



**20º GRANDE PRÉMIO DE ATLETISMO
“CIDADE DE MONTEMOR-O-NOVO”
15 – 03 – 2020**

**INTEGRADO NAS COMEMORAÇÕES DO 32º ANIVERSÁRIO DE ELEVação
DE MONTEMOR-O-NOVO A CIDADE E DO
90º ANIVERSÁRIO DA ASSOCIAÇÃO DOS BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS
DE MONTEMOR-O-NOVO**

REGULAMENTO

1º-ORGANIZAÇÃO

CONJUNTA DA SECÇÃO DE ATLETISMO DOS BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE MONTEMOR-O-NOVO, UNIÃO DAS JUNTAS FREGUESIAS DE NOSSA SENHORA DA VILA, DE NOSSA SENHORA DO BISPO E SILVEIRAS E CÂMARA MUNICIPAL DE MONTEMOR-O-NOVO.

2º -APOIOS

A.I.S. PORTUGAL; MOTA E ENGIL; BOUTIGESTE; CENTRAUTO; JOÃO ANTONIO SOEIRO;;
COUITEIRO MOR; ALTICE PORTUGAL;
REALIZA-SE NO DIA 15 DE MARÇO DE 2020 O 20º GRANDE PRÉMIO DE ATLETISMO “ CIDADE DE
MONTEMOR-O-NOVO”.

3º- COLABORAÇÃO TÉCNICA

ASSOCIAÇÃO ATLETISMO ÉVORA; A CORRER .

4º- PARTICIPAÇÃO

ATLETAS PORTUGUESES - A PROVA É ABERTA A ATLETAS POPULARES E FEDERADOS DE AMBOS
OS SEXOS DESDE QUE SE ENCONTREM EM BOA SAÚDE FISICA.
ATLETAS ESTRANGEIROS – SÓ PODEM PARTICIPAR DESDE QUE SEJA CUMPRIDO NA INTEGRA O
PRESCRITO NA REGRA 12 DA IAAF, NO QUE RESPEITA Á PARTICIPAÇÃO DE ATLETAS EM
COMPETIÇÕES ORGANIZADAS EM PAIS ESTRANGEIRO.

5º ESCALÕES

ESCALÕES	ANOS DE NASCIMENTO	DISTÂNCIAS	VOLTAS	
BENJAMINS MAS. / FEM.	2009 / 2010	1 KM	1	PERCURSO B
INFANTIS MAS. / FEM.	2007 / 2008	1 KM	1	
INICIADOS MAS. / FEM.	2005 / 2006	2 KM	2	
JUVENIS MAS. / FEM.	2003 / 2004	3 KM	3	
JUNIORES MAS. / FEM.	2001 / 2002	10 KM	1	
SENIORES MAS. / FEM.	2000 E ANTES	10 KM	1	
VETERANAS F- 35 FEM.	35 ANOS A 39 ANOS	10 KM	1	
VETERANAS F- 40 FEM.	40 ANOS A 44 ANOS	10 KM	1	
VETERANAS F- 45 FEM.	45 ANOS A 49 ANOS	10 KM	1	
VETERANAS F- 50 FEM.	50 ANOS E MAIS	10 KM	1	
VETERANOS M - 35 MAS.	35 ANOS A 39 ANOS	10 KM	1	
VETERANOS M - 40 MAS.	40 ANOS A 44 ANOS	10 KM	1	
VETERANOS M - 45 MAS.	45 ANOS A 49 ANOS	10 KM	1	
VETERANOS M - 50 MAS.	50 ANOS A 54 ANOS	10 KM	1	
VETERANOS M - 55 MAS.	55 ANOS A 59 ANOS	10 KM	1	
VETERANOS M - 60 MAS.	60 ANOS A 64 ANOS	10 KM	1	
VETERANOS M - 65 MAS.	65 ANOS E MAIS	10 KM	1	

ABSOLUTOS MASCULINOS	18 ANOS E MAIS	5,5 KM	1	PERCURSO C
ABSOLUTOS FEMININOS	18 ANOS E MAIS	5,5 KM	1	

6º DORSAIS:

A CONCENTRAÇÃO E DISTRIBUIÇÃO DOS DORSAIS SERÁ NA SEDE DA C.H.E, JUNTO AO LOCAL DE PARTIDAS E CHEGADAS DAS PROVAS, A PARTIR DAS 08:30 HORAS.

