



Regulamento 57ª São Silvestre da Cidade de Ponta Delgada

Participação: Prova aberta a atletas federados e não federados.

Os escalões etários em vigor para esta prova são os que estão descritos no programa-horário.

Inscrições: Estão abertas até ao dia 9 de Dezembro através do site <http://www.aatletismosmiguel.pt/>, na sede da AASM, no horário afixado, ou em locais a designar em publicações no facebook;

Haverá classificação individual para todos os escalões. Existirá ainda classificação coletiva Feminina e Masculina para os escalões Juvenis, Séniores (incluindo Juniores) e Veteranos. Os Veteranos I, II, III, IV, V e VI masculinos, assim como as Veteranas Femininas I e II formam um escalão único para a classificação coletiva. Para esta classificação contam os três primeiros atletas a passar na meta. Em caso de empate vencerá a equipa com o seu terceiro atleta melhor classificado;

Uma ambulância estará destacada para a prova;

Recomenda-se que todos os atletas se submetam a um exame médico antes da prova. A organização da prova declina toda e qualquer responsabilidade por acidentes que possam ocorrer durante a prova;

Os casos omissos serão solucionados pela organização da prova, em conformidade com os regulamentos da W.A.;

Na cerimónia protocolar só serão entregues os 3 primeiros classificados de cada escalão. Os restantes atletas poderão levantar o seu troféu mais tarde na sede da AASM;

Não será efetuada a classificação aos participantes na caminhada;

Durante o percurso, após a partida, nenhum grupo de participantes poderá ir lado a lado, formando uma linha horizontal ao longo do percurso, havendo obstrução de quem queira passar;

Apesar de todo o percurso estar encerrado ao trânsito, pede-se prudência e que correm, sempre que possível, o mais à direita possível;

Como medida de proteção contra o COVID19, as partidas serão faseadas, de 30 em 30 segundos, partindo primeiro os dorsais 1 ao 49, depois os dorsais 50 ao 99, depois 100 ao 149 e assim sucessivamente.

As inscrições entre 2 de Novembro e 23 de Novembro terão um custo de 5 euros. A partir desta data até 9 de dezembro, cada inscrição tem um custo de 7 euros.

A inscrição é paga online ou presencialmente, nos locais indicados;
 A T-shirt é oferta e está limitada ao stock existente;
 Cada atleta é responsável pela sua inscrição e proteção pessoal, sendo a máscara de uso obrigatório junto da partida e na partida durante 100 m;
 Todas as inscrições até 23 de Novembro terão o dorsal personalizado com nome.
 Existem dois percursos na corrida e um da caminhada: A Mini-Corrída, pelas 18h30, com 1300 metros para os escalões de Benjamins, Infantis, Iniciados e Desporto Adaptado masculino e femininos; A Corrida principal, com 6200 metros pelas 19h00 para os restantes escalões;
 A caminhada irá acontecer no dia anterior à corrida, dia 11 de dezembro, pelas 18h00 com concentração no campo são francisco.

Durante a prova haverá captação de imagens fotográficas e para vídeo, incluindo com drones;
 Todos os inscritos aceitam o regulamento da prova e responsabilizam-se pela sua inscrição;
 Aconselhamos todos os participantes a lerem o "Guia de procedimentos contra o COVID19 para a S. Silvestre 2020";
 A organização pode alterar este regulamento.

Prémios monetários e troféus			
<i>Benjamin A Femininos</i>	<i>Benjamin A Masculinos</i>	<i>Infantis Femininos</i>	<i>Infantis Masculinos</i>
1º Troféu	1º Troféu	1º Troféu	1º Troféu
2º Troféu	2º Troféu	2º Troféu	2º Troféu
3º Troféu	3º Troféu	3º Troféu	3º Troféu
<i>Benjamin B Femininos</i>	<i>Benjamin B Masculinos</i>	<i>Veteranos I Masculinos</i>	<i>Veteranos II Masculinos</i>
1º Troféu	1º Troféu	1º Troféu	1º Troféu
2º Troféu	2º Troféu	2º Troféu	2º Troféu
3º Troféu	3º Troféu	3º Troféu	3º Troféu
<i>Iniciados Femininas</i>	<i>Iniciados Masculinos</i>	<i>Veteranos III Masculinos</i>	<i>Veteranos IV Masculinos</i>
1º Troféu	1º Troféu	1º Troféu	1º Troféu
2º Troféu	2º Troféu	2º Troféu	2º Troféu
3º Troféu	3º Troféu	3º Troféu	3º Troféu
<i>Juvenis Femininas</i>	<i>Juvenis Masculinos</i>	<i>Veteranos V Masculinos</i>	<i>Veteranos VI Masculinos</i>
1º Troféu	1º Troféu	1º Troféu	1º Troféu
2º Troféu	2º Troféu	2º Troféu	2º Troféu
3º Troféu	3º Troféu	3º Troféu	3º Troféu
<i>Juniores Femininas</i>	<i>Juniores Masculinos</i>	<i>Veteranas Femininas I</i>	<i>Veteranas Femininas II</i>
1º Troféu	1º Troféu	1º Troféu	1º Troféu
2º Troféu	2º Troféu	2º Troféu	2º Troféu
3º Troféu	3º Troféu	3º Troféu	3º Troféu
<i>Seniores Masculinos</i>	<i>Seniores Femininos</i>	<i>Desporto Adap. Femininos</i>	<i>Desporto Adap. Masculinos</i>
1º Troféu	1º Troféu	1º Troféu	1º Troféu
2º Troféu	2º Troféu	2º Troféu	2º Troféu

