



# XVIII GRANDE PRÉMIO DE SÃO JOSÉ



## Póvoa de Lanhoso

16 de Março de 2014 – Pelas 10:00 horas



**Prémio para todos os escalões:**

**Individualmente**

1º ao 3º Classificado – troféu

4º e 5º Classificado – medalha

**Coletivo**

Taça para as 1<sup>as</sup> 3 equipas

### Distâncias

ESCALÕES	MASCULINOS	Distâncias	FEMININOS	Distâncias
INFANTES	Nascidos em 01/02/03/04	+- 1000 metros (1 volta pequena)	Nascidos em 01/02/03/04	+- 1000 metros (1 volta pequena)
INICIADOS	Nascidos em 99/00	+- 3000 metros (1 volta pequena + 1 volta grande)	Nascidos em 99/00	+- 3000 metros (1 volta pequena + 1 volta grande)
JUVENIS	Nascidos em 97/98	+- 4000 metros (2 voltas grandes)	Nascidos em 97/98	+- 4000 metros (2 voltas grandes)
SENIORES	Nascidos em 96 e antes	+- 8000 metros (4 voltas grandes)	Nascidos em 96 e antes	+- 8000 metros (3 voltas grandes)
VETERANOS	Dos 35 anos em diante	+- 6000 metros (3 voltas grandes)	Dos 35 anos em diante	+- 4000 metros (2 voltas grandes)

Inscrições até ao dia 11 de Março de 2014

Junto do professor de Educação Física

ou

[embrandao@netcabo.pt](mailto:embrandao@netcabo.pt)

**ATLETISMO**  
**19º GRANDE PRÉMIO DE ATLETISMO DE S. JOSÉ**  
**PÓVOA DE LANHOSO – 16.MARÇO.2014**

A Câmara Municipal da Póvoa de Lanhoso, com a colaboração técnica da Escola EB 2,3 Prof. Gonçalo Sampaio e o apoio da Associação de Atletismo de Braga, vão organizar no dia **16 de Março de 2014** pelas **10.00 Horas**, o 19º GRANDE PRÉMIO DE ATLETISMO DE S. JOSÉ, na Póvoa de Lanhoso, com a seguinte regulamentação:

**1º - ÂMBITO DE PARTICIPAÇÃO**

A prova é aberta a todos os interessados, federados, escolas, INATEL e outros, com mais de 10 anos de idade e de ambos os sexos, desde que se encontrem minimamente preparados e, tem como objetivo primordial, a promoção e desenvolvimento da modalidade no Concelho da Póvoa de Lanhoso

**2º - ESCALÕES ETÁRIOS**

Os atletas serão distribuídos pelas seguintes categorias:

ESCALÕES	MASCULINOS	Distâncias	FEMININOS	Distâncias
<b>BENJAMINS B / INFANTIS</b>	Nascidos em 01/02/03/04	+ - 1000 metros ( 1 volta pequena)	Nascidos em 01/02/03/04	+ - 1000 metros ( 1 volta pequena)
<b>INICIADOS</b>	Nascidos em 99/00	+ - 3000 metros (1 volta pequena + 1 volta grande)	Nascidos em 99/00	+ - 3000 metros (1 volta pequena + 1 volta grande)
<b>JUVENIS</b>	Nascidos em 97/98	+ - 4000 metros (2 voltas grandes)	Nascidos em 97/98	+ - 4000 metros (2 voltas grandes)
<b>JUNIORES / SENIORES</b>	Nascidos em 96 e antes	+ - 8000 metros (4 voltas grandes)	Nascidos em 96 e antes	+ - 6000 metros (3 voltas grandes)
<b>VETERANOS</b>	Dos 35 anos em diante	+ - 6000 metros (3 voltas grandes)	Dos 35 anos em diante	+ - 4000 metros (2 voltas grandes)

Em Veteranos, os escalões são considerados em relação à época em que os atletas fizerem a idade acima estipulada, ou seja, até 31/12/2014.

