

Manual de competição da ADAL

**Competição:
Prova de preparação**

Data: 24/06/2020

**Local:
Estádio Municipal de Pombal**

Normas de segurança

- Nesta competição participarão apenas 4 atletas masculinos e 4 atletas femininos, em duas provas com distâncias e horários diferentes:

Hora de entrada no estádio	Hora da prova	Distância	Atletas convidados
19:15	19:30	1500 metros	João Ferreira Tiago Silva Pedro Ferreira Tiago Gonçalves
19:50	20:00	3000 metros	Joana Ferreira Manuela Martins Clárisse Cruz Laura Regalado

- 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.
- 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 estádio, de forma individual e evitando ajuntamentos.
- A entrada e saída do estádio será feita em locais diferenciados. A entrada será feita pelo portão norte; a saída será feita pelo portão oeste. Haverá elementos afetos à ADAL a controlar as entradas e saídas do estádio.
- Será medida a temperatura a todas as pessoas que entrem no estádio e serão impedidas de entrar as pessoas que tenham uma temperatura superior a 38° 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 estádio. Após o final da primeira prova, os atletas serão acompanhados por um elemento da organização até à saída. Os atletas da segunda prova só poderão entrar no

estádio depois de todos os atletas e treinadores envolvidos na primeira prova terem saído desse espaço.

- Não será permitida a entrada de público. Apenas poderão entrar no estádio os atletas que vão competir, os respetivos treinadores e os elementos afetos à organização do evento.
- Dentro do estádio, todos os elementos afetos à organização e os treinadores dos 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.
- A ADAL colocará à entrada e em vários outros pontos da pista informações sobre as regras de segurança a respeitar dentro do espaço de competição.
- Assim que entram no estádio, os atletas deverão dirigir-se imediatamente para o local da pista onde decorrerá a sua prova. Ao longo desse trajeto deverão usar máscara ou viseira. Junto ao local de partida poderão deixar os seus pertences.
- 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.
- As duas provas disputar-se-ão no sistema de contrarrelógio, com os atletas a partirem um de cada vez, com um intervalo de 10 segundos. A ordem de partida será a seguinte:
 - 1500 masculinos: João Ferreira; Tiago Silva; Pedro Ferreira; Tiago Gonçalves
 - 3000 femininos: Joana Ferreira; Clárisse Cruz; Laura Regalado; Manuela Martins
- Após o final da prova, os atletas devem procurar manter-se afastados uns dos outros, reforçando a distância de segurança, e evitar a proximidade com treinadores e juízes. Após recuperarem do esforço, deverão dirigir-se ao local de partida para recolherem os seus pertences. Aí, serão encaminhados por um elemento da organização até à saída do estádio.
- 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.
- Em nenhuma circunstância devem os atletas dirigir-se para as bancadas, antes ou depois da sua competição.
- Não haverá lugar à câmara de chamada nem às tradicionais confirmações. Todas as listas de participantes e a respetiva seriação serão previamente impressas.
- Os resultados da competição apenas serão disponibilizados online, no site da ADAL. O secretariado atualizará os resultados sempre que possível.

- Antes, durante e no final da competição, a ADAL 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.
- Deve-se promover o arejamento dos espaços fechados, como por exemplo a sala de photofinish ou do secretariado, de forma natural.
- 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, que se situa no topo norte do estádio e que possui todos os requisitos exigidos pela DGS.