7º HORÁRIO DAS PROVAS.

1ª - 09:30 – BENJAMINS / INFANTIS – MASCULINOS / FEMININOS - (1000 METROS) - 1 VOLTA

2ª - 09:45 – INICIADOS – MASCULINOS / FEMININOS - (2000 METROS) - 2 VOLTAS

3ª - 10:00 – JUVENIS – MASCULINOS / FEMININOS - (3000 METROS) - 3 VOLTAS

4ª - 10:30 – SENIORES / JUNIORES / VETERANOS M-35, M-40, M-45, M-50, M-55, M-60, M-65, MASCULINOS – 10 KM

- SENIORES / JUNIORES / VETERANAS F-35 F-40 F-45 F-50 FEMININOS – 10 KM

- ABSOLUTOS MASCULINOS / ABSOLUTOS FEMININOS – 5,5 KM

12.00 – ENTREGA DE PRÉMIOS.

8º INSCRIÇÕES.

- INSCRIÇÕES ATÉ 11 DE MARÇO EM: desporto.cm-montemorново.pt

ESCALÕES JOVENS – INSCRIÇÕES GRATUITAS

MINI CORRIDA 5,5 KM – 5,00 € POR ATLETA

CORRIDA 10 KM – 6,00 € POR ATLETA

NOTA: INSCRIÇÕES LIMITADAS A 400 ATLETAS NA PROVA DE 10 KM E 5,5 KM .

INFORMAÇÕES: BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS MONTEMOR-O-NOVO – TEL – 266899180

9º CLASSIFICAÇÕES COLECTIVAS.

HAVERÁ 2 CLASSIFICAÇÕES UMA NOS ESCALÕES JOVENS E OUTRA NOS 10 KM.

10 Km: CONTAM PARA CLASSIFICAÇÃO COLECTIVA OS 4 PRIMEIROS ATLETAS DE CADA EQUIPA CHEGADOS À META INDEPENDENTE DO ESCALÃO OU SEXO.

ESCALÕES JOVENS: OS PRIMEIROS 10 CLASSIFICADOS POR ESCALÃO E SEXO SENDO DADO AO 1º CLASSIFICADO 10 PONTOS E ASSIM SUCESSIVAMENTE ATÉ AO 10º CLASSIFICADO 1 PONTO.

10º CONTROLO.

HAVERÁ UM CONTROLO NO MEIO DO PERCURSO, NA PROVA DE 10 KM.

11º ABASTECIMENTO.

A ORGANIZAÇÃO FARÁ UM ABASTECIMENTO DE ÁGUA AOS ATLETAS NO MEIO DO PERCURSO DA PROVA DE 10 KM E NA CHEGADA DE TODOS OS ATLETAS.

12º DIVERSOS.

- A ORGANIZAÇÃO PROCURARÁ, JUNTO DAS AUTORIDADES CONDICIONAR O TRÁFEGO NO DECORRER DAS PROVAS, CONTUDO, NÃO SE RESPONSABILIZA POR QUALQUER ACIDENTE OU DANOS SOFRIDOS PELOS OS ATLETAS.
- DE ACORDO COM A LEGISLAÇÃO EM VIGOR, TODOS OS ATLETAS DURANTE A COMPETIÇÃO ESTARÃO COBERTOS POR UM SEGURO DESPORTIVO.
- OS BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE MONTEMOR-O-NOVO ACOMPANHARÃO OS ATLETAS DURANTE OS PERCURSOS.
- A ORGANIZAÇÃO OFERECE AOS ATLETAS INTERESSADOS A POSSIBILIDADE DUM BANHO NOS BALNEÁRIOS DAS PISCINAS MUNICIPAIS JUNTO AO PARQUE URBANO
- OS CASOS OMISSOS SERÃO RESOLVIDOS PELA ORGANIZAÇÃO, CONSOANTE O REGULAMENTO TÉCNICO DE PROVAS DE ESTRADA DA FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO.

13º PRÉMIOS.

