



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

**REGULAMENTO DO 5º CHALLENGE DE  
LEIRIA EM MARCHA ATLÉTICA**

### **5º CHALLENGE DE LEIRIA EM MARCHA ATLÉTICA**

**5 de janeiro de 2020 - 9h00**

Vai o Leiria Marcha Atlética Clube organizar no próximo dia 5 de janeiro de 2020, com o apoio das Associações Distritais de Atletismo de Leiria, Coimbra, Santarém e Castelo Branco, Município de Leiria e de várias entidades oficiais e privadas, o 5.º Challenge de Leiria em Marcha Atlética, a partir das 9h00 horas.

1. O Challenge de Leiria em marcha é aberto a todos os que desejam participar, tendo de estar filiados na FPA ou numa outra federação de atletismo. Podem ainda participar alunos de escolas, desde que se inscrevam através da mesma e apresentem o seguro escolar. Os populares em representação Individual ou coletiva, desde que façam prova de possuir seguro desportivo também se poderão inscrever.

2. Da aptidão física dos atletas serão responsáveis os clubes ou entidades que os inscreverem ou os próprios, no caso de se inscreverem como individuais.

3. As inscrições dos atletas filiados para o 5º Challenge de Leiria em Marcha Atlética, deverão ser feitas no site da ADAL em: [www.adal.pt](http://www.adal.pt) até ao dia 26/12/2019.

Os “dorsais” serão entregues nas bilheteiras do Estádio Municipal de Leiria, junto à porta 2, a partir das 8h do dia da prova.

4. A organização técnica da prova obedecerá ao Regulamento Técnico de Atletismo e todos os casos omissos serão resolvidos de acordo com o mesmo. O ajuizamento será feito de acordo com o Regulamento Internacional da IAAF.

5. Este evento será ainda campeonato distrital das Associações de Atletismo de Leiria, Santarém, Coimbra e Castelo Branco, conforme programa abaixo.

6. O 5º Challenge de Leiria em Marcha Atlética terá o seguinte programa e horário:

<b>Hora</b>	<b>Distância</b>	<b>Prova</b>	<b>Escalão e Género</b>
9h	10km	Challenge de Leiria e Campeonato de Leiria, Santarém, Coimbra e Castelo Branco	Juniores, Absolutos Masculinos e Masters
9h	20km	Prova extra	Juniores, Absolutos Masculinos e Masters
9h00	10km	Challenge de Leiria e Campeonato de Leiria, Santarém, Coimbra e Castelo Branco	Absolutos Masculinos e Femininos e Masters

9h00	20km	Prova Extra	Absolutos Masculinos e Femininos e Masters
9h00	5km	Challenge de Leiria e Campeonato de Leiria, Santarém, Coimbra e Castelo Branco	Juvenis Masculinos e Femininos
9h00	10km	Prova Extra	Juvenis Masc. e Fem.
10h45	4km	Challenge de Leiria e Campeonato de Leiria, Santarém, Coimbra e Castelo Branco	Iniciados Femininos e Masculinos
10h45	5km	Prova Extra	Iniciados Femininos e Masculinos
11h15	3km	Challenge de Leiria e Campeonato de Leiria, Santarém, Coimbra e Castelo Branco	Infantis Femininos e Masculinos
11h35	500m	Challenge de Leiria (prova extra)	Benjamins Masculinos e Femininos

**Observação:** Para os Masters conta a idade no dia da prova

6. O 5º Challenge de Leiria em Marcha Atlética, realizar-se-á em circuito fechado de 1km, no parque de estacionamento do Estádio Municipal de Leiria e das piscinas municipais de Leiria, conforme croqui abaixo:



6. Com o apoio da Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Leiria, a organização do 5º Challenge de Leiria em Marcha Atlética, disponibilizará apoio de massagem e primeiros socorros.

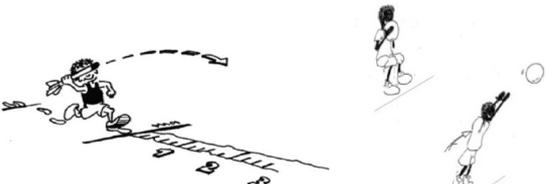
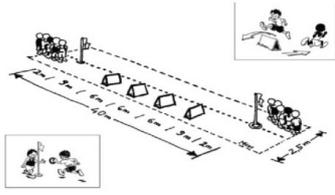
7. O circuito da prova será vedado ao trânsito havendo dois postos de refrescamento, sendo um deles também de abastecimento (o mais próximo do estádio, conforme croqui acima). A organização do Challenge de Leiria em Marcha Atlética apenas se responsabilizará pelo refrescamento nas provas superiores a 10km.

8. No Challenge de Leiria em Marcha Atlética haverá classificação Individual em todas as provas e prémios aos 3 primeiros.

A organização oferecerá ainda a todos os participantes um lanche constituído por uma barra de cereais, uma bebida e uma peça de fruta.

9. Aos atletas estrangeiros a organização poderá responsabilizar -e pelo transfer do aeroporto, mediante o pagamento de um valor a combinar. A organização poderá ainda assumir a responsabilidade da marcação das refeições e da dormida, ficando o pagamento à responsabilidade dos atletas.

10. A partir das 10h iremos ter 3 treinadores/professores, responsáveis por atividades “Kids Athletics” (correr, saltar, lançar e marchar) para as crianças dos 7 aos 11 anos (benjamins A e B) que poderão vir participar na prova de 500 metros a marchar agendada para as 11:20. Ver imagens abaixo.

	<p><b>Lançamento do Vortex e da Bola</b>          Numa zona de balanço com cerca de 10/12 metros, os alunos/atletas têm de lançar o vortex ou a Bola o mais longe possível.</p>
	<p><b>Corridas de Estafetas (Velocidade)</b>          Numa zona limitada com cerca de 40 metros por 2,50 metros, como está na imagem, os alunos/atletas são divididos em 2 equipas que ficarão nas extremidades do setor. O objetivo é cada atleta fazer o corredor de velocidade e o corredor de barreiras passando o testemunho aos colegas para tentar efetuar a estafeta no menor tempo possível.</p>

A organização – A Direção do Leiria Marcha Atlética Clube