



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE BRAGA

CORTA-MATO DE PREPARAÇÃO

PARQUE DESPORTIVO E DE LAZER DE SOUTO SANTA MARIA

SÁBADO, 7 DE NOVEMBRO DE 2020

PROGRAMA HORÁRIO:

| Hora | | Prova | | | Observações |
|--------------------------------------|-------------|---------------|---|-------|----------------------------------|
| Sábado, 7 de Novembro de 2020 | | | | | |
| 14:00 | 800 metros | BEN-A e BEN-B | F | Série | 1 VOLTA PEQUENA |
| 14:10 | 800 metros | BEN-A e BEN-B | M | Série | 1 VOLTA PEQUENA |
| 14:20 | 1100 metros | INF | F | Série | 1 VOLTA MÉDIA |
| 14:30 | 1100 metros | INF | M | Série | 1 VOLTA MÉDIA |
| 14:40 | 2050 metros | INI | F | Série | 1 VOLTA PEQUENA + 1 VOLTA MÉDIA |
| 14:55 | 2350 metros | INI | M | Série | 2 VOLTAS MÉDIAS |
| 15:10 | 3300 metros | JUV | F | Série | 1 VOLTA PEQUENA + 1 VOLTA GRANDE |
| 15:30 | 3600 metros | JUV | M | Série | 1 VOLTA MÉDIA + 1 VOLTA GRANDE |
| 15:50 | 4850 metros | JUN a VET | F | Série | 2 VOLTAS GRANDES |
| 16:20 | 7350 metros | JUN a VET | M | Série | 3 VOLTAS GRANDES |

REGULAMENTO:

1 - Competição a realizar-se no Parque Desportivo e de Lazer de Souto - Santa Maria, Guimarães, a 7 de novembro de 2020.

2 - A competição destina-se exclusivamente a atletas dos escalões de Benjamins A a Veteranos, em representação de clubes da Associação de Atletismo de Braga.

3 - Os atletas de outras Associações Regionais apenas poderão participar, desde que autorizados pela Direção Técnica da AA Braga e caso as quotas de participação por prova não estejam atingidas.

4 - **As inscrições são gratuitas e realizadas online, até ao dia 4 de novembro de 2020, às 23:59 horas, na plataforma Portugal Athletics Results (<https://portugalathleticsresults.pt/>).** Dia 5 de novembro ainda será possível realizar a inscrição, mas terá um custo associado de 2 euros por cada prova.



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE BRAGA

5 – Todas os atletas terão obrigatoriamente de realizar a **CONFIRMAÇÃO da sua participação**. Este processo é realizado exclusivamente online, na Plataforma Portugal Athletics Results (<https://portugalathleticsresults.pt/>), das 7h até às 12h do dia da competição. **Os atletas que não confirmarem presença não serão aceites em competição.**

6 - Todos os atletas deverão competir com o seu **Dorsal de Época**. Caso o atleta ainda não o tenha deverá solicitar a sua emissão e levantá-lo na sede da AAB. Caso o tenha perdido, o atleta deverá solicitar a 2ª via, com um custo de 2 euros e levantá-lo na sede da AAB. **Não serão entregues dorsais no dia da competição.**

7 – As provas de Benjamins A a Juvenis têm uma **quota máxima de 20 atletas**; as provas de Juniores a Veteranos têm **quota máxima de 40 atletas**.

8 - Nas provas com mais de 10 atletas inscritos, as partidas serão faseadas, com intervalos de 30 segundos entre os grupos de atletas. Caberá ao Departamento Técnico da AAB a definição da composição dos grupos, estando os mesmos disponíveis para consulta na plataforma Portugal Athletics Results, a partir do fecho do prazo de confirmações.

9 - As classificações serão elaboradas de acordo com os tempos líquidos.

10 - Os percursos alternarão entre 3 voltas distintas, denominadas como "Volta Pequena" (com uma extensão de aproximadamente 800 metros entre a partida e a meta), "Volta Média (com uma extensão de aproximadamente 1100 metros entre a partida e chegada) e a "Volta Grande" (com aproximadamente 2350 metros entre a partida e chegada). O troço do percurso entre a partida e chegada é de aproximadamente 150 metros.



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE BRAGA

Volta Pequena (800 metros)



Volta Média (1100 metros)



Volta Grande (2350 metros)





ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE BRAGA

11 - Os escalões etários a vigorar até 31 de dezembro de 2020 são os abaixo indicados. Contudo, caso algum atleta pretenda competir no escalão que entrará em vigor a partir de 1 de janeiro de 2021, poderá solicitá-lo ao Departamento Técnico da AAB, via e-mail (secretaria@aabraga.pt).

- Benjamins A: Atletas nascidos em 2011, 2012 e 2013;
- Benjamins B: Atletas nascidos em 2009 e 2010;
- Infantis: Atletas nascidos em 2007 e 2008;
- Iniciados: Atletas nascidos em 2005 e 2006;
- Juvenis: Atletas nascidos em 2003 e 2004;
- Juniores: Atletas nascidos em 2001 e 2002;
- Seniores: Atletas nascidos em 2000 ou antes;
- Veteranos: A partir do dia em que realizam 35 anos.

12 - Não serão realizadas cerimónias de entrega de prémios.

13 - Os atletas deverão ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para correta colocação do dorsal.

14 - Todos os atletas deverão ter o seguro desportivo e exame médico desportivo devidamente atualizado.

