possui todos os requisitos exigidos pela DGS.

Ao caso suspeito deve ser colocada uma máscara cirúrgica, preferencialmente pelo próprio.

A pessoa/caso suspeito deverá ser encaminhada por um só colaborador para a sala de isolamento. De seguida, deve ser contactada a Linha SNS 24 (808 24 24 24) e seguir as recomendações.

Os utentes sem suspeita de COVID-19 devem contactar previamente o seu centro de saúde por telefone ou por email.

Diretor da Prova: Rui Ferreira

**Bajouca, 31 Outubro de 2021**



# TERMO DE RESPONSABILIDADE



Eu, \_\_\_\_\_ (Nome Completo)

portador do documento de identificação n.º \_\_\_\_\_, 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 a todos os testes e exames laboratoriais 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.

Bajouca, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2022

Assinatura: \_\_\_\_\_

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



## Próximos Eventos Grupo Alegre Unido Bajouca



**17 SETEMBRO | 20H30 | BAJOUCA**  
**“A CORRIDA MAIS BRILHANTE”**

# PIRILAMPOS NIGHT RUN 2022

Inscrições exclusivamente no: **Prova de 5km em contra relógio!!**

**OFERTA REFEIÇÃO LIGEIRA + T-SHIRT**

 **recorde pessoal**

**Caminhada para todos!**  
**Corridas Jovens: 20h00**

Atletas: até dia 20 Agosto: 11€ com t-shirt. De 21 Agosto a 3 Setembro: 13€ não garantindo t-shirt.  
Caminhada: até dia 20 Agosto: 9€ com t-shirt. De 21 Agosto a 3 Setembro: 11€ não garantindo t-shirt.

**APOIOS**    **50 BAJOUCA** 





**LEIRIA TRAIL  
RUNNING SERIES**

2022

**NORTE  
DE LEIRIA**

**25 / 26 / 27 NOV. 2022**  
**TRAIL ULTRA 73 KM'S / 4 ETAPAS**  
*Inscrições na plataforma Recorde Pessoal. Limite 120 vagas.*

  MONTE REDONDO, CARREIRA   SENTIR O TERRITÓRIO   **50** BAJOUCA

