

REGULAMENTO GERAL

1. Introdução/Organização

- A *Associação Recreativa Cultural e Desportiva de Mendiga*, organiza no dia **28 de novembro de 2021** pelas **11.00 horas**, o **"33º Grande Prémio de Atletismo de Mendiga"**, com a distância de 15km.

2. Condição de Participação

- Poderão participar atletas de qualquer sexo, nascidos em 2001 e anos anteriores, desde que gozem de boa saúde e que se encontrem com preparação física apte a longos esforços, havendo, contudo, apoio médico, responsabilizando-se a *A.R.C.D. de Mendiga*, pelo que está legislado ao que diz respeito ao Seguro Desportivo "Dec-Lei nº 1346/93 de 93.04.26".

3. Inscrições

- O valor das inscrições será de € 8,00 (oito euros) até dia 19 de novembro, após essa data passará a € 10,00 (dez euros) e terminará dia 26 de novembro. Aos atletas federados na ADAL, as inscrições terão um custo de € 7,00 (sete euros).
- As inscrições estarão a cargo da recordepessoal.pt, para aceder à sua plataforma basta ir a www.recordepessoal.pt, onde após preencher todos os campos do formulário receberá uma entidade e referência. Após confirmação da mesma, receberá um e-mail de confirmação e dorsal atribuído.
- Informações sobre inscrições ou pagamentos poderão contactar via e-mail para, geral@recordepessoal.pt Informações sobre o evento poderão contactar a A.R.C.D. de Mendiga pelo e-mail, arcdmendigatletismo@gmail.com.

Inscrições	Atletas federados na ADAL	Atletas não federados na ADAL
Até 19 novembro (inclusive)	7,00€	8,00€
Após 19 novembro	7,00€	10,00€

4. Partida e Chegada

- Não existirá chamada aos atletas, sendo estes informados pela aparelhagem sonora do tempo que falta para o início da prova.



- A partida e chegada são no recinto da *A.R.C.D. de Mendiga*, passando pelas seguintes localidades: MENDIGA, MARINHA DA MENDIGA, LAGAR NOVO, MATO VELHO E SERRO VENTOSO. Com retorno pelo mesmo percurso.

5. Escalões

- A prova é disputada numa corrida única para todos os escalões sendo consideradas as seguintes categorias de Atletas:

MASCULINOS

SENIORES – Nascidos em 2001 e anos anteriores (20 anos);

VET.M. – 35 Idades entre os 35 e 39 anos;

VET.M. – 40 Idades entre os 40 e 44 anos;

VET.M. – 45 Idades entre os 45 e 49 anos;

VET.M. – 50 Idades entre os 50 e 54 anos;

VET.M. – 55 Idades entre os 55 e 59 anos;

VET.M. – 60 Idades entre os 60 e 64 anos;

VET.M. – 65 Idades superiores a 65 anos.

Conta a data do dia da prova.

FEMININOS

SENIORES – Nascidos em 2001 e anos anteriores (20 anos);

VET.F. – 35 Idades entre os 35 e 39 anos;

VET.F. – 40 Idades superiores a 40 anos.

Conta a data do dia da prova.

6. Prova juvenil

- Haverá, também, uma prova para escalões de Benjamins A e B, Infantis e Iniciados, femininos e masculinos.

Prova juvenil	Ano nascimento	Distância	Hora partida
Benjamins A e B	2010 a 2014	700 metros	10:05h
Infantis e Iniciados	2009 a 2006	1.500metros	10:00h

- Haverá troféus para os 3 primeiros de cada escalão e lembranças para todos os atletas chegados à meta.

7. Caminhada

- Decorrerá uma prova não competitiva – caminhada rural com aproximadamente 5km.

- O preço da inscrição é 6,00€, podendo-se inscrever até ao dia da prova.
- A caminhada partirá às 11:10h.

8. Controlo de tráfego

- A Organização em colaboração com as autoridades controlará o tráfego na altura da prova, embora não o possa eliminar totalmente, pelo que se aconselha a máxima prudência, não se responsabilizando a organização pelos acidentes que os participantes possam vir a sofrer.

9. Desclassificação

- Qualquer tentativa de encurtar a distância será punida com DESCLASSIFICAÇÃO. Para esse efeito, serão montados sistema de controlo ao longo do percurso.

10. Tempo limite

- A prova irá ter um tempo limite de 2:30 horas.

11. Abastecimento

- Serão montados postos de abastecimento ao longo do percurso.

12. Prémios

MASCULINOS E FEMININOS

1º Taça + 200€

2º Taça + 125€

3º Taça + 80€

4º Taça + 50€

5º Taça + 40€

6º Taça

7º Taça

8º Taça

9º Taça

10º Taça

- Troféus às 5 (cinco) primeiras equipas da Geral, somando o n.º de ordem de chegada à meta de cada um dos 3 melhores atletas de cada Equipa;
- Troféus e taças para os 3 (três) primeiros de cada escalão;
- Prémio presença para todos os atletas;



- Prémio para equipa com mais atletas chegados à meta com tempo inferior a 1h:10m.
- Prémio para o equipa mais idoso que termine a prova

13. Casos omissos

- Todos os casos omissos serão resolvidos pela organização, que utilizará critérios de imparcialidade e justiça.

14. Diversos

- A organização proporcionará a todos os atletas interessados a possibilidade de banho (duche) em instalações balneárias próximas da meta.

15. Reclamações

- O Atleta ao inscrever-se tem pleno conhecimento do conteúdo do REGULAMENTO, não havendo direito a qualquer RECLAMAÇÃO OU PROTESTO, após a inscrição.

16. Entrega de Prémios

- A entrega de prémios e taças da prova competitiva decorrerá nas nossas instalações, por volta das 14 horas.
- A entrega de prémios da prova juvenil decorrerá após a chegada de todos os participantes da mesma.
- Serão, também, sorteados pelos participantes inscritos na prova principal e caminhada alguns prémios.

17. Refeições

- Será realizado o tradicional almoço nas nossas instalações, sendo que o mesmo não está incluído no valor da inscrição.
- Aos atletas e acompanhantes que pretendam almoçar, poderão adquirir a senha no próprio dia, juntamente do secretariado.

Mendiga, 3 de outubro de 2021