3º Troféu	3º Troféu	3º Troféu	3º Troféu
Geral Masculinos		Geral Femininos	
1º 150 €	5º 30 €	1º 150 €	5º 30 €
2º 100 €	6º 30 €	2º 100 €	6º 30 €
3º 80 €	7º 20 €	3º 80 €	7º 20 €
4º 50 €	8º 20 €	4º 50 €	8º 20 €

Classificação Coletiva			
Absolutos Masculinos		Veteranos Fem/Mas	
1º	Troféu	1º	Troféu
2º	Troféu	2º	Troféu
3º	Troféu	3º	Troféu
Absolutos Femininos		Juvenis/Iniciados Masculinos	
1º	Troféu	1º	Troféu
2º	Troféu	2º	Troféu
3º	Troféu	3º	Troféu
Absolutos Fem/Mas AASM		Juvenis/Iniciados Femininos	
1º	Troféu	1º	Troféu
2º	Troféu	2º	Troféu
3º	Troféu	3º	Troféu

Prémio monetário para o melhor atleta Micaelense**					
Masculinos			Femininos		
1º	75 €* Troféu		1º	75 €* Troféu	
2º	55 €* Troféu		2º	55 €* Troféu	
3º	45 €* Troféu		3º	45 €* Troféu	

**Atleta inscrito num clube filiado na AASM e formado na região de acordo com a definição da DRD

Escalões etários e distâncias				
Escalão	Idade	Ano Nasc.	Sexo	Distância
Benjamins A	0 a 8 anos	≥ 2012	Masc./Fem.	1 volta Peq. (1300m)
Benjamins B	9 e 10 anos	2010 e 2011	Masc./Fem.	1 volta Peq. (1300m)
Infantis	12 e 13 anos	2008 e 2009	Masc./Fem.	1 volta Peq. (1300m)
Iniciados	14 e 15 anos	2006 e 2007	Masc./Fem.	1 volta Peq. (1300m)
Juvenis	16 a 17 anos	2004 e 2005	Masc./Fem.	2 Voltas (6200m)
Juniores	18 e 19 anos	2002 e 2003	Masc./Fem.	2 Voltas (6200m)
Veteranos I	35 a 39 anos	—	Masculino	2 Voltas (6200m)
Veteranos II	40 a 44 anos	—	Masculino	2 Voltas (6200m)
Veteranos III	45 a 49 anos	—	Masculino	2 Voltas (6200m)
Veteranos IV	50 a 54 anos	—	Masculino	2 Voltas (6200m)
Veteranos V	55 a 59 anos	—	Masculino	2 Voltas (6200m)
Veteranos VI	≥ 60 anos	—	Masculino	2 Voltas (6200m)
Veteranas Femininos I	35 anos a 44 anos	—	Feminino	2 Voltas (6200m)
Veteranas Femininos II	≥ 45 anos	—	Feminino	2 Voltas (6200m)
Séniore	20 a 34 anos	2001 a 1986	Feminino	2 Voltas (6200m)
Séniore	20 a 34 anos	2001 a 1986	Masculino	2 Voltas (6200m)
Desporto Adap.	A partir de 6 anos	—	Masc./Fem.	1 volta Peq. (1300m)
Caminhada Todos	—	—	Masc./Fem.	1 Volta (4000m)

Associação de Atletismo de São Miguel

www.aatletismosmiguel.pt

COVID-19

Guia de procedimentos para a organização da 57ª São Silvestre da Cidade de Ponta Delgada



57ª SÃO SILVESTRE PONTA DELGADA 2020

**12 DEZEMBRO
18H30
PORTAS DA CIDADE**

www.aatletismosmiguel.pt

Organização: Associação de Atletismo de São Miguel
Patrocinador: PONTA DELGADA
Patrocinador: APM Associação Portas do Mar
Patrocinador: ATLANTIDA
Patrocinador: HERBALIFE

Rua Pintor Domingos Rebelo, 4
9500-234 Ponta Delgada
296 285 579 / smiguel@fpatletismo.org



Introdução

Recentemente, foi possível, ainda com muitas restrições e cuidados redobrados, retomar o treino na pista e terminar as competições de pista da época 2019/2020, o que foi fundamental para os atletas de maior valia desportiva e para os que se dedicam a disciplinas mais técnicas conseguirem atingir os seus objetivos.

