



XX Grande Prémio de Atletismo Manique de Cima

14 DE JUNHO DE 2015

REGULAMENTO



GRUPO DESPORTIVO E RECREATIVO DE MANIQUE DE CIMA

Rua Fernando Pessoa – Manique de Cima - 2710-715 SINTRA

Tel. / Fax: 21 915 21 51

E-mail: gdrmc.desporto.cultura@gmail.com



1 – ORGANIZAÇÃO

O Grupo Desportivo e Recreativo de Manique de Cima, em parceria com a Câmara Municipal de Sintra, vai realizar no domingo, dia 14 de Junho de 2015, pelas 9h30 horas, o XX Grande Prémio de Atletismo de Manique de Cima.

2 – ÂMBITO

Esta prova, que integra o **Troféu “Sintra a Correr 2015”**, é aberta a todos os interessados, de ambos os sexos de acordo com os escalões etários definidos no ponto 5 deste regulamento.

3 – PERCURSOS

O XX Grande Prémio de Atletismo de Manique de Cima é composto por seis corridas com os seguintes percursos:

Percurso 1 (3.350 metros) – Partida na Rua Fernando Pessoa, junto à sede do clube, segue pelo sentido descendente, vira à esquerda no entroncamento para a Rua Lourenço Cáfolia, virar na 2.ª à esquerda para a Rua António Carlos Oliveira e novamente à esquerda para a Rua da Madressilva. Ao chegar ao Largo 25 de Abril, contorna sempre à direita, entrando para a Rua Aquilino Ribeiro e vira à esquerda para se manter na mesma rua. À chegada à bifurcação toma a via da direita – Rua Gil Vicente – e vira logo à direita para a Rua Serpa Pinto. No final desta artéria vira à esquerda para a Rua Marquês de Pombal e depois à direita na Rua da Liberdade, seguindo pela Rua Carlos Lopes, vira na 3ª à esquerda para a Rua Conceição Ferreira, no final vira à direita ao chegar à Rua Carlos Capítulo e logo a seguir à esquerda para a Rua António Gaspar, seguindo até ao final desta. Vira à esquerda na Rua da Boavista, continua pela Rua Primeiro de Maio, tomando a segunda saída da rotunda, vira à direita para a Rua Fernando Pessoa onde se encontra instalada a meta. A corrida principal efetua duas voltas a este percurso.

Percurso 2 (200 metros) – Partida na Rua Vasco da Gama chegado ao cruzamento segue em frente para a Rua Fernando Pessoa, onde está instalada a Meta.

Percurso 3 (2.200 metros) – Partida na Rua Fernando Pessoa, junto à sede do clube, segue pelo sentido descendente, vira à esquerda no entroncamento para a Rua Lourenço Cáfolia, virar na 2.ª à esquerda para a Rua António Carlos Oliveira e novamente à esquerda para a Rua da Madressilva. Ao chegar ao Largo 25 de Abril, contorna sempre à direita, entrando para a Rua Aquilino Ribeiro e vira à esquerda para se manter na mesma rua. À chegada à bifurcação toma a via da direita – Rua Gil Vicente – e vira logo à direita para a Rua Serpa Pinto. No final desta artéria vira à esquerda para a Rua Marquês de Pombal e depois à esquerda na Rua da Liberdade, seguindo pela Rua da Liberdade, Caminho do Rossio do Outeiro até à rotunda, onde contorna à esquerda para a Rua Primeiro de Maio, tomando a segunda à direita para a Rua Fernando Pessoa onde se encontra instalada a meta.

Percurso 4 (1.500 metros) – Partida na Rua Fernando Pessoa, junto à sede do clube, segue pelo sentido descendente, vira à esquerda no entroncamento para a Rua Lourenço Cáfolia, virar na 2.ª à esquerda para a Rua António Carlos Oliveira e novamente à esquerda para a Rua da Madressilva. Ao chegar ao Largo 25 de Abril, contorna sempre à direita, entrando para a Rua Aquilino Ribeiro e vira à esquerda para se manter na mesma rua. À chegada à bifurcação toma a via da esquerda seguindo pela Rua Vasco da Gama. Cruzando a Rua Primeiro de Maio dá-se entrada na Rua Fernando Pessoa, onde está instalada a Meta.

Percurso 5 (900 metros) – Partida da Rua Fernando Pessoa, cruza a Rua Primeiro de Maio, segue até ao final da Rua Vasco da Gama onde vira à esquerda para a Rua Gil Vicente. No final desta, vira à esquerda para o Caminho do Rossio do Outeiro até à rotunda, onde contorna à

esquerda para a Rua Primeiro de Maio, virando na segunda á direita para a Rua Fernando Pessoa onde se encontra instalada a meta.