**3º - INSCRIÇÕES**

O prazo de inscrições decorre até às 18.00 Horas do dia **11 de Março de 2014** e, devem ser entregues pessoalmente ou remetidas para:

**Escola EB 2,3 Prof. Gonçalo Sampaio – FAX: 253633815; embrandao@netcabo.pt**

**4º - PERCURSOS / HORÁRIO E DISTÂNCIAS**

**Partidas / Chegadas:** Praça Eng. Armando Rodrigues

**Volta Pequena:**

**Percorso:** Pç. Eng. Armando Rodrigues (descendente) contorna à esquerda, segue à direita para a Rua D. Elvira C. Lopes (ascendente), desce junto à GNR pela Av. São José, vira à esquerda no Monumento ao Foral, desce pela Av. Da República para a Pç. Eng. Armando Rodrigues (junto à Casa da Botica).

**Volta Grande:**

**Percorso:** Pç. Eng. Armando Rodrigues (descendente) contorna à esquerda, segue à direita para a Rua D. Elvira C. Lopes (ascendente), desce pela Av. São José, vira à esquerda no Monumento ao Foral, desce pela Av. Da República, para a Pç. Eng. Armando Rodrigues (junto à Casa da Botica), contorna a rotunda da Maria da Fonte subindo a Av. da República, vira à esquerda no Monumento ao Foral, Rua Dr. Avelino Pereira de Carvalho, vira à esquerda na Rua Martim Moniz, vira à direita na Rua 1º de Maio, contorna o parque de estacionamento das Piscinas Municipais, vira à esquerda na Rua Dr. Francisco Sá Carneiro, vira à direita na Rua Martim Moniz, vira à esquerda na Rotunda dos Campos de Ténis, Avenida 25 de Abril e vira à direita para a Pç. Eng. Armando Rodrigues.

**Horário e Distâncias:**

Horário	Provas	Categorias	Distâncias	Observações
09h30 – 09h55	Distribuição dos dorsais (casa de Boticas)			
10h00	1ª Prova	BENJ B + INF. MASC/FEM	+- 1000M	1 Volta Pequena
10h15	2ª Prova	INI MASC/FEM	+- 3.000M	1 Volta Pequena + 1 Volta Grande
10h35	3ª Prova	JUV MASC/FEM e VET FEM	+- 4.000M	2 Voltas Grandes
11h00	4ª Prova	JUN + SEN. FEM + VET. MASC JUN + SEN. MASC	+- 6.000M +- 8.000M	3 Voltas Grandes 4 Voltas Grandes
12h15	Distribuição de prémios			

**5º - CUIDADOS HIGIÉNICOS**

Os atletas podem utilizar os balneários do Pavilhão e Piscinas Municipais e da Escola EB 2,3 Prof. Gonçalo Sampaio, podendo usufruir de duche no final da prova.

---

**Escola EB 2,3 Prof. Gonçalo Sampaio**  
**Rua 25 de Novembro. 4830-523 Póvoa de Lanhoso**  
**Telefone: 253631149; Fax. 253633815**

## 6º - OCUPAÇÃO DA VIA PÚBLICA / FISCALIZAÇÃO

- Os atletas devem ocupar sempre a direita da faixa de rodagem a fim de facilitar o ordenamento do trânsito.
- Haverá Fiscais ao longo de todo o percurso, com a finalidade de orientar os atletas e anotar qualquer irregularidade que possa desvirtuar a verdade da prova.

## 7º - CLASSIFICAÇÕES

- Haverá classificações individuais e coletivas em todos os escalões abaixo mencionados na tabela.
- As equipas são formadas por 3 elementos para efeitos de classificação coletiva.
- Para efeitos de classificação será vencedora a equipa que somar menor número de pontos.
- Os desempates serão efetuados a favor da equipa cujo último concorrente tenha obtido a melhor classificação.