Perante estes factos, sendo o atletismo uma modalidade individual sem contacto físico e praticada ao ar livre, sabendo do forte desejo dos atletas em retomarem a sua atividade competitiva e considerando a evolução favorável da situação epidémica na nossa Região, cumpre-nos como associação representativa da modalidade, apresentar um plano de regresso à competição por forma a permitir que os nossos atletas pratiquem e compitam a nossa modalidade o mais seguro possível. Assim, apresentaremos as linhas orientadoras para o regresso à competição nas várias disciplinas que compõem o atletismo para a época 2020/2021.

A AASM considera, no entanto, prioritário garantir a proteção efetiva da saúde e a segurança dos atletas e demais agentes desportivos. Deste modo importa salvaguardar que sejam estabelecidas as adequadas medidas preventivas para minimizar o risco de transmissão do vírus SARS-CoV-2.

O presente guia de procedimentos reflete as normativas da Direção Regional de Saúde através da Circular Normativa 53B de 26 de agosto de 2020 e as normas da Federação Portuguesa de Atletismo e atende à evolução favorável da situação epidemiológica em Portugal e em particular na Região Autónoma dos Açores.

Este documento poderá ser revisto e atualizado a qualquer momento face à evolução da situação epidemiológica e por determinação do Governo da Região Autónoma dos Açores e da Autoridade Regional de Saúde.



Recomendações gerais

A COVID-19 é uma doença provocada pelo vírus SARS-CoV-2, cujos sintomas principais são: febre, tosse e sensação de falta de ar. Outros sintomas habituais são fraqueza generalizada, dores musculares e dores de cabeça

Com base na evidência científica atual, este vírus transmite-se principalmente através de:

- Contacto direto: disseminação de gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas (< 2 metros).
- Contacto indireto: contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV-2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos.

As principais recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS) e das autoridades de saúde locais quanto às precauções básicas de controlo da infeção são as seguintes:

Recomendações básicas de higiene e segurança

Caso tenha sintomas de infeção, fique em casa e isole-se da restante família.

Mantenha uma distância social de 2 metros.

Lave as mãos frequentemente e de forma meticulosa com água e sabão (ou, em alternativa, com uma solução de gel alcoólico).

Evite tocar os olhos, nariz e boca.

Adote medidas de etiqueta respiratória: tape o nariz e a boca quando espirrar ou tossir (com lenço de papel ou com o braço, nunca com as mãos, deite o lenço de papel no lixo);



Se tem sintomas desta doença e regressou nos últimos 14 dias de uma área com transmissão comunitária ativa, ligue para a linha de Saúde Açores: 808 24 60 24.

Medidas preventivas

Para um regresso competitivo tão seguro quanto possível importa adotar um conjunto de medidas preventivas que atenuem ao mínimo possível o eventual risco de contágio, nomeadamente:

- Pessoas diagnosticadas com COVID-19, mesmo que assintomáticas, não podem competir sem a necessária alta médica;
- A participação de atletas não residentes não será autorizada sem a apresentação de um teste negativo realizado nas últimas 72 horas;
- Recomenda-se aos atletas a auto-monitorização diária de sintomas (nomeadamente o controlo diário da sua temperatura corporal), abstendo-se de participar em caso de suspeita de infeção ou de ter estado em contato com uma pessoa suspeita de infeção (nesses casos deve ligar para a linha Saúde Açores: 808 24 60 24);
- No sentido de preservar os grupos populacionais de maior risco, recomenda-se a não participação de atletas com mais de 65 anos;
- Recomenda-se também a não participação de pessoas com histórico de saúde envolvendo outros factores de risco que possam agravar as consequências de infeção por SARS-CoV-2;
- Atletas, treinadores, juízes e outras pessoas da organização devem manter uma adequada conduta de higiene pessoal, nomeadamente a lavagem frequente das mãos e a etiqueta respiratória;
- De acordo com as recomendações da OMS para a organização de eventos desportivos, deve manter-se um distanciamento físico de, pelo menos, 1 metro entre atletas, treinadores, juízes, espectadores e equipa de suporte (no entanto, sempre que possível, deve garantir-se o distanciamento social de 2 metros);
- Os equipamentos desportivos utilizados serão regularmente limpos e desinfetados durante a competição;
- É proibida a partilha de materiais e equipamentos de utilização comum sem a prévia desinfecção dos mesmos;
- Os atletas não devem partilhar material pessoal, nem bebidas, alimentos, linimentos ou quaisquer outros produtos (particular atenção às



garrafas de água);

