



REGULAMENTO

3ª Milha “Rampa de S.Pedro” – 18 de Abril 2026

ESTRADA - ADAL

1. Condições de participação

1.1. Idade de participação na prova

Rampa: 18 anos ou superior;

1.2. Inscrição regularizada

As inscrições são feitas através de formulário em:
<https://www.recordepessoal.pt/evento/3milharampadespedro>

A inscrição só estará concluída após confirmação de pagamento. Não serão aceites inscrições após o dia 13 de Abril de 2026.

1.3. Condições físicas

Na **Rampa**, apenas poderão participar atletas que se encontrem física e psicologicamente preparados para esforços de corrida em percursos de estrada.

A Organização destes eventos não se responsabiliza por quaisquer problemas de saúde resultantes do esforço desenvolvido e aconselha os atletas participantes a fazerem o controlo médico com a devida antecedência.

A Organização também não se responsabiliza por qualquer acidente ou outro dano sofrido antes, durante ou após a realização da prova, para além daqueles que se encontrem cobertos pelo seguro da prova.

1.4. Ajuda externa

A ajuda externa permitida enquadra-se apenas na assistência médica, de primeiros socorros ou similar. Qualquer outra ajuda que se traduza numa vantagem relativamente aos restantes atletas, como por exemplo o auxílio no transporte, não é permitida.

1.5. Colocação dorsal

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado à frente do corpo, preferencialmente à altura do peito. O nome e o logótipo dos patrocinadores não podem ser modificados ou escondidos.

1.6. Regras conduta desportiva

O comportamento inadequado (p. ex.: o recurso de linguagem ofensiva, a agressão verbal ou física) em qualquer dos eventos será punido com advertência, desqualificação ou expulsão com proibição de inscrição em eventos posteriores.

Os atletas são responsáveis por todas as ações susceptíveis de produzir danos físicos, materiais ou morais a si próprios ou a terceiros.

2. Prova

2.1. Apresentação da(s) prova(s) / organização

O **Clube de Atletismo da Barreira** organiza no dia 18 de Abril de 2026 a **3ª Milha - Rampa de “S.Pedro”**

Se a organização entender que as condições climatéricas são adversas à segurança dos atletas ou que existem outras razões de qualquer natureza que se incompatibilizem com o evento, o percurso poderá sofrer alterações ou, no limite, o evento pode ser suspenso ou anulado.



2.2. Programa / horário

15h00m: Abertura de Secretariado no Salão Paroquial da Barreira, Leiria

16h00m: Encerramento de Secretariado

16h45m: Briefing na zona de partida - Junto ao Pavilhão Desportivo das Cortes

17h00m: Início do contra-relógio

18h30m: Hora prevista para a entrega de prémios

2.3. Prova do Calendário de Estrada - ADAL

2.4. Mapa/ perfil altimétrico/ descrição percurso

A **3ª Milha - Rampa de "S. Pedro"** decorre em percurso totalmente em estrada

2.5. Metodologia de controlo de tempos

Os tempos obtidos serão cronometrados através de 2 relógios, um à partida e outro na chegada.

A partida será efetuada por escalões em modo contra-relógio.

2.6. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário ou ferroviário

Uma vez que não haverá corte de tráfego rodoviário, os participantes devem cumprir as regras de trânsito em localidades, estradas ou estradões de uso público, sob pena de assumirem potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

2.7. Penalizações/ desclassificações

O atleta será desclassificado se:

- não cumprir o presente regulamento;
- não cumprir o percurso definido;
- não respeite as indicações dos elementos da organização ou colaboradores;
- retire ou altere sinalização do percurso;
- complete o percurso após o tempo limite definido para o evento;
- tenha uma conduta antidesportiva;
- tenha uma conduta poluidora (o atleta é responsável pelo transporte dos invólucros de barras energéticas e outro lixo por si produzido e deve depositá-lo num abastecimento ou à chegada);
- não preste assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda;

O atleta será penalizado em futuras edições se desistir da prova sem aviso. Em caso de desistência, o atleta deverá comunicar o seu abandono aos elementos da organização ou colaboradores. Na impossibilidade de o fazer, deverá encontrar meios para contactar algum elemento da organização.

2.8. Responsabilidades perante o atleta/ participante

O participante assume, por sua livre e espontânea vontade, os riscos, consequências e danos decorrentes da participação no evento. Fica a organização, bem como quaisquer elementos envolvidos na organização da prova, isentos dessa responsabilidade. O ato de inscrição no evento pressupõe a aceitação das regras estabelecidas neste regulamento. A prova contará com a presença de ambulância de prevenção durante o período do evento, estacionada no local da prova.