## 8º - PRÉMIOS

Escalões	Individuais		Coletivos	
	Masculinos	Femininos	Masculinos	Femininos
<b>BENJ B + INF</b> (escalão único)	1º ao 3º Taça ou Troféu 4º e 5º medalha	1ª à 3ª Taça ou Troféu 4º e 5º medalha	1ª à 3ª Taça	1ª à 3ª Taça
INI	1º ao 3º Taça ou Troféu 4º e 5º medalha	1ª à 3ª Taça ou Troféu 4º e 5º medalha	1ª à 3ª Taça	1ª à 3ª Taça
JUV	1º ao 3º Taça ou Troféu 4º e 5º medalha	1ª à 3ª Taça ou Troféu 4º e 5º medalha	1ª à 3ª Taça	1ª à 3ª Taça
JUN + SEN (escalão único)	1º - Taça + 70€ 2º - Taça + 50€ 3º - Taça + 40€ 4º - Medalha + 20€ 5º - Medalha + 15€	1º - Taça + 30€ 2º - Taça + 20€ 3º - Taça + 15€ 4º e 5º - Medalha	1ª à 3ª Taça	1ª à 3ª Taça
VET	1º - Taça + 30€ 2º - Taça + 20€ 3º - Taça + 15€ 4º e 5º Medalha	1º - Taça + 25€ 2º - Taça + 20€ 3º - Taça + 10€ 4º e 5º Medalha	1ª à 3ª Taça	1ª à 3ª Taça

Nota: Para os atletas, melhor classificados em cada escalão, pertencentes aos clubes da Póvoa de Lanhoso ou residentes no mesmo (desde que devidamente comprovado no ato da inscrição) poderá haver um prémio surpresa.

## 9º - RESPONSABILIDADES

A Escola EB 2,3 Prof. Gonçalo Sampaio e a Câmara Municipal da Póvoa de Lanhoso não se responsabilizam pela Condição Física dos atletas, mas assegurarão o acompanhamento e os Primeiros Socorros aos participantes.

- Os atletas que não sejam Federados na Federação Portuguesa de Atletismo, pertencentes a grupos/equipa do Desporto Escolar ou filiados no INATEL, serão cobertos por Seguro Temporário de Acidentes Pessoais subscrito pela Câmara Municipal da Póvoa de Lanhoso **Apólice Aberta nº 0005 1000 1487**.
- Os atletas devem ser portadores de 4 alfinetes para colocação dos respetivos dorsais.
- Os atletas devem ser portadores do respetivo Bilhete de Identidade ou Cartão do Cidadão para se identificarem em caso de protesto, por motivo de idade.
- Em caso de protesto, se o atleta não apresentar o Bilhete Identidade ou Cartão do Cidadão será desclassificado.
- Os casos omissos serão resolvidos pelo Júri da Organização, de acordo com o Regulamento Técnico da I.A.A.F. e Regulamento Desportivos da Associação de Atletismo de Braga.

## 9º - ORGANIZAÇÃO





## ATLETISMO

### 19º GRANDE PRÉMIO DE ATLETISMO DE S. JOSÉ PÓVOA DE LANHOSO – 16.MARÇO.2014



### FICHA DE INSCRIÇÃO

CLUBE / ESCOLA \_\_\_\_\_

Pessoa responsável \_\_\_\_\_ Contacto \_\_\_\_\_

NOME	MORADA	ANO NASC.	BI Nº C Cidadão nº	ESCALÃO	SEGURO DESPORTIVO (Sim ou Não)	

OBS: Quem não tem seguro, indicar morada completa e nº do bilhete de identidade ou cartão do cidadão

