



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

**REGULAMENTO DOS 10KM DE LEIRIA**  
4ª Edição

## 10KM DE LEIRIA e CAMINHADA AO CASTELO

17 de abril de 2016 - 10h – 10km e 10h15 - Caminhada

### 1 - ORGANIZAÇÃO

1. A 4ª edição dos 10km de Leiria é uma organização do Leiria Marcha Atlética Clube,
2. Esta competição tem o apoio técnico da Associação Distrital de Atletismo de Leiria e de várias entidades oficiais e privadas.
3. A 4ª edição dos 10km de Leiria realizar-se-á no próximo dia 17 de abril de 2016, a partir das 10h, com partida e chegada no estádio municipal de Leiria. Em simultâneo realizar-se-á o campeonato nacional universitário de atletismo de estrada que será da responsabilidade da FADU.
4. Os 10km de Leiria englobam os seguintes escalões: Juniores (masculinos e femininos), Seniores (masculinos e femininos), Veteranos M35, M40, M45, M50, M55 e M60 (masculinos) e Veteranas F35, F45 (femininos).

### 2 – PROGRAMA | HORÁRIO | DISTÂNCIA

Horário	Escalões	Género	Anos   Idades	Distâncias
10h00	Seniores	Masculinos	1996 e antes	10km
	Seniores	Femininos	1996 e antes	
	Juniores	Masculinos	1997/98	
	Juniores	Femininos	1997/98	
	Masters M35	Masculinos	35 a 39 anos	
	Masters F35	Femininos	35 a 44 anos	
	Masters M40	Masculinos	40 a 44 anos	
	Masters M45	Masculinos	45 a 49 anos	
	Masters F45	Femininos	45 anos e mais	
	Veteranos M50	Masculinos	50 a 54 anos	
	Veteranos M55	Masculinos	55 a 59 anos	
	Veteranos M60	Masculinos	60 anos e mais	

**Observação:** Para os veteranos conta a idade do dia da prova

### 3 – LOCAIS DA COMPETIÇÃO

Os 10km de Leiria são abertos a todos os que desejam participar filiados na FPA, INATEL ou Populares em representação Individual ou coletiva. A partida e chegada terão lugar dentro do Estádio Municipal de Leiria.

**Percurso dos 10km de Leiria:** partida às 10H00, dentro de Estádio Municipal de Leiria. Os atletas sairão pela porta da Maratona, contornando o estádio pela esquerda, passando depois



Data de nascimento

Escalão etário

Seguro desportivo (SIM ou NÃO)

e poderão ser feitas através do blog do Leiria Marcha Atlético Clube em: <http://leiriamarcha.blogspot.pt/>

#### **4.2 – Taxas de inscrição**

**Atletas não federados:** 8€ até 17 de março, 9€ de 18 de março a 12 de abril. Inscrições de última hora: 12€. Os **Atletas federados pagarão menos 1€.**

**Inscrições para a Caminhada ao Castelo: As inscrições terão um custo de 5€, revertendo 1€ para uma instituição de solidariedade social da União das Freguesias de Santa Eufémia e Boa Vista.**

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

No entanto, o seguro Desportivo aos atletas não federados será assegurado pela organização desde que mencionem na inscrição a inexistência do mesmo.

Os atletas deverão enviar o comprovativo da transferência bancária, dos valores abaixo referidos, para o NIB: 5180 0001 0000 0117 5199 4 da Caixa de Crédito de Leiria. Nas inscrições, deverá figurar o nome (1º e último), a data de nascimento e o escalão em que irá participar e se possuiu seguro desportivo. Sendo federado, numa das Associações de Atletismo e, conseqüentemente, na Federação Portuguesa de Atletismo, deverá referir essa filiação no e-mail da inscrição.

A organização técnica da prova obedecerá ao Regulamento Técnico de Atletismo e todos os casos omissos serão resolvidos de acordo com o mesmo.

