



REGULAMENTO GERAL DA 5ª PROVA DE ATLETISMO DA VILA CARANGUEJEIRA

1º - O GRUPO DE ATLETISMO DE CARANGUEJEIRA leva a efeito no dia 5 de JULHO de **2015**, pelas **09:30** horas, uma prova de estrada denominada “5ª” **GRANDE PRÉMIO DE ATLETISMO DA VILA DA CARANGUEJEIRA”**.

2º - Poderão participar atletas maiores de 05 anos, desde que se encontrem de boa saúde e com preparação física apta a esforços. Recomenda-se vivamente aos participantes que a realização de um controlo médico antes de decidirem participar na prova.

3º Os Escalões, Distancias e Horários

| Escalões | Data Nascimento | Distâncias | Horário |
|------------------------|-----------------------|------------|---------|
| Juniores Masculinos | 1996 e 1997 | 8.000 m | 9:30 H |
| Juniores Femininos | | | |
| Seniores Masculinos | 1995 e antes | 11.100 m | |
| Seniores Femininos | | | |
| Veteranas (F35) | 35 anos e mais | | |
| Veteranos (M35) | 35 a 39 anos | | |
| Veteranos (M40) | 40 a 44 anos | | |
| Veteranos (M45) | 45 a 49 anos | | |
| Veteranos (M50) | 50 a 54 anos | | |
| Veteranos (M55) | 55 a 59 anos | | |
| Veteranos (M60) | 60 e mais anos | | |
| | | | |
| Benjamins Masculinos A | 2006-2007-2008 | 500 m | 10:45 H |
| Benjamins Femininos A | | | |
| Benjamins Masculinos B | 2004 e 2005 | 800 m | 10:55 H |
| Benjamins Femininos B | | | |
| Infantis Masculinos | 2002 e 2003 | 1.200 m | 11:05 H |
| Infantis Femininos | | | |
| Iniciados Masculinos | 2000 e 2001 | 2.000 m | 11:15 H |
| Iniciados Femininos | | | |
| Juvenis Masculinos | 1998 e 1999 | 3.500 m | 11:30 H |
| Juvenis femininos | | | |

4º - Em todas as provas podem participar atletas filiados ou não filiados, em representação de clubes, escolas e outros, cabe a cada participante avaliar a sua aptidão física e psíquica para realizar a prova. No entanto, a organização providenciará um seguro temporário abrangendo só os atletas não filiados que declarem essa situação no acto da sua inscrição, que para isso pagarão mais 1,00€.

5ª- As provas terão partidas e chegadas junto ao Parque Barroca da Gafaria, situado junto a variante da Caranguejeira.

Coordenadas GPS 39° 44' 27.73" N
08° 42' 51.59" W

A prova de 11.100 m irá ter um circuito por diversas localidades da freguesia da Caranguejeira.

Todas as provas serão controladas pela Organização, conjuntamente com os juizes da A.D.A.L., sendo punida com desclassificação qualquer tentativa de fraude.

É rigorosamente proibido o acompanhamento dos atletas através de qualquer meio motorizado ou mesmo a pé, sendo de referir que a não observância desta determinação implica a imediata desclassificação do (s) atleta (s) em causa.

6º - A Organização, com a colaboração das autoridades, tentará impedir o tráfego na altura das provas, não se responsabilizando por qualquer acidente ocorrido durante a prova.

7º- As inscrições deverão ser enviadas preferencialmente para o e-mail:

gac-grupocaranguejeira@sapo.pt

Alternativamente poderão também ser enviadas por correio, desde que cheguem atempadamente, para a seguinte morada:

Gac - Grupo de Atletismo de Caranguejeira
Rua Barão Salgueiro, 48 Lameiras
2420-119 Caranguejeira

Para o esclarecimento de qualquer dúvida poderá ser contactado o Sr. Diamantino Lopes através do telemóvel 914 033 384 **apenas a partir das 19:30.**

As inscrições dos atletas dos escalões de Seniores e Veteranos (as) terão de ser acompanhadas de pagamento de 7,00 euros por atleta até ao dia 3 de Julho de 2015, a partir desta data o valor será de 9.00 euros.

NIB: 5180.0004.00000409742.66

Os primeiros 150 atletas da prova principal chegados à meta receberão t-shirt alusiva ao evento.

Haverá uma caminhada com início as 09:30 horas (Depois de partir a prova principal)

O valor da inscrição é de 5,00 euros, com direito a T-Shirt, Água e Almoço para todos os caminheiros

8º - ABASTECIMENTOS:

Haverá postos de abastecimentos (água) de 4 em 4 km.

9º - PRÉMIOS individuais:

| Benjamins (A/B) Infantis/Iniciados/Juvenis | | Juniores Masculinos e Femininos | |
|---|------|--|------|
| 1º | Taça | 1º | Taça |
| 2º | Taça | 2º | Taça |
| 3º | Taça | 3º | Taça |

| Veteranos(as) | | Seniores Masculinos e Femininas | |
|----------------------|------|--|------|
| 1º | Taça | 1º | Taça |
| 2º | Taça | 2º | Taça |
| 3º | Taça | 3º | Taça |

Todos os atletas chegados á meta, receberão prémios de presença.

Haverá prémios monetários para os três primeiros atletas da Classificação Geral

| Grande Prémio de atletismo da Vila da Caranguejeira | |
|--|---------------|
| 1º | Taça + 30.00€ |
| 2º | Taça + 20.00€ |
| 3º | Taça + 10.00€ |

11º - PRÉMIOS Coletivos:

Para a classificação colectiva, do Grande Prémio (11.100 m), contarão os primeiros 4 atletas chegados de cada equipa, (independentemente do escalão e sexo), sendo atribuídos pontos de acordo com os lugares obtidos, sendo 1 ponto para o 1º, 2 pontos para o 2º e assim sucessivamente, ganhando a equipa que somar menos pontos. Em caso de empate será vencedora a equipa com mais atletas chegados á meta. Haverá prémios para as cinco primeiras equipas.

| Equipa | Premio |
|--------|---------------|
| 1º | Taça + 80.00€ |
| 2º | Taça + 60.00€ |
| 3º | Taça + 40.00€ |
| 4º | Taça + 30.00€ |
| 5º | Taça + 20.00€ |

A classificação colectiva dos escalões jovens é feita com base no somatório do conjunto dos vários escalões (de benjamins a juvenis). Os pontos serão atribuídos aos atletas da seguinte forma: 10 pontos para o primeiro, 9 pontos para o segundo e assim sucessivamente. Ganha a equipa que obtiver mais pontos. Haverá prémios para as três primeiras equipas.

| Equipa | Premio |
|--------|--------|
| 1º | Taça |
| 2º | Taça |
| 3º | Taça |

Os prémios monetários individuais e colectivos só serão entregues aos próprios, os atletas que não se encontrarem presentes na sessão protocolar de entrega dos prémios perdem o direito aos mesmos.

12º - À Organização reserva-se o direito de realizar outro tipo de classificações, extra regulamento.

13º - A Organização oferece um almoço aos participantes de todas as provas. Dentro do saco haverá uma senha a apresentar no acto.

14º - Os casos omissos serão resolvidos pela organização em conformidade com o regulamento da F.I.A.A., e deles não haverá recurso.

Caranguejeira, 21 de Março de 2015

A ORGANIZAÇÃO