15 - O participante, ao proceder à inscrição nesta competição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, dos direitos de utilização da sua imagem captada em fotografias/imagens que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais da competição.

16 - Casos omissos serão resolvidos de acordo com o Manual Técnico da WA, Regulamento Geral de Competições e Regulamento Geral de Competições para Jovens da FPA.

17 - As questões de higienização e segurança na frequência do espaço e durante a competição encontram-se em documento anexo.

18 - Este comunicado e as suas eventuais alterações poderão ser consultados na Internet no endereço: www.aabraga.pt



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE BRAGA

PLANO DE CONTINGÊNCIA | COVID-19

COMPETIÇÃO: CORTA-MATO DE PREPARAÇÃO

DATA: SÁBADO, 7 DE NOVEMBRO DE 2020

LOCAL: PARQUE DESPORTIVO E DE LAZER DE SANTA MARIA DE SOUTO

CONCELHO: GUIMARÃES

1. COORDENAÇÃO DO PLANO E DAS AÇÕES

1.1. A coordenação do plano de contingência é responsabilidade do Presidente da Associação de Atletismo de Braga, Manuel Pacheco, e do Diretor Técnico Regional, Emanuel Brandão, que poderão ser contactados em qualquer momento para:

- Manuel Pacheco: 935576433
- Emanuel Brandão: 966453454

1.2. Qualquer ação no âmbito do plano deverá ser prontamente comunicada aos responsáveis que são quem fará a articulação que se mostrar necessária com as autoridades (serviços de saúde e Direção Geral de Saúde) e com os Clubes.

1.3. Qualquer dúvida quanto ao plano de contingência por parte interveniente na competição deverá ser esclarecida junto dos responsáveis.

2. ACESSO AO LOCAL DE COMPETIÇÃO

2.1. O acesso ao Parque Desportivo e de Lazer de Santa Maria de Souto será permitido apenas para os atletas, treinadores, juízes, elementos da organização e outros agentes devidamente autorizados e credenciados.

2.2. No local de entrada, será elaborado o registo de todos os agentes acima mencionados presentes na competição, bem como os seus contactos.

2.3. Todos os atletas deverão entregar o termo de responsabilidade à entrada do local, de forma a ser permitida a sua entrada.



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE BRAGA

- 2.4. Todos os agentes ao aceder ao local de competição serão sujeitos à medição da temperatura corporal, higienização das mãos e terão obrigatoriamente de usar máscara ou viseira.
- 2.5. Os atletas deverão ter na sua posse uma máscara descartável, que deverão utilizar até próximo do tiro de partida das suas provas.



 **ENTRADA**  **CONTROLO DE ENTRADAS**  **SAÍDA**  **ESTACIONAMENTO**

3. NO LOCAL DE COMPETIÇÃO

- 3.1. É obrigatório o uso de máscara ou viseira durante toda a permanência no local de competição, à exceção dos atletas no momento do aquecimento e das suas provas.
- 3.2. Recomenda-se a todos os intervenientes que durante a realização do evento mantenham o distanciamento social, etiqueta respiratória e a higienização das mãos, conforme recomendação da DGS.
- 3.3. Recomenda-se que cada equipa defina uma área para concentrar os seus atletas, com o devido distanciamento das demais equipas.
- 3.4. Não haverá balneários, pelo que os atletas deverão chegar já equipados.



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE BRAGA



ZONAS DE EQUIPAS



WC

4. PROCEDIMENTOS EM COMPETIÇÃO

- 4.1. A Zona de Partida e a Zona de Chegada estarão instaladas a cerca de 150 metros de distância uma da outra.
- 4.2. Será delimitada uma zona que servirá de antecâmara à entrada da Zona de Partida, que possibilitará a manutenção de dois metros de distância entre os atletas que iniciarão a sua prova dentro de momentos.
- 4.3. Os atletas deverão manter as máscaras colocadas até 5 minutos antes da partida, altura em que deverão colocar as máscaras em recipientes próprios colocados à entrada da Zona de Partida.
- 4.4. Na Zona de Partida, os atletas deverão preservar uma distância de segurança mínima de 1,5 metros até ao momento do tiro.
- 4.5. A Zona de Partida estará preparada para a partida de 10 atletas em simultâneo. Sempre que o número de atletas presentes em prova ultrapasse os 10 atletas, serão definidos grupos de partida. Estes grupos partirão com um intervalo de 30 segundos.



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE BRAGA

- 4.6. Na Zona de Chegada estarão delimitados 2 corredores de escoamento dos atletas, cada um com mais de 2 metros de largura, de forma a manter o distanciamento social.
- 4.7. No início de cada um dos 2 corredores, será entregue uma máscara a cada atleta, que a deverá colocar devidamente assim que lhe for possível.
- 4.8. A fita de meta será desinfetada antes e depois de cada utilização.



5. MONITORIZAÇÃO DE CASOS SUSPEITOS

- 5.1. Haverá no local um espaço isolado, devidamente identificado, para receber eventuais casos suspeitos de infeção por COVID-19.
- 5.2. Identificado algum caso suspeito, o mesmo será reencaminhado para o local designado e contactado o elemento da organização definido para essa tarefa.
- 5.3. Já no interior da área de isolamento, conforme instrução disponível na área:
 - Higienizar as mãos;
 - Colocar a máscara cirúrgica;
 - Ligar para o SNS 24 (808 24 24 24) e seguir as orientações fornecidas.