2.9. Seguro desportivo

A organização contratualizará os seguros obrigatórios para o evento, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição.

Em caso de acidente o atleta deverá contactar imediatamente a organização que o informará do número da apólice. A organização não assumirá despesas de sinistros dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro. O pagamento da franquia é da exclusiva responsabilidade do atleta.

3. Inscrições

3.1. Processo inscrição (local, pagina web, transferência bancária)

<http://www.recordepessoal.pt/paginalnicial>

A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante ou da equipa que o inscreve.

3.2. Valores e períodos de inscrição

	Até 13 Abril 2026
Rampa de "S.Pedro"	6 €

3.3. Condições de devolução do valor de inscrição

Se a organização decidir pela suspensão do evento por alguma das razões descritas em 2.1, as taxas de inscrição efetivamente pagas poderão ser devolvidas ou transitarão para o evento a realizar em nova data, decisão que será avaliada pela organização.

3.4. Material / Ofertas incluídos com a inscrição

* Lanche à chegada

* Seguro

3.5. Serviços disponibilizados

Secretariado;

Balneários;

4. Categorias e Prémios

4.1. Definição da data, local e hora de entrega prémios

Os prémios serão entregues na arena de chegada no Salão Paroquial da Barreira.

4.2. Definição das categorias etárias/ género individuais e equipas

Escalões definidos:

Júniore M/F: atletas masc/fem com idades entre os 18 e os 19 anos;

Sub M/F23: atletas masc/fem com idades entre os 18 e os 22 anos;

Sen M/F: atletas masc/fem com idades entre os 23 e os 34 anos;

M/F35: atletas masc/fem com idades entre os 35 e os 39 anos;

M/F40: atletas masc/fem com idades entre os 40 e os 44 anos;

M/F45: atletas masc/fem com idades entre os 45 e os 49 anos;

M/F50: atletas masc/fem com idades entre os 50 e os 54 anos;

M/F55: atletas masc/fem com idades entre os 55 e os 59 anos;

M/F60: atletas masc/fem com idades entre os 60 e os 64 anos;

M/F65: atletas masc/fem com idade superior ou igual a 65 anos;



Prémios e Troféus

Prémios Monetários para os 5 primeiros classificados da geral e para as 3 primeiras equipas do evento:

- 1º Geral M/F: 50€
- 2º Geral M/F: 40€
- 3º Geral M/F: 30€
- 4º Geral M/F: 20€
- 5º Geral M/F: 10€

- 1ª Equipa 50€
- 2ª Equipa: 40€
- 3ª Equipa 30€

Medalhas/Troféus para os 3 primeiros classificados de cada escalão.

Para a classificação por equipas será considerada a posição na classificação final geral dos 4 primeiros atletas da equipa (mista ou não), independentemente do escalão a que os atletas pertençam. Em caso de empate, a equipa vencedora será aquela com o 4.º elemento melhor classificado:

A ausência dos premiados na cerimónia entende-se como renúncia ao prémio.

4.3. Prazo para reclamação de classificações

Os participantes podem apresentar reclamações das classificações apresentadas pela organização no prazo de 24 horas após a sua publicação. Findo este prazo as mesmas assumem-se como definitivas.

5. Informações

5.1. Como chegar

Secretariado e Chegada - GPS: <https://maps.app.goo.gl/uf8hTago49vAZXNQ8>

Partidas - GPS: <https://maps.app.goo.gl/EVX6vEiCh5TEsxybA>

5.2 É aconselhável aos atletas deixarem as suas viaturas pessoais junto à chegada da prova na Barreira e deslocarem-se em aquecimento para a zona da partida nas Cortes, Leiria.



6. Normas Finais

Os atletas devem ser portadores de meio para a colocação dos peitorais.

A organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente, roubo ou outras consequências da sua participação nestes eventos.

As imagens obtidas durante os eventos poderão ser utilizadas pela organização na promoção deste ou de eventos futuros organizados pelo **Clube de Atletismo da Barreira**. No caso do atleta não pretender que a sua imagem seja divulgada, deve informar a organização por escrito.

Os casos omissos deste regulamento serão resolvidos pela organização, de cujas decisões não haverá recurso.

A Direção Técnica da prova está a cargo de Jorge Agostinho.

Leiria, Março de 2026

A Direção do **Clube de Atletismo da Barreira**

vrs 1.01 032026