



20KM DE ALMEIRIM – 34ª EDIÇÃO

10KM DE ALMEIRIM – 2ª EDIÇÃO

PELARIGO MINI PROVA / CAMINHADA

“ROTA DA SOPA DE PEDRA”

REGULAMENTO

Artigo 1º

ORGANIZAÇÃO

A **Associação 20 Kms de Almeirim**, NIPC 502 424 486, com sede em Almeirim, organiza uma corrida pedestre de estrada, no dia 25 de outubro de 2020, designada e **“20KM DE ALMEIRIM”** e em simultâneo a prova **“10 KM DE ALMEIRIM”** e **“PELARIGO MINI PROVA”** aberta, não competitiva, em circuito urbano.

Artigo 2º

DISTÂNCIA, PERCURSO E HORÁRIO

Prova competitiva de 20 Km:

O percurso, medido por um Oficial Medidor Nacional da FPA, em estrita observância das normas estabelecidas pela IAAF, terá a extensão exacta de 20.000 metros e consta do itinerário seguinte:

PARTIDA – Av^a. 25 de Abril - (Fte.); Rua Dr^o Mário Soares – (esq^a.); Av^a D. João I – (Esq^a.); Rua de Alpiarça - (Fte.); Rua do Paço - (fte.); Praça da República – (fte); Rua Francisco Nunes Godinho e Largo Manuel Rodrigues Pisco – (esq^a.); Rua de Coruche (adega cooperativa) – (esq^a.); Rua Padre António Vieira – (esq^a.); Rua Condessa da Junqueira – (dt^a.); Av^a 25 de Abril (Fte.); Rua Dr^o Mário Soares – (esq^a.); Av^a D. João I – (esq^a.); Rua de Alpiarça - (Fte.); Rua do Paço - (fte.); Praça da República – (fte); Rua Francisco Nunes Godinho e Largo Manuel Rodrigues Pisco – (dt^a.); Largo General Guerra (esq^a.); Estrada Nacional 114 (fte); Tapada (fte); Ponte D. Luis I (fte); Ribeira de Santarém (Retorno); Ponte D.Luis I (fte); Tapada (fte); Estrada Nacional 114 (dt^a.); Largo General Guerra (esq^a.); Rua 5 de Outubro (fte); Rua do Paço (fte); Rua de Alpiarça (dt^a.); Av^a D. João I – (dt^a.); Rua das Milheiras (fte); Rua Bernardo Gonçalves (esq^a.); Rua Condessa da Junqueira (esq^a.); Av^a. 25 de Abril – **META**

Prova competitiva de 10 Km:

O percurso, medido por um Oficial Medidor Nacional da FPA, em estrita observância das normas estabelecidas pela IAAF, terá a extensão exacta de 10.000 metros e consta do itinerário seguinte:

PARTIDA – Av^a. 25 de Abril - (Fte.); Rua Dr^o Mário Soares – (esq^a.); Av^a D. João I – (Esq^a.); Rua de Alpiarça - (Fte.); Rua do Paço - (fte.); Praça da República – (fte); Rua Francisco Nunes Godinho e Largo Manuel Rodrigues Pisco – (esq^a.); Rua de Coruche (adega cooperativa) – (esq^a); Rua Padre António Vieira – (esq^a.); Rua Condessa da Junqueira – (dt^a.); Av^a 25 de Abril (Fte.); Rua Dr^o Mário Soares – (esq^a.); Av^a D. João I – (dt^a.); EN 118 em direção a Alpiarça (Retorno); EN 118 (Fte) p/ Almeirim (esq^a.); Av D. João 1 (faixa esq^a) – (dt^a); Rua da Esperança (esq^a); Rua Guerra Junqueiro (dt^a); Rua Pedro Alvares Cabral – (dt^a); Rua Moinho de Vento (dt^a); Av^a. 25 de Abril – **META**.

Pelarigo Mini Prova / caminhada, não competitiva de cerca de 5 Km (em simultâneo com os 10 e 20km):

PARTIDA – Av^a. 25 de Abril - (Fte.); Rua Dr^o Mário Soares – (esq^a.); Av^a D. João I – (Esq^a.); Rua das Milheiras - (Fte); Rua Bernardo Gonçalves - (dt^a.); Rua Dionisio Saraiva – (esq^a.); Rua 5 de Outubro – (Fte); Largo Manuel Rodrigues Pisco – (esq^a.); Rua de Coruche (adega cooperativa) – (esq^a); Rua Padre António Vieira – (esq^a.); Rua Condessa da Junqueira – (dt^a.); Av^a 25 de Abril – (Dt^a.); Rua Moinho de Vento – **META**.

