

REGULAMENTO



1 – Âmbito geral

As **20 horas a Correr - 20 anos da Pista Gémeos Castro de Guimarães**, é uma de corrida de resistência, que se realizará na Pista de Atletismo Gémeos Castro, em Guimarães, nos dias 26 e 27 de março de 2022, com início às 15 horas de sábado e termina às 12 horas de domingo.

1.1 – Organização

As **20 horas a Correr - 20 anos da Pista Gémeos Castro de Guimarães** são organizada pela Tempo Livre, CIPR, em parceria com a El Comandante Team – Associação Desportiva.

1.2 – Caracterização do evento

As **20 horas a Correr - 20 anos da Pista Gémeos Castro de Guimarães**, decorrem na pista Gémeos Castro em Guimarães, no perímetro e distância da pista que são 400 metros.

2 – Condições de participação

2.1 – Condições físicas e mentais

A prova é destinada a atletas independentemente do género, independentemente do género, sendo a idade mínima para poder participar são 18 anos completados até à data da prova.

A composição de equipas pode ser feita por atletas federados ou não e ainda uma mistura destas duas condições.

Cada atleta, federado ou não, deve ter plena consciência da necessidade de possuir a condição física adequada às características desta corrida que possui exigências face à duração e aos km a percorrer. Há que ter em conta também as condições meteorológicas (exposição ao sol, chuva, frio,) imprevisíveis, que podem ser adversas e eventualmente variáveis ao longo da duração da prova.

Cada atleta deverá aferir das suas capacidades reais, que lhe permitam reagir adequadamente na gestão de problemas intrínsecos a este tipo de corrida, como sejam a fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares e as lesões.

É recomendável que todos os participantes realizem um exame médico desportivo que ateste a sua aptidão para a realização deste tipo de atividade física.

Em qualquer momento, antes da realização da corrida ou durante o decurso da mesma, a organização reserva-se ao direito, se assim o entender, de afastar um atleta caso este apresente algum sinal de patologia que coloque em causa a sua saúde e o seu bem-estar.

Eventuais despesas médicas e hospitalares, resultantes do desgaste físico dos atletas, serão de inteira responsabilidade do mesmo.

2.2 – Participantes

As 20 horas a Correr - 20 anos da Pista Gémeos Castro de Guimarães, admite apenas participação por equipas, compostas exclusivamente por 5 elementos, independentemente do género

A composição de equipas pode ser feita por atletas federados ou não e ainda uma mistura destas duas condições.

2.3 – Inscrições

Ao inscrever-se, o atleta está implicitamente a concordar na íntegra com o presente regulamento, admitindo ainda admitir que se encontra em perfeitas condições de saúde para a prática deste tipo de provas. As inscrições por equipa são da responsabilidade do capitão ou capitã de equipa, de acordo com o que está referido adiante neste regulamento.

Qualquer dúvida deverá ser remetida para elcomandanteteam2018@gmail.com

2.3.1 – Processo de Inscrição

As inscrições das **20 horas a Correr - 20 anos da Pista Gémeos Castro de Guimarães**, são efetuadas na plataforma de inscrições FPA, até ao dia 21 de março:

<https://fpacompeticoes.pt/1151/inscrever>

A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, salientando-se a importância da exatidão dos mesmos para efeitos de seguro.

2.3.2 – Taxas de Inscrição

O custo da inscrição é de 15 € por equipa.

O valor da taxa de inscrição inclui:

- Seguro desportivo;
- Dorsal
- T-shirt técnica;
- Abastecimentos ao longo da prova (exclusivo para os atletas que estão em competição);
- Medalha ou Troféu de participação;
- Banhos no final da prova;

3. – Classificações

As classificações são ordenadas pela equipa que totalizar mais km.

As equipas deverão ter sempre um elemento em pista e a transição para outro elemento será feita numa zona da pista devidamente assinalada.

Os km são contados somando cada volta completa à pista (400 metros)

O sistema de contagem de voltas e consequentemente transformação em km é feito por meio eletrónico e através de chip.

O mínimo de tempo que cada elemento da equipa terá de fazer é de 3 horas, cabendo à equipa fazer a gestão do tempo como melhor entender.

3.1 – Penalizações

Se em algum momento a equipa não tiver um elemento em pista ou o elemento da equipa não cumprir o mínimo de 3 horas, haverá uma penalização de 400 metros (1 volta), por cada minuto em falta, que será abatido aos km que a equipa tenha totalizado.

4. – Prémios

Serão atribuídos prémios utilitários às 5 primeiras equipas.

5. – Direitos de imagem

O participante, ao proceder à inscrição nesta competição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, dos direitos de utilização da sua imagem captada em fotografias/imagens que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais da competição.

6. – Casos Omissos

Os casos omissos deste regulamento serão resolvidos pela comissão organizadora, de forma soberana, não cabendo recursos a essas mesmas decisões.

Guimarães, 9 de março de 2022.