



---

## REGULAMENTO

---

### 1 – APRESENTAÇÃO:

Designação: **CORRIDA DE S.JOSÉ – 16 de março de 2024**

Tipo de prova: Prova de Estrada, licenciada pela ASSOCIAÇÃO ATLETISMO DE BRAGA.

Distâncias: Prova competitiva 10kms – Caminhada – 5Kms

Local: Piscinas Municipais Póvoa de Lanhoso (Rua 1º de Maio)

### 2 – ORGANIZAÇÃO

- Evento organizado pelo GRUPO DESPORTIVO DA GOMA, em parceria com o Município da Póvoa de Lanhoso, e a Associação de Atletismo de Braga.
- Gestão de inscrições, cronometragem e classificações da SINCTIME

### 3 – RECOMENDAÇÕES IMPORTANTES:

- É preciso ter a condição física adequada às características desta prova.
- É imprescindível beber e alimentar-se convenientemente.
- O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado á frente do atleta e de preferência a altura do peito, não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação.

### 4 – INSCRIÇÕES

Os participantes devem fazer a sua inscrição na plataforma **SINCTIME** em:  
<https://sinctime.com/evento/205>

Prova 10kms – participantes com idades iguais ou superiores a 16 anos, obtida a 31 de dezembro do presente ano.



Caminhada – participantes com idades iguais ou superiores a 10 anos, obtida a 31 de dezembro do presente ano.

#### Valores e período de inscrição:

- PROVA 10Kms = 10€\*
- CAMINHADA = 5€\*
- **RESIDENTES NO MUNICÍPIO DA PÓVOA DE LANHOSO – OFERTA PROVA 10Kms**

**Os residentes deverão enviar email para [corridasjose2023@gmail.com](mailto:corridasjose2023@gmail.com) anexando comprovativo de morada no município, e receberam código promocional.**

\* Inclui OFERTA (tshirt, medalha, reabastecimento e seguro), ou outras ofertas que a organização venha a conseguir junto dos patrocinadores.

**A partir de 9 de Março de 2024 as inscrições sofrem um agravamento de 3€ respetivamente. A partir desta mesma data, não serão aceites alterações/trocas de distâncias, atletas e/ou equipas, assim como alteração de nome de equipa.**

Não é possível ceder a participação a um terceiro em nenhuma das provas.

As inscrições não pagas após a fase de inscrição, serão anuladas e referência Multibanco bloqueadas, tendo o atleta de realizar uma nova inscrição sob nova fase inscrição!

A organização assume as ofertas do evento no secretariado, nas inscrições efetuadas e pagas até 9 de Março de 2024. A partir desta data, aceita inscrições com agravamento do valor e sem garantias de conseguir entregar as ofertas.

#### 4.1 – MATERIAL INCLUÍDO COM A INSCRIÇÃO:

- Dorsal
- Oferta alusiva ao evento (mencionada acima)
- Cronometragem/classificações (somente para a prova de 10kms)
- Seguro de acidentes pessoal
- Abastecimentos (durante e no final da prova)
- Banhos/vestiários



---

## 5 – DATA E HORA DA REALIZAÇÃO DAS PROVAS

Prova 10kms - 17:00h;

Caminhada 5Kms - 17:05h

## 6 – MARCAÇÃO E CONTROLOS

- O percurso estará marcado com fitas de cor anunciada 15 minutos antes da partida pelo director da prova, assim como placas de sinalização, sendo obrigatória a passagem pelos postos de control estabelecidos.

- A cronometragem será efetuada de forma eletrónica. O chip estará no situado no dorsal.

## 7 – CLASSIFICAÇÕES, CATEGORIAS E PRÉMIOS

### 7.1 – Definição do local e hora de entrega de prémios

A cerimónia de entrega de prémios será realizada junto à zona de meta, com previsão para as 18h30h. A cerimónia protocolar será efetuada 15 minutos após o 3ª atleta referente a cada escalão terminar a prova, e quando as condições para tal estiverem reunidas.

Na prova dos 10kms, existirão os seguintes escalões/categorias, relativas a cada prova.