A partida para todos os atletas será dada às 10:00 horas

Salvo situações que possam justificar alguma alteração, o controlo de chegada encerrará às 12 h. 30 m.

Artigo 3º

INSCRIÇÕES

20 KM DE ALMEIRIM e 10 KM DE ALMEIRIM

1. A prova é aberta a todos, podendo participar atletas nacionais de ambos os sexos, que gozem de boa saúde, em representação de colectividades, organizações populares, grupos desportivos de empresas, outros organismos e pessoas individuais, federados ou não federados.
2. Em conformidade com o disposto na regra 12^a da IAAF, os atletas estrangeiros só poderão participar legalmente desde que convidados pela Organização e as Federações de origem desses atletas emitam por escrito a sua aprovação, certificando que os atletas são elegíveis e indicando o número de dias em que os atletas permanecem em Portugal;
3. Essas aprovações escritas devem ser enviadas pelas Federações nacionais de origem dos atletas para a Federação Portuguesa de Atletismo, competindo a esta aprovar a participação dos atletas.
4. As inscrições para a prova 20KM ficam limitadas a 1.500 atletas.
5. As inscrições para a prova 10KM ficam limitadas a 500 atletas.

PELARIGO MINI 20 KMS / CAMINHADA

Em simultâneo, realizar-se-á a PELARIGO MINI prova / caminhada com cerca de 5 Km, não competitiva, aberta a atletas de ambos os sexos, com prémios de presença para todos os participantes.

§ 1º - O percurso desta Pelarigo mini prova / caminhada será o descrito no Artº. 2º deste Regulamento;

§ 2º - As inscrições serão limitadas a 1.500 atletas.

As inscrições serão efetuadas através de <https://20kmsalmeirim.pt> de acordo com os critérios estabelecidos pela mesma, com os seguintes valores para encargos de participação:

20 KM

Inscrições de:	
Até 31 de Julho	10,00€
De 1 Agosto a 30 Setembro	12,00€
De 1 a 11 Outubro	13,00€
De 12 a 18 Outubro	15,00€

10 KM

Inscrições de:	
Até 31 de Julho	10,00€
De 1 Agosto a 11 de Outubro	12,00€
De 12 a 18 Outubro	14,00€

MINI PROVA

Inscrições de:	
Até 31 de Julho	10,00€
De 1 de Agosto a 18 de Outubro	12,00€

Acompanhantes (para acesso à refeição/festa no final) - 5,00€
A senha de acesso deverá ser adquirida no ato da inscrição do atleta.

A Organização proporciona **uma inscrição gratuita** a qualquer equipa ou grupo que no conjunto das 3 provas obtenha 10 inscrições e a partir daí 1 por cada 10 inscritos, (10=1, 20=2, 30=3, etc.)

O prazo para inscrições TERMINA a **18 de Outubro de 2020**

Artigo 4º

ESCALÕES

Poderão participar todos os atletas de qualquer nacionalidade, integrando os escalões seguintes:

Prova 10KM

MASCULINOS

Escalão Único, a partir de 18 anos de idade

FEMININOS

Escalão Único, a partir de 18 anos de idade

Prova 20KM

MASCULINOS

ESCALÕES	
M 18-34	De 18 a 34 anos de idade
M 35	De 35 a 39 anos de idade
M 40	De 40 a 44 anos de idade
M 45	De 45 a 49 anos de idade
M 50	De 50 a 54 anos de idade
M 55	De 55 a 59 anos de idade
M 60	De 60 a 64 anos de idade
M 65	65 ou mais anos de idade

FEMININOS

ESCALÕES	
F 18-34	De 18 a 34 anos de idade
F 35	De 35 a 39 anos de idade
F 40	De 40 a 44 anos de idade
F 45	De 45 a 54 anos de idade
F 55	55 ou mais anos de idade

DEFICIENTES	
Deficientes II	atletas de ambos os sexos, de qualquer idade a partir dos 18 anos, cuja locomoção seja a pé e a sua deficiência seja devidamente comprovada.

