



REGULAMENTO

Campeonato Regional de Montanha “Sobe e Desce” 2024/2025 Associação de Atletismo de Braga

1. Condições de participação

1.1. Idade de participação

A competição é destinada a atletas filiados na Associação de Atletismo de Braga dos escalões de Sub-20, Sub-23, Seniores e Masters.

1.2. A distância da competição é a anunciada na prova mais curta do Trail Rota do Bolinhol, com a altimetria anunciada pela organização.

1.3. Para a participação nas provas o atleta deverá ter a sua **inscrição previamente regularizada** nos prazos estabelecidos e aceitar todas as normas constantes do presente regulamento.

1.4. É imprescindível ter a **condição física adequada às características da competição**, corrida em estradão com subidas e descidas.

É fundamental que o atleta tenha a noção de autogestão do esforço, quer físico, quer mental.

1.5. O apoio aos atletas por elementos externos à organização não é permitido, devendo o atleta, ter noção das suas necessidades até à hora da partida.

1.6. Dorsais

Serão utilizados dorsais para a competição com chip eletrónico.

O dorsal é pessoal e intransmissível. O dorsal do atleta deve estar colocado à frente, em local facilmente visível aos elementos da organização e demais entidades que apoiam e/ou colaboram com a mesma. Em caso de desistência o atleta deverá entregar o dorsal à organização no secretariado da prova, comunicando dessa forma a sua desistência.

1.7. O comportamento inadequado, o recurso a linguagem ofensiva, a agressão verbal ou de qualquer outra espécie, será comunicado às autoridades sempre que o ato seja merecedor de tal.



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE BRAGA

2. A Competição

2.1. Organização

Partindo de uma experiência acumulada no âmbito da organização de eventos, a Associação de Atletismo de Braga, com o apoio da organização do Trail Rota do Bolinhol, e da Camara Municipal de Vizela, pretende dar resposta às necessidades dos amantes da modalidade.

2.2 Dia da Prova

A competição decorre no dia 06 de Abril, em Vizela.

2.3 Horários

9h15 – Concentração de atletas junto à Meta.

09h30 – Partida para os atletas femininos + masculinos.

A definir – Cerimónia Protocolar de entrega de Prémios.

2.4. Controlo realizado através de chip que o atleta tem de levantar/ validar antes da competição.

2.5. Abastecimento

Haverá abastecimento um abastecimento ao longo do percurso e um reforço no final da prova.

2.6. Desqualificações:

Ficará desclassificado todo aquele que:

- **Não cumpra o presente regulamento;**
- **Não complete a totalidade do percurso;**
- **Deteriore ou suje o meio por onde passe;**
- **Não leve o seu dorsal bem visível;**
- **Ignore as indicações da organização;**
- **Tenha alguma conduta antidesportiva.**

Nota: A inscrição na prova implicará total aceitação do presente regulamento.

3. Inscrições

3.1. A inscrição é realizada online através da plataforma FPA COMPETIÇÕES disponível no site www.fpacompeticoes.pt

3.2. As inscrições terminam no dia 30 de março de 2025.

3.3. Levantamento dos dorsais/ Secretariado das provas:

O levantamento dos dorsais/ chip decorrerá entre as 15h00 e as 18h00 do dia 05 e entre as 07h30 e as 09h00 do dia 06 de abril no secretariado da competição.

Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de quatro alfinetes.



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE BRAGA

Os atletas filiados na Associação de Atletismo de Braga competem com o dorsal de época, devendo levantar o chip no secretariado da competição.

3.4. Os atletas não federados não estarão elegíveis para o campeonato.

4. Prémios e Escalões

4.1. Prémios:

Prémios para os 3 primeiros classificados por escalão/ género e para os 3 primeiros classificados ABSOLUTOS (geral)

4.2. Classificação individual (ambos os géneros):

Escalão Masc. / Fem.	Grupo de idade
MSub20 / FSub20	Nascidos em 2006 e 2007
MSub23 / FSub23	Nascidos em 2003, 2004 e 2005
MSen / FSen	Nascidos em 2002 em diante
M40 / F40	40 a 44 anos
M45 / F45	45 a 49 anos
M50 / F50	50 a 54 anos
M55 / F55	55 a 59 anos
M60 / F60	60 a 64 anos
M65 / F65	Mais de 65 anos

4.3. Classificação Coletiva (ambos os géneros):

• **Troféu às 3 primeiras equipas de cada género**, determinada pela classificação geral dos **3 melhores** atletas de cada clube, independentemente do escalão.

5. Responsabilidade

O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis, barras e/ou outros. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta.



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE BRAGA

6. Aceitação do presente regulamento

Implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

7. Casos Omissos

Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela comissão organizadora, de cujas decisões não haverá recurso. Todas as reclamações serão resolvidas pelo conselho de arbitragem da Associação de Atletismo de Braga.

9. Alterações

A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova se as condições meteorológicas, medidas em conformidade das entidades competentes ou motivos de força maior assim o obrigarem.