

Regulamento da IV Corrida Popular e Caminhada de Pousada de Saramagos

1 - Organização

A IV Corrida Popular e Caminhada de Pousada de Saramagos são uma organização da ARPO – Associação Recreativa Pousadense e da Junta de Freguesia de Pousada de Saramagos, com a colaboração e apoio da Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão, Associação de Atletismo de Braga, GNR e CNE - Corpo Nacional de Escutas.

2 - Data, hora e local da realização

As provas realizam-se em Pousada de Saramagos no dia 18/10/2015, com início às:

- 09:30 Horas (Caminhada de Pousada de Saramagos);
- 10:00 Horas (Corrida Popular de Pousada de Saramagos).



3 - Programa

Hora	Escalão	Data de Nascimento	Sexo	Distância (m)
09:30 H	Caminhada de Pousada de Saramagos			2.500 m
10:00 H	Benjamins	Nascidos depois 2004	Masc. / Fem.	600 m
10:10 H	Infantis	2002 e 2003	Masc. / Fem.	1.000 m
10:25 H	Iniciados	2000 e 2001	Masc. / Fem.	1.600 m
10:45 H	Juvenis	1998 e 1999	Masc. / Fem.	3.000 m
11:10 H	Prova Popular	Nascidos antes de 1997	Masc. / Fem.	6.000 m

Os atletas deverão comparecer ao local de partida até 10 minutos antes do início de cada prova

4 - Partida e Chegada

- Caminhada de Pousada de Saramagos

Partida e chegada junto ao edifício Sede da Junta de Freguesia.

- Corrida Popular de Pousada de Saramagos

Partida e chegada junto ao edifício Sede da Junta de Freguesia.

5 - Inscrições e informações

As inscrições devem ser efetuadas na sede ARPO ou na Sede da Junta de Freguesia.

As inscrições são gratuitas para os escalões jovens, e para os escalões de Séniores e Veteranos, terão uma taxa de 1,50€.

Os participantes na Caminhada, não terão de pagar qualquer taxa.

Serão também aceites inscrições efetuadas via email para arpousadense-4711@sapo.pt, sendo que neste caso os atletas dos escalões de Séniores e Veteranos deverão efetuar o pagamento no ato do levantamento do dorsal.

A data limite para inscrições é a de 14 de Outubro de 2015. O número de inscrições não está limitado, sendo que à ARPO assiste o direito de suspender as inscrições a qualquer momento.

Como medida excecional serão aceites inscrições no dia da prova e até 30 minutos antes da mesma, sendo estas consideradas válida mediante a entrega do boletim de inscrição devidamente preenchido e o pagamento de uma multa de 5€.

6 - Participação

Podem participar na caminhada todo e qualquer cidadão de ambos os sexos.

Podem participar na prova de atletismo, atletas de ambos os sexos, sendo destinada a atletas federados, populares, trabalhadores, estudantes e militares.

Regulamento da IV Corrida Popular e Caminhada de Pousada de Saramagos

7 - Comportamento Desportivo

Todos 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 a ordenamento do trânsito;
- Cumprir integralmente o percurso da prova e não obstruir intencionalmente outros atletas;
- Tomar a devida nota do seu dorsal, para eventual indicação na chegada em caso de inutilização respetiva;
- Recusar assistências não regulamentares;
- Cumprir todas as indicações da organização da prova.

7 - Entrega de Dorsais

Aos participantes na caminhada não haverá entrega de dorsais.

Os atletas ou os delegados dos clubes que participam na prova de atletismo, deverão comparecer no secretariado até 30 minutos antes do início de cada prova, para levantamento dos dorsais.

Os atletas devem ser portadores de 4 alfinetes, para colocação dos respetivos dorsais.

8 - Acompanhamento

Poderão acompanhar a corrida as viaturas que tenham identificação da organização, as viaturas das forças de segurança que venham a ser destacadas para a prova e os Bombeiros, para segurança dos participantes.

9 - Infrações

Serão automaticamente desclassificados da prova todos os concorrentes que:

Não efetuam o controlo de partida;

Não cumpram o percurso na totalidade;

Falsifiquem qualquer elemento da respetiva inscrição;

Corram com o dorsal em termos incorretos;

Não respeitem as indicações da organização;

Corram por cima dos passeios.

10 - Recursos

Qualquer reclamação ou protesto deverá ser apresentado por escrito, em papel timbrado do clube ao Júri da Prova, até 30 minutos após a divulgação dos resultados, ou no período que medeia o final da competição e a entrega de prémios.

Das decisões do Júri não haverá lugar a qualquer tipo de recurso.

11 - Casos omissos

Os casos omissos no presente regulamento, serão resolvidos de acordo com o atual Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo e do Instituto Nacional de Seguros Desportivos.

12 - Júri

O Júri da prova é da inteira responsabilidade da Associação de Atletismo de Braga.

13 - Prémios

A entrega de prémios será efetuada 15 minutos após a realização da última prova.

Não serão efetuados envios de prémios pelo correio.

Regulamento da IV Corrida Popular e Caminhada de Pousada de Saramagos

a) Tabela de Prémios para classificação individual e por equipas

Escalão	Prémio Individual	Prémio Colectivo	Classificação
Benjamins	Medalhão	Troféu	1º Lugar, 2º Lugar e 3º Lugar
Infantis	Medalhão	Troféu	1º Lugar, 2º Lugar e 3º Lugar
Iniciados	Medalhão	Troféu	1º Lugar, 2º Lugar e 3º Lugar
Juvenis	Medalhão	Troféu	1º Lugar, 2º Lugar e 3º Lugar
Prova Popular	Medalhão	Troféu	1º Lugar, 2º Lugar e 3º Lugar

Para a classificação coletiva é efetuada a soma das classificações dos três melhores classificados de cada equipa, por escalão e por género, vencendo aquela que tiver o menor número de pontos. O desempate será efetuado de acordo com a melhor classificação do 3º classificado.

b) Haverá entrega de prémios para os atletas, mais jovem e mais velho, que participem e concluem a prova.

16 - Seguro da Prova

A organização terá um seguro desportivo a favor dos atletas não federados.