Todos os atletas participantes serão agrupados nos respectivos escalões consoantes a idade exacta no dia da prova, devendo as inscrições dos atletas de ambos os sexos, dos escalões "M" e "F", serem acompanhadas de documento comprovativo de identificação válido.

Os atletas masculinos e femininos poderão competir em qualquer escalão anterior ao correspondente à sua idade, desde que no acto da inscrição manifestem por escrito essa intenção.

Em caso de dúvidas ou reclamações, qualquer atleta ficará obrigado a proceder à sua identificação e comprovação da idade, mediante a exibição do respetivo documento de identificação válido, com fotografia e que o Director de Competição ou Júri de Apelo considere aceitável.

Caso se verifique irregularidade o atleta será desclassificado.

Artigo 5º

IDENTIFICAÇÃO INDIVIDUAL

Todos os atletas, até controlo final da prova, deverão ser portadores do dorsal numérico e" chip".

O dorsal será obrigatoriamente colocado em local visível **na frente** ao nível do tronco.

O Incumprimento desta norma implicará a desclassificação do atleta infractor.

Artigo 6º

ABASTECIMENTOS

A organização garantirá o abastecimento de água e eventualmente outros produtos aos atletas:

- PELARIGO MINI PROVA – no início, (junto com dorsal) e final do percurso.
- 10 KM – aos 5km e final do percurso.
- 20 KM - aos 5, 10, 15 Km e final do percurso.

Artigo 7º

DISPOSITIVO DE ARBITRAGEM

O Dispositivo de arbitragem será assim composto:

*a) **Júri de Apelo**, que tratará de todos os recursos apresentados durante a realização da competição e que lhe sejam apresentados para decisão, da qual não haverá apelo.*

- b) **Director de Competição;***
- c) **Juiz Árbitro;***
- d) **Juizes de Chegada;***
- e) **Cronometristas;***
- f) **Fiscais de Percurso.***

Artigo 8º

DISPOSITIVO TÉCNICO

Um **Director Técnico**, em sintonia com o Director de Competição, coordenará toda a organização técnica da prova.

Artigo 9º

DISPOSITIVO DE SEGURANÇA E TRÂNSITO

Um **Director de Segurança e Trânsito**, em sintonia com o Director Técnico e Director de Competição e bem assim as autoridades legais envolvidas na prova, coordenará a organização de segurança e do trânsito da competição.

O percurso será encerrado ao trânsito, permitindo-se apenas a circulação de viaturas indispensáveis a condução da prova, assistência e informação, devidamente autorizadas e identificadas de forma inequívoca e visível.

A prova realizar-se-á sob protecção policial.

Todos os atletas participantes não federados competirão a coberto de seguro de acidentes pessoais efetuado pela organização.

Os atletas federados competirão a coberto do respectivo seguro federativo.

Em caso de acidente, a correspondente participação ao seguro só será aceite até uma hora após final da prova, devidamente observada e atestada pela equipa médica da prova.

Falsas declarações conducentes à inscrição de atletas como federados, não o sendo, desobrigam a organização de quaisquer responsabilidades.

Artigo 10º

DISPOSITIVO DE ASSISTÊNCIA MÉDICA E PARAMÉDICA

Um **Director de Assistência** coordenará toda a actuação das equipas médica, de enfermagem e de socorro.

Artigo 11º

CONTROLOS

1. Diversos controlos situados ao longo do percurso permitirão aos Fiscais de percurso e Dispositivo de Arbitragem, desclassificar ou penalizar os atletas que procurem voluntariamente encurtar a distância da prova ou pratiquem qualquer outra falta punível nos termos deste Regulamento ou normativos da FPA ou IAAF.
2. Na zona de retorno a organização procederá ao controlo electrónico da passagem dos atletas.
3. Deverão obrigatoriamente sujeitar-se ao controlo do "Doping" os atletas que no final da prova sejam notificados.

Artigo 12º

CLASSIFICAÇÕES

Serão efectuadas as seguintes classificações:

Individual:

Geral de todos os atletas não desclassificados que concluírem a prova até ao encerramento do controlo de chegada;

Colectiva:

Por Escalões conforme o estabelecido no Artigo 4º do presente Regulamento;

Por Equipas, com um mínimo de quatro atletas, pontuando os quatro atletas da equipa melhor classificados na classificação geral individual.