**A Caminhada ao Castelo terá a partida cerca das 10h15.**

Os caminheiros partem do estádio municipal de Leiria, seguem em direção à rotunda da piscina municipal, atravessando na passadeira, subindo em direção ao castelo. Darão uma volta pelo interior do castelo, com uma paragem para uma pequena história sobre este monumento, regressando depois ao estádio

#### **5 – DORSAIS**

Os dorsais deverão ser levantados no dia da competição, a partir das 8h e até 15 minutos antes do início da competição, no secretariado da mesma, nas bilheteiras, junto à porta 2 do estádio, pelo delegado de cada Clube. Os atletas devem ser portadores de 4 alfinetes para colocação dos respetivos dorsais. A organização não garante a entrega de T-shirts a todos os participantes do tamanho desejado, que não façam a inscrição até ao dia 17 de março.

## 6. ABASTECIMENTOS

A organização dos 10km de Leiria providenciará um posto de refrescamento cerca dos 5km de prova.

## 7. COMPORTAMENTO DESPORTIVO

Os Atletas devem:

- ser portadores da sua identificação, independentemente de existir qualquer reclamação;
- ocupar sempre a direita da faixa de rodagem a fim de facilitar o ordenamento do trânsito;
- cumprir integralmente o percurso da prova e não obstruir intencionalmente outros atletas;
- tomar devida nota do seu dorsal, para eventual indicação na chegada em caso de inutilização respetiva;
- recusar assistências não regulamentares;
- cumprir as indicações da organização da prova;
- correr com o dorsal que lhe foi atribuído no momento da inscrição;
- assegurar que se encontram física e psicologicamente aptos a participarem na prova em que se inscrevem;
- evitar fazer lixo no local da prova.

## 8. CLASSIFICAÇÕES

As classificações serão da responsabilidade da Comissão de Arbitragem da ADAL

### 8.1. Classificações Individuais

Nos 10km de Leiria serão apuradas classificações individuais para todos os escalões e géneros

Escalões	Masculinos	Femininos
Seniores (1996 e antes)	Troféus aos 3 primeiros	Troféus aos 3 primeiros
Juniões (nascidos em 1997 98)	Troféus aos 3 primeiros	Troféus aos 3 primeiros
Masters M35 (35 a 39 anos)	Troféus aos 3 primeiros	Troféus aos 3 primeiros
Masters F35 (35 a 44 anos)	Troféus aos 3 primeiros	Troféus aos 3 primeiros
Masters M40 (40 a 44 anos)	Troféus aos 3 primeiros	Troféus aos 3 primeiros
Masters M45 (45 a 49 anos)	Troféus aos 3 primeiros	Troféus aos 3 primeiros
Masters F45 (45 anos e mais)	Troféus aos 3 primeiros	Troféus aos 3 primeiros
Veteranos M50 (50 a 54 anos)	Troféus aos 3 primeiros	Troféus aos 3 primeiros
Veteranos M55 (55 a 59 anos)	Troféus aos 3 primeiros	Troféus aos 3 primeiros
Veteranos M60 (60 anos e mais)	Troféus aos 3 primeiros	Troféus aos 3 primeiros

O campeonato nacional universitário terá classificação individual e coletiva, que será da responsabilidade da FADU.

## 9. PRÉMIOS

Nos 10km de Leiria haverá classificação Individual por escalão e prémios de presença, que inclui Tshirt técnica alusiva à prova, bebidas e lanche para todos os participantes. Serão enviados diplomas a todos os participantes.

Os três primeiros de cada escalão receberão troféus, que serão distribuídos junto à porta 2 do Estádio Municipal de Leiria, logo que possamos ter acesso aos resultados oficiais, previsivelmente cerca das 11h30.

Não serão atribuídos prémios coletivos nos 10km de Leiria.

#### **10. ARBITRAGEM**

O dispositivo de arbitragem da prova estará a cargo da Associação Distrital de Atletismo de Leiria.

Os casos omissos na prova serão resolvidos pela Associação de Atletismo de Leiria, de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.

#### **11. RECURSOS**

Qualquer reclamação ou protesto tem de ser apresentado por escrito ao Júri da Prova até 30 minutos após a divulgação dos resultados, juntamente com a quantia de 50€, a qual será devolvida se o protesto for considerado procedente.

#### **12. SEGURO DESPORTIVO**

Os participantes que declarem não possuir seguro desportivo serão abrangidos por um seguro de acidentes pessoais de acordo com o definido pelo Decreto-Lei nº 10/2009, de 12 de Janeiro.

#### **13. Diretor Técnico**

**Casimiro Gomes**

Data: 3 de março de 2016

A organização - Leiria Marcha Atlética Clube