ESCALÕES JOVENS:

BENJAMINS MAS./ FEM.	INFANTIS MAS. / FEM.	INICIADOS MAS. / FEM.	JUVENIS MAS. / FEM.
1º CLASSIF. - TROFEU	1º CLASSIF. - TROFEU	1º CLASSIF. - TROFEU	1º CLASSIF. - TROFEU
2º CLASSIF. - TROFEU	2º CLASSIF. - TROFEU	2º CLASSIF. - TROFEU	2º CLASSIF. - TROFEU
3º CLASSIF. - TROFEU	3º CLASSIF. - TROFEU	3º CLASSIF. - TROFEU	3º CLASSIF. - TROFEU

- SACO COM CAMISOLA PARA TODOS OS ATLETAS.
- PRATO ALENTEJANO PINTADO À MÃO ÀS 3 PRIMEIRAS EQUIPAS.

MINI CORRIDA 5,5 KM:

- PRATO EM BARRO PINTADO À MÃO AOS 3 PRIMEIROS CLASSIFICADOS MASCULINOS E FEMININOS .
- SACO COM CAMISOLA E GARRAFA DE VINHO PARA TODOS CLASSIFICADOS DA MINI CORRIDA DE 5,5 KM.

CORRIDA 10 KM:

GERAL MASCULINA GERAL FEMININA	JUNIORES MASCULINOS FEMININOS	SENIORES MASCULINOS FEMININOS	VETERANAS FEMININOS F-35 F-40 F-45 F-50	VETERANOS MASCULINOS M-35 M-40 M-45 M-50 M-55 M-60 M-65
1º - 250 €	1º - 100 €	1º - 100 €	1ª- 100 €	1º - 100 €
2º - 150 €	2º - 50 €	2º - 50 €	2ª- 50 €	2º - 50 €
3º - 100 €	3º - 25 €	3º - 25 €	3ª- 25 €	3º - 25 €

- PRATO EM BARRO PINTADO Á MÃO AOS 3 PRIMEIROS CLASSIFICADOS POR ESCALÃO E SEXO.

- SACO COM CAMISOLA E GARRAFA DE VINHO PARA TODOS CLASSIFICADOS DA CORRIDA DE 10 KM.

- PRATO ALENTEJANO PINTADO Á MÃO AS 3 PRIMEIRAS EQUIPAS.

17ª CORRIDA PARA TODOS “DÊ VIDA AOS ANOS ... “ 15 DE MARÇO 2020

INTEGRADO NAS COMEMORAÇÕES DO 32ª ANIVERSÁRIO

DE ELEVAÇÃO DE MONTEMOR-O-NOVO A CIDADE

E DO 90º ANIVERSÁRIO DA ASSOCIAÇÃO DOS BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE MONTEMOR-O-NOVO

CONVIDAM-SE

Todos os interessados a participar na 17ª “Corrida para Todos” sob o lema “VAMOS AJUDAR QUEM NOS AJUDA!”, integrado no 20º Grande Prémio de Atletismo “ Cidade de Montemor-o-Novo “, que se realiza dia 15 de Março 2020, com início às 10:30 horas com a partida conjunta com a prova de 10 km e Mini Corrida 5,5 Km no Parque Urbano da Cidade.

INSCRIÇÕES

- Podem participar todos os indivíduos masculinos e femininos dos 3 anos aos 99 anos que a correr ou a caminhar consigam percorrer uma distância de 3000 metros.

-A inscrições têm um Valor Solidário para a Associação dos Bombeiros

Voluntários de Montemor-o-Novo de 2,00 €.

- Limitadas a 800 participantes e devem ser enviadas até ao dia **11 de Março de 2020**.

Deverá constar nessa inscrição o Clube / Nome , data de nascimento e tamanho da T-shirt.

As inscrições deverão ser efetuadas:

- **INSCRIÇÕES ATÉ 11 DE MARÇO EM: desporto.cm-montemornovo.pt**

- Ou no Quartel da Associação dos Bombeiros Voluntários de Montemor-o-Novo

- Ou nas Associações; Ginásios ; Juntas de Freguesias ou nos Grupos Desportivos

.

LEVANTAMENTOS:

- Saco + Dorsal + T-shirt a partir das 08:30 Horas no Salão da CHE.

INFORMAÇÕES

- Telefone - 266899180

CONCENTRAÇÃO

- Parque urbano (local de partidas e chegadas de todas as provas).

HORÁRIO DA PROVA

- Será às 10:30 horas e terá partida conjunta com a prova principal.

PRÉMIOS

- Saco com Camisola para todos os participantes na Corrida/Caminhada.