- Os utentes e funcionários das infraestruturas desportivas devem adotar os devidos mecanismos de proteção individual e devem ser reforçadas as ações de limpeza e higienização dos espaços e equipamentos;
- Antes e depois dos treinos e competições é muito importante lavar as mãos com água e sabão ou com gel hidro-alcoólico;
- Os atletas devem respeitar os tempos e os espaços de treino, aquecimento e competição que lhe são atribuídos, mantendo as distâncias de segurança;
- Haverá uma limitação ao número de atletas em competição;
- Haverá um controlo rigoroso do fluxo de atletas, treinadores, juizes e outros elementos da organização, devidamente sinalizado;
- As instalações sanitárias devem ser desinfectadas após cada utilização;
- As cerimónias protocolares serão anuladas ou reduzidas ao mínimo essencial;
- Os atletas não devem cumprimentar-se nem abraçar-se;
- Todos os participantes serão informados sobre os protocolos e medidas de prevenção a cumprir.

Responsabilidade individual

Todos os participantes devem ter presente que o risco de contágio é uma possibilidade latente e que apesar do atletismo ser uma modalidade individual e praticamente sem contacto físico, mesmo que a organização cumpra com todos os procedimentos de prevenção no sentido de reduzir essa possibilidade ao mínimo, não é possível garantir a total ausência de risco de contágio, pelo que os participantes devem conhecer e assumir esse risco que é inerente a qualquer prática desportiva.

Ao decidir participar numa competição desportiva os atletas fazem-no de livre vontade e assumindo os riscos inerentes à própria competição.



57ª Corrida S. Silvestre da Cidade de Ponta Delgada

1 – Acto de inscrição

Limitação do número de inscritos, 400 na prova principal e 100 na mini corrida e 200 na caminha, de acordo com as recomendações (Organização/AASM), relativamente ao número máximo de pessoas em ajuntamentos e em análise do espaço disponível para os vários momentos de prova, em particular check in, partida e chegada. As inscrições de cada competição, são obrigatoriamente feitas online, com o limite de 48 horas de antecedência.

2 – Check-In

Aumento do número de dias disponíveis para check-in, de modo a que o mesmo possa se realizar com marcação de hora para levantamento de material, previamente comunicada a cada um dos atletas.

Possibilidade de ser uma outra pessoa a levantar o material de outros atletas.

Espaço de Check-In devidamente desinfectado e preparado para que não haja aglomerados de pessoas, onde os voluntários terão todo o material de proteção pessoal adequado.

Possibilidade de realização de um inquérito epidemiológico a cada atleta.

Disponibilização de um panfleto com recomendações a ter, relativas à participação numa prova de acordo com as novas necessidades.

3- Partida

Criação de duas “caixas de partida”: uma de pré-partida, onde à entrada é verificado todo o material obrigatório (que em caso de superior ao normal impedirá o atleta de participar), e uma caixa já de zona de partida.

Partidas segmentadas e até um máximo de 49 atletas por partida, agrupando os atletas por escalão e sexo, programando partidas de um número de atletas de que acordo com o espaço de partida permita um afastamento de 2m entre cada atleta. O espaçamento entre partidas poderá ser desde 30 segundos até 5 minutos.

É obrigatório o uso de máscara até uma distância mínima de 100m após a partida.



4- Em prova

Os atletas serão alertados para o distanciamento social, não devendo correr junto com outros atletas, trabalho que será efectuado por voluntários/juízes que ao longo da prova irão monitorizar o evoluir da mesma.

Recomendação aos atletas para avisarem com maior antecedência as ultrapassagens, e que as mesmas sejam sempre facilitadas.

Ações como cuspir, escarrar ou similar, durante a prova, levarão à advertência/desclassificação do atleta em causa.

5- Abastecimentos

Dadas as curtas distâncias das provas de estrada, haverá apenas o abastecimento no final das provas, sendo que os voluntários nos abastecimentos, usarão máscara e viseira, não sendo recomendado o uso de luvas (devendo antes lavar e desinfetar regularmente as mãos).

6 – Meta / Entrega de Prémios

Não é permitida a aglomeração de atletas nem espectadores à chegada, sendo que caberá à organização avaliar de acordo com o espaço disponível quantas pessoas poderão permanecer em cada local.

Não haverá duches no final da prova.

Após cortar a meta, os atletas deverão continuar a sua marcha evitando ajuntamentos.

Não haverá cerimónia protocolar, podendo somente haver entrega de prémios. As classificações serão disponibilizadas online, através do sítio da AASM.