#### **Masculinos:**

Geral Masculina – Troféu (1º, 2º e 3º)

Juniores (até aos 19 anos)

MSeniores (até 39 anos) – Troféu (1º, 2º e 3º)

M40 (40 a 49 anos) – Troféu (1º, 2º e 3º)

M50 (50 a 59 anos) – Troféu (1º, 2º e 3º)

M60 (+ de 60 anos, inclusive) – Troféu (1º, 2º e 3º)

#### **Femininos:**

Geral Feminina – Troféu (1º, 2º e 3º)

Juniores (até aos 19 anos)

FSeniores (até 39 anos) – Troféu (1º, 2º e 3º)

F40 (40 a 49 anos) – Troféu (1º, 2º e 3º)



---

F50 (50 a 59 anos) – Troféu (1º, 2º e 3º)

F60 (+ de 60 anos, inclusive) – Troféu (1º, 2º e 3º)

***Equipes:***

3 primeiras equipas – Troféu (1º, 2º e 3º)

Nota: Para efeitos de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerado o ano de nascimento do atleta, ou seja considera-se a idade que o atleta terá a 31 de Dezembro da corrente época competitiva. (Ex: Um atleta que faz 40 anos em 31 de Dezembro, será classificado no escalão M40).

***Classificação por Equipas:*** contam os tempos dos 3 melhores atletas na classificação geral, (não há distinção de sexo ou idade).

**Pedidos de Correção:** Os resultados provisórios da classificação geral de cada prova, serão publicados pela organização no seu site ou página, e será dado um prazo de 24h após a sua publicação, para que os participantes dirijam à Organização, os seus pedidos de correção. Deverão fazer a sua reclamação, através do envio de um e-mail para o endereço [info@sinctime.pt](mailto:info@sinctime.pt)

**RESPONSABILIDADE**

- Todos os participantes serão cobertos por seguro de acidentes pessoais.
- Os participantes serão responsáveis de todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais ou de saúde a si mesmos e/ou a terceiros.
- A organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente, negligência, roubo, assim como dos objetos e valores de cada participante.
- A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova se as condições meteorológicas assim o obrigarem, ou devido a força maior.
- Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de viação nos cruzamentos da estrada.



## **8 - DIREITOS DE IMAGEM**

O participante, ao proceder à inscrição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, dos direitos de utilização da sua imagem captada nas filmagens que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais de apoio.

## **9 - CANCELAMENTO DO EVENTO**

O cancelamento do evento pode ocorrer derivado a fatores externos à organização: catástrofes naturais, greves, manifestações, impossibilidade de usar as vias de circulação de trânsito, impossibilidade de usar telecomunicações, restrições do governo, nova legislação. Nestes casos a organização reserva-se no direito de nos 30 dias seguintes à data prevista para a realização do evento emitir um parecer acerca das ações a serem tomadas resultantes da gravidade do cancelamento.

A organização reserva-se ao direito modificar o presente regulamento, sem aviso prévio, desde que a alteração respeite os princípios pelos quais se rege este evento. Do mesmo modo, que organização tem o direito de tomar decisões acerca de parâmetros não mencionados/omitidos deste regulamento.

## **10 – RESPONSABILIDADE E AMBIENTE**

Todos os atos no evento deverão ser norteados por um completo fair-play, assumido pela organização e os concorrentes, pelo fato de aceitarem este regulamento ao inscrever-se, assumindo respeito pelo desafio, entreadajuda e respeito pelos outros concorrentes, organizadores e colaboradores; respeito pelo ambiente natural em que decorrem procurando um impacto ambiental nulo.

Qualquer atitude anti-desportiva, de desrespeito aos organizadores, voluntários, público, demais competidores, natureza (depositar lixo voluntariamente no meio ambiente), será punida rigorosamente com a desclassificação do atleta, sem direito a recursos ou apelações de qualquer espécie.

## **11 – OUTROS**



---

Este regulamento ainda pode ser alterado, cuja objetividade centra-se na atualização da informação.

Povoa Lanhoso 10-01-2024 (Rev0)