

ATLETISMO
16º GRANDE PRÉMIO DE ATLETISMO DE S. JOSÉ
PÓVOA DE LANHOSO – 13.MARÇO.2011

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 **13 de Março de 2011** pelas **10.00 Horas**, o **16º 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 objectivo 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 |
|------------------|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|
| INFANTIS | Nascidos em 98/99/00/01 | + - 1500 metros (1volta pequena) | Nascidas em 98/99/00/01 | + - 1500 metros (1volta pequena) |
| INICIADOS | Nascidos em 96/97 | + - 3000 metros (2 voltas pequenas) | Nascidas em 96/97 | + - 3000 metros (2 voltas pequenas) |
| JUVENIS | Nascidos em 94/95 | + - 4000 metros (2 voltas grandes) | Nascidas em 94/95 | + - 4000 metros (2 voltas grandes) |
| SENIORES | Nascidos em 93 e antes | + - 8000 metros (4 voltas grandes) | Nascidas em 93 e antes | + - 6000 metros (3 voltas grandes) |
| VETERANOS | Dos 40 anos em diante | + - 6000 metros (3 voltas grandes) | Dos 35 anos em diante | + - 6000 metros (3 voltas grandes) |

Em Veteranos, os escalões são considerados em relação à época em que os atletas fizeram a idade acima estipulada, ou seja, até 31/12/2011.

3º - INSCRIÇÕES

O prazo de inscrições decorre até às 18.00 Horas do dia **9 de Março de 2011** e, devem ser entregues pessoalmente ou remetidas para:

Escola EB 2,3 Prof. Gonçalo Sampaio – FAX: 253633815; ebrandao.atlet@gmail.com

4º - PERCURSOS / HORÁRIO E DISTÂNCIAS

Partidas / Chegadas: Praça Eng. Armando Rodrigues

Volta Pequena:

Percurso: Pç. Eng. Armando Rodrigues (descendente) contorna à esquerda, segue à direita para a Rua D. Elvira C. Lopes, contorna à esquerda pela Rua da Feira, contorna pela direita, Rua M.ª da Fonte, vira à direita para a Pç. Eng. Armando Rodrigues (junto à Casa da Botica), Av. da República (ascendente), vira à esquerda no Monumento ao Foral, Rua Dr. Avelino Pereira de Carvalho, vira à esquerda 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.

Volta Grande:

Percurso: Pç. Eng. Armando Rodrigues (descendente) contorna à esquerda, segue à direita para a Rua D. Elvira C. Lopes, Campo da Feira (junto às barracas dos Ourives), contorna pela direita, Rua M.ª da Fonte, vira à direita para a Pç. Eng. Armando Rodrigues (junto à Casa da Botica), Av. da República (ascendente), vira à esquerda no Monumento ao Foral, Rua Dr. Avelino Pereira de Carvalho, vira à esquerda 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 | INF. MASC/FEM | +- 1500M | 1 Volta Pequena |
| 10h15 | 2ª Prova | INI MASC/FEM | +- 3.000M | 2 Voltas Pequenas |
| 10h35 | 3ª Prova | JUV MASC/FEM e VET FEM | +- 4.000M | 2 Voltas Grandes |
| 11h00 | 4ª Prova | SEN. FEM e VET. MASC | +- 6.000M | 3 Voltas Grandes |
| | | SEN. MASC | +- 8.000M | 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.

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 colectivas em todos os escalões.
- As equipas são formadas por 3 elementos para efeitos de classificação colectiva.
- Para efeitos de classificação será vencedora a equipa que somar menor número de pontos.
- Os desempates serão efectuados a favor da equipa cujo último concorrente tenha obtido a melhor classificação.

8º - PRÉMIOS

| Escalões | Individuais | | Colectivos | |
|----------|---|--|--------------|--------------|
| | Masculinos | Femininos | Masculinos | Femininos |
| INF | 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 |
| SEN | 1º - Taça + 80€ 2º - Taça + 60€ 3º - Taça + 40€ 4º - Medalha + 30€ 5º - Medalha + 20€ | 1º - Taça + 50€ 2º - Taça + 30€ 3º - Taça + 20€ 4º e 5º - Medalha | 1ª à 3ª Taça | 1ª à 3ª Taça |
| VET | 1º - Taça + 50€ 2º - Taça + 30€ 3º - Taça + 20€ 4º e 5º Medalha | 1º - Taça + 30€ 2º - Taça + 25€ 3º - Taça + 15€ 4º e 5º Medalha | 1ª à 3ª Taça | 1ª à 3ª Taça |

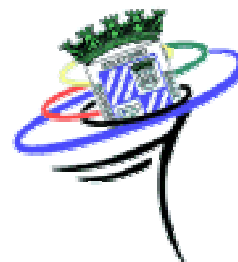
Nota: Para os atletas, melhor classificados em cada escalão, pertencentes aos clubes da Póvoa de Lanhoso ou residentes no mesmo (desde que devidamente comprovado no acto da inscrição) poderá haver um prémio surpresa.

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 1467**.
- Os atletas devem ser portadores de 4 alfinetes para colocação dos respectivos dorsais.
- Os atletas devem ser portadores do respectivo 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
16º GRANDE PRÉMIO DE ATLETISMO DE S. JOSÉ
PÓVOA DE LANHOSO – 13.MARÇO.2011



FICHA DE INSCRIÇÃO

CLUBE/ESCOLA _____

Pessoa responsável _____ **Contacto** _____

| NOME | ANO NASC | 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 16º G.P. S. JOSÉ ★ - Partidas e Chegadas

Volta Grande _____ Volta Pequena _____