4 – PARTIDA

A concentração dos participantes será junto à sede do Grupo Desportivo e Recreativo de Manique de Cima e as partidas serão dadas de acordo com o seguinte programa-horário:

Hora	Escalões	Perc.	Dist.
9h30	Jun. Masc; Seniores (M/F); F35 e F40; M35 a M60	1(2x)	6.000 M
9h40	Extras (não competitivo)	2	200 M
10h30	Juv. (M/F); Jun. Fem.; F45 a F60; M65 e M70 e Def. a pé (M/F)	1	3.000 M
11h00	Iniciados M/F	3	2.500 M
11h15	Infantis M/F	4	1.500 M
11h30	Benjamins M/F	5	900 M

5 - ESCALÕES

Os escalões etários são os seguintes:

MASCULINOS		FEMININOS	
Escalão ⁽¹⁾	Anos de Nascimento	Escalão ⁽¹⁾	Anos de Nascimento
Benjamins B	2004 e 2005	Benjamins B	2004 e 2005
Infantis	2002 e 2003	Infantis	2002 e 2003
Iniciados	2000 e 2001	Iniciados	2000 e 2001
Juvenis	1998 e 1999	Juvenis	1998 e 1999
Juniores	1996 e 1997	Juniores	1996 e 1997
Seniores	1981 a 1995	Seniores	1981 a 1995
M 35	1976 a 1980	F 35	1976 a 1980
M 40	1971 a 1975	F 40	1971 a 1975
M 45	1966 a 1970	F 45	1966 a 1970
M 50	1961 a 1965	F 50	1961 a 1965
M 55	1956 a 1960	F 55	1956 a 1960
M 60	1951 a 1955	F 60	1955 e antes
M 65	1946 a 1950	Desporto Adaptado	Escalão único
M 70	1945 e anteriores	O escalão de Desporto Adaptado só é válido para escalões etários acima de Juvenis	
Desporto Adaptado	Escalão único		

(1) – A partir de 1 de Janeiro de 2015

6 – INSCRIÇÕES

A participação é gratuita em todas as provas do Troféu “Sintra a Correr 2015”, porém, os atletas que ainda não possuem dorsal deverão registrar-se previamente através da internet em: <http://www.cm-sintra.pt/trofeu-sintra-a-correr-2015> até às 23h59 de terça-feira, dia **09 de Junho de 2015**.

ATENÇÃO:

- Não serão aceites inscrições no dia da prova.
- Os atletas federados não podem inscrever-se por outro clube

7 – CONFIRMAÇÃO DE PRESENÇA NA PROVA

Para efeitos logísticos, as equipas cujos atletas já possuam dorsal atribuído pelas Câmaras Municipais de Sintra, Oeiras ou Cascais, devem **indicar o número de atletas com presença confirmada** até a data acima indicada através do fax ou e-mail indicados.

A falta desta confirmação desresponsabiliza a organização pela eventual falta de brindes a atribuir aos atletas.

8 - IDENTIFICAÇÃO DOS PARTICIPANTES

Serão **efetivamente desclassificados** todos os atletas que, à chegada:

- **não se apresentem com o dorsal devidamente preso no peito com alfinetes;**
- **não enverguem os controlos de passagem obrigatória,**

A organização, sempre que o entender, poderá exigir a identificação de qualquer participante, que para o efeito se deve apresentar munido do Bilhete de Identidade ou documento oficial que comprove a sua idade.

Caso se verifique alguma irregularidade o participante em causa será desclassificado

9 - CLASSIFICAÇÕES

9.1 - Individual

As classificações individuais são efetuadas em função da ordem de chegada, por escalão e sexo.

9.2 – Coletiva

A classificação por equipas é elaborada de acordo com a classificação individual dos atletas de cada clube em cada escalão. Nesse sentido, serão somados os pontos obtidos por todos os atletas de cada clube em cada escalão. Assim, ao 1º classificado serão atribuídos 15 pontos, ao segundo 14 e assim sucessivamente até ao décimo-quinto classificado, a quem será atribuído 1 ponto.

A classificação coletiva será pois o somatório dos pontos obtidos em todos os escalões por cada um dos Clubes/Entidades.

A equipa que obtiver maior número de pontos é a vencedora. Em caso de igualdade pontual, o desempate será efetuado através das melhores classificações obtidas, equipa com mais primeiros lugares, segundos lugares e assim sucessivamente.

10 - PRÉMIOS

10.1 – Individuais

Serão entregues taça/troféus aos 3 primeiros classificados de cada escalão (masculino e feminino),

Todos os participantes a concluir a prova terão balneários ao seu dispor, além de uma lembrança (Bolos, Água, entre outro).

Nota: À organização reserva-se o direito de poder melhorar os prémios.

10.2 - Coletivos

Na classificação por equipas serão atribuídos troféus às 10 primeiras equipas.

11 - RECLAMAÇÕES

As reclamações só são aceites para apreciação pela organização no local de prova ou através de email (ddju.actividades@cm-sintra.pt) até ao final do dia da prova.

12 - CASOS OMISSOS

Todos os casos omissos que não constem deste Regulamento, terão resolução de acordo com o Regulamento Geral do Troféu "Sintra a Correr" ou pela organização.

13 – CROQUIS

Percurso 1 – 3.350 metros



Percurso 2 – 200 metros



Percurso 3 – 2.200 metros



Percurso 4 – 1500 metros



Percurso 5 – 900 metros