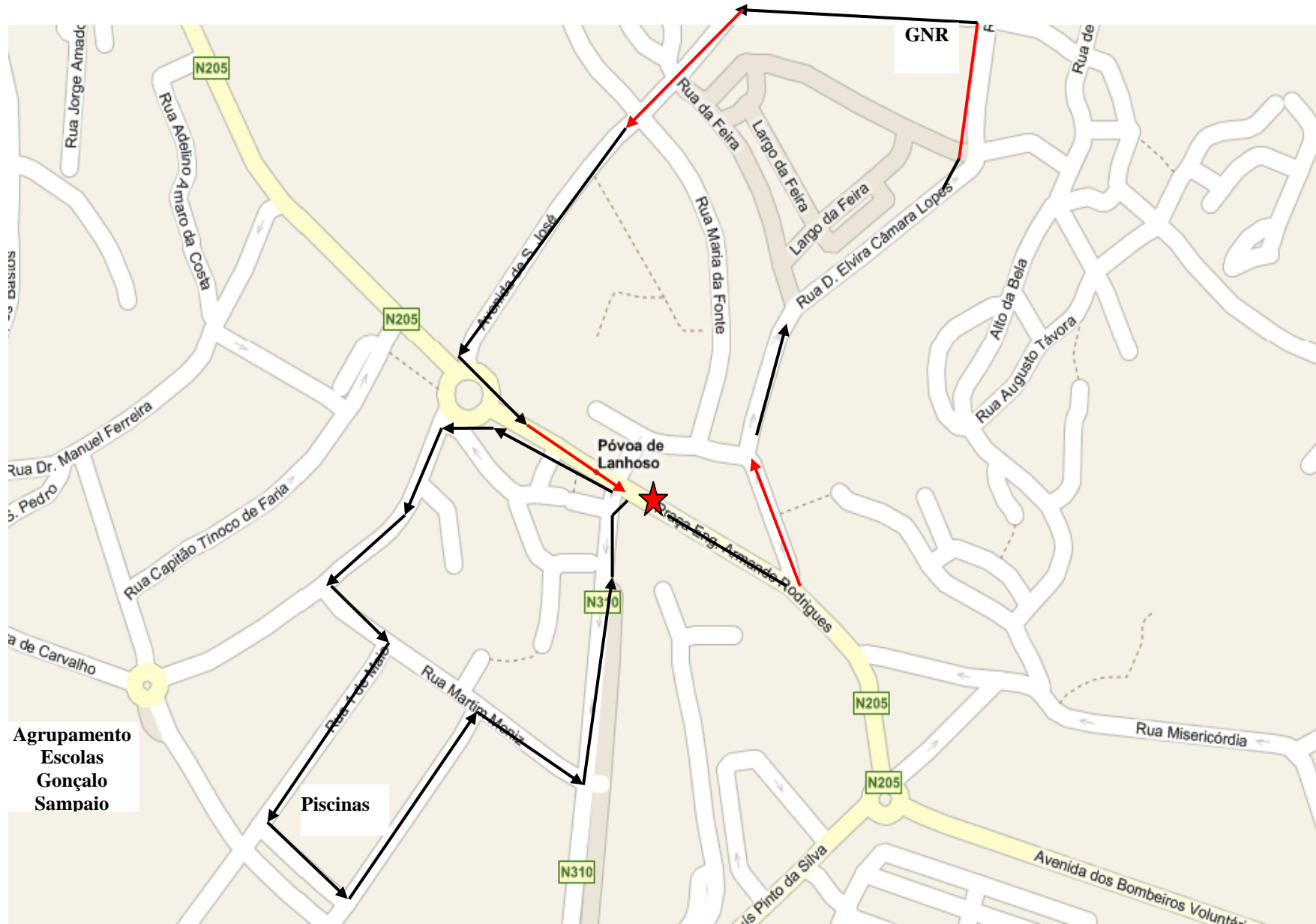
O Dirigente

\_\_\_\_\_



# PERCURSO 19º G.P. S. JOSÉ - Partidas e Chegadas

Volta Grande \_\_\_\_\_ Volta Pequena \_\_\_\_\_



# PERFIL DO PERCURSO