A classificação da equipa far-se-á pela soma algébrica dos lugares obtidos pelos respectivos atletas, classificando-se em 1º lugar a equipa que obtiver menor pontuação e assim sucessivamente.

Em caso de empates, ficará melhor classificada a equipa cujo quarto atleta esteja melhor posicionado na Classificação Geral.

§ Único – Não serão classificados os atletas estrangeiros cujas inscrições não estejam em conformidade com as normas referidas no art.º. 3º do presente regulamento.

Artigo 13º

PRÉMIOS

Além de outros que a organização poderá instituir a todo o tempo, serão atribuídos prémios aos atletas melhor classificados conforme o estabelecido no Artigo 12º deste Regulamento e ainda aos recordistas de percurso (havendo-os), nos sectores masculino, feminino e deficiente I.

Serão ainda atribuídos prémios de presença de idêntico valor e qualidade a todos os atletas que concluírem a prova, sem desclassificação.

PROVA 10KM

Masculinos e Femininas

- Aos primeiros três atletas serão atribuídos medalhões dourados, prateados e bronzeados, respetivamente

PROVA 20KM

- **Troféu Gabriel Duarte:**
 - A Associação 20 Kms de Almeirim, institui o prémio “Troféu GABRIEL DUARTE”, de acordo com as seguintes normas:
 - 1 - O “Troféu Gabriel Duarte” será atribuído ao primeiro atleta classificado da Geral Masculino e Geral Feminina;
 - Aos primeiros três atletas de cada escalão serão atribuídos medalhões dourados, prateados e bronzeados, respectivamente;
 - Serão ainda atribuídos prémios às três equipas melhores classificadas.

A entrega de prémios deverá fazer-se aos próprios atletas, podendo estes fazer representar-se por outra pessoa, desde que seja portadora de documento de identificação com fotografia, válido do premiado.

- **Troféu Delfim Ribeiro:**
 - A Associação 20 Kms de Almeirim, institui o prémio “Troféu Delfim Ribeiro”, de acordo com as seguintes normas:
 - 1 - O “Troféu Delfim Ribeiro” será atribuído à equipa que concluir a prova da distância de 20 quilómetros com o maior número de atletas classificados;
 - 2 – Em caso de empate, o troféu será atribuído à equipa que se desloque de maior distância.
- **Prémio para Atletas do Concelho:**
 - A Associação 20 Kms de Almeirim, institui o prémio “Atletas do Concelho”, de acordo com as seguintes normas:
 - 1 – Os prémios para os primeiros classificados do concelho, serão atribuídos aos atletas residentes no concelho, inscritos individualmente ou em equipas do concelho (No caso de dúvida poderá ser solicitado documento comprovativo de residência)
 -

Artigo 14º

CASOS OMISSOS E RECURSOS

Quaisquer casos omissos ou situações de dúvida não especialmente previstas neste Regulamento serão apreciados e resolvidos na altura própria pela Organização e Dispositivo de Arbitragem, tendo em conta as normas e regulamentos da FPA e IAAF. Tais decisões serão susceptíveis de recurso para o Júri de Apelo.

Apenas serão admitidos recursos desde que apresentados até 30 minutos após a chegada do 1º atleta e mediante o pagamento de uma caução de 250,00 €, que será integralmente restituída se o recurso obtiver provimento total.

Artigo 15º

DIVERSOS

A organização proporcionará a todos os atletas interessados a possibilidade de banho (duche) em instalações balneárias próximas da meta.

A organização aconselha todos os atletas participantes a efectuarem um exame médico antes da competição.

Da sua aptidão física serão responsáveis os Clubes ou entidades que procederem á sua inscrição ou os próprios atletas.

Artigo 16º

FESTA DE ENCERRAMENTO

No final das provas e entrega de prémios a organização proporcionará a todos os atletas e acompanhantes uma festa em recinto fechado, designada “CONFRATERNIZAÇÃO À VOLTA DA SOPA”, composta por uma refeição regional volante com:

- Sopa de pedra,
- Pão regional – “caralhota”,
- Fruta
- Vinho da Região, (branco e tinto à descrição),
- Sumos Sumol+Compal
- Água.

Um grupo musical acompanhará a refeição e entrega de prémios, que este ano será efectuado na zona da refeição/convívio.

O acesso à festa é gratuito para os atletas inscritos,
Para acompanhantes será cobrado um valor simbólico de 5,00€