

**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
<b>INFANTIS</b>	Nascidos em 98/99/00/01	+ - 1500 metros ( 1volta pequena)	Nascidas em 98/99/00/01	+ - 1500 metros ( 1volta pequena)
<b>INICIADOS</b>	Nascidos em 96/97	+ - 3000 metros (2 voltas pequenas)	Nascidas em 96/97	+ - 3000 metros (2 voltas pequenas)
<b>JUVENIS</b>	Nascidos em 94/95	+ - 4000 metros (2 voltas grandes)	Nascidas em 94/95	+ - 4000 metros (2 voltas grandes)
<b>SENIORES</b>	Nascidos em 93 e antes	+ - 8000 metros (4 voltas grandes)	Nascidas em 93 e antes	+ - 6000 metros (3 voltas grandes)
<b>VETERANOS</b>	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:**

09h30 – 09h55				
Distribuição dos dorsais (casa de Boticas)				
Horário	Provas	Categorias	Distâncias	Observações
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 SEN. MASC	+- 6.000M	3 Voltas Grandes
			+- 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







# PERCURSO 16º G.P. S. JOSÉ ★ - Partidas e Chegadas

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

