

## REGULAMENTO:

1º - A XI Léguas de Marcha Atlética de Alvalázere é uma organização do Jornal "O Alvalazerense" e do Grupo de Amigos de Casais do Vento, com a colaboração da Associação de Atletismo de Leiria e da Federação Portuguesa de Atletismo.

2º - A competição realiza-se no dia 3 de Novembro de 2012, sábado, pelas 15:00 horas, junto à Escola Dr. Manuel Ribeiro Ferreira.

3º - O Percorso da Prova consiste num circuito de 500 metros, em estrada plana, vedado ao trânsito.

4º - A prova destina-se a atletas federados e não federados de todos os escalões etários, de Benjamins a Veteranos, Masculinos e Femininos, Portugueses e Estrangeiros.

5º - O Programa Horário será o seguinte:

Horas	Distância	Escalão	Sexo	Ano Nascimento
15:00 h.	1 Km	Benjamins	Femininos	2001/02
	1 Km	Benjamins	Masculinos	»
15:15 h.	2 Km	Infantis	Femininos	1999/00
		Infantis	Masculinos	»
	2 Km	Iniciados	Femininos	1997/98
		Iniciados	Masculinos	»
2 Km - Desporto Especial				
15:30 h.	3 Km	Juvenis	Femininos	1995/96
	3 Km	Juvenis	Masculinos	»
15:50 h.	5 Km	Juniiores	Femininos	1993/94
		Seniores	Femininos	1992 e antes
	5 Km	Veteranos F35	Femininos	35 anos e +
16:30 h.	5 Km	Juniiores	Masculinos	1993/94
	5 Km	Seniores	Masculinos	1992 e antes
	5 Km	Veteranos M35	Masculinos	35-39 anos
	5 Km	Veteranos M40	Masculinos	40-49 anos
	5 Km	Veteranos M50	Masculinos	50 anos e +

6º - As inscrições são gratuitas e deverão ser enviadas até ao dia 1 de Novembro de 2012, para o Jornal "O Alvalazerense", preferencialmente por via e-mail: [geral@oalvalazerense.com.pt](mailto:geral@oalvalazerense.com.pt), preferencialmente por via e-mail: [geral@oalvalazerense.com.pt](mailto:geral@oalvalazerense.com.pt) (regulamento e boletim de inscrição disponíveis no site [www.oalvalazerense.com.pt](http://www.oalvalazerense.com.pt))

Outros contactos: Tel. 236 656 900 - Fax 236 655 411

7º - Dorsais: a organização fornece os dorsais, a partir das 14 Horas, devendo os atletas trazer pregadeiras para colocação dos mesmos.

8º - Os atletas deverão fixar o dorsal e apresentar-se na câmara de chamada cinco (5) minutos antes do horário da partida.

9º - O ajuzamento da prova será feito por membros do Painel de Juizes de Marcha e pelo Conselho de Arbitragem da Associação de Atletismo de Leiria com base no regulamento Internacional de Marcha Atlética. Para qualquer protesto deve o mesmo ser efectuado até 30 minutos após a conclusão da prova a que diz respeito.

## 10º - CLASSIFICAÇÕES:

**Individual** - por escalão etário a partir da ordem de chegada.

**Colectiva** - será obtida da seguinte forma: somatório dos pontos dos diversos escalões (1.º - 10 pontos; 2.º - 9 pontos; 3.º - 8 pontos;..... 10.º - 1 ponto), sendo ainda atribuído 1 ponto a todos os atletas que terminem a sua prova.

## 11º - PRÉMIOS:

a) **Individuais** - Para todos os escalões haverá:

Troféus (1.º, 2.º, 3.º, 4.º e 5.º)

e Medalhas de participação para todos

b) **Colectivos** - Troféus às primeiras 10 equipas.

Nesta edição serão atribuídos os seguintes prémios monetários:

ABSOLUTOS (5 Km)	Masc.		Fem.		COLECTIVO GERAL				
	1º	2º	3º	4º	50 €	40 €	30 €	25 €	15 €
	50 €	40 €	30 €	25 €	1º	2º	3º	4º	5º

12º - A Organização não se responsabiliza por quaisquer danos físicos, morais e materiais que ocorram com os participantes durante a realização da prova.

13º - Todos os atletas não federados deverão mencionar esse facto no acto da inscrição para que seja efectuado um seguro.

14º - No final da prova será distribuído um lanche a todos os participantes.

15º - Os casos omissos a este regulamento serão resolvidos pela organização e de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.



