



REGULAMENTO GERAL

1º - O **ATLÉTICO CLUBE DE VERMOIL** leva a efeito no dia **01** de **Novembro de 2015**, pelas **09:30** horas, uma prova de estrada denominada "**22ª TRIPLA-LÉGUA DE VERMOIL**".

2º - Poderão participar atletas maiores de 05 anos, desde que se encontrem de boa saúde e com preparação física apta a esforços, aconselhando-se os participantes a efetuarem um controlo médico algumas semanas antes da prova.

3º - Os **ESCALÕES**, assim como as respectivas distâncias e horários são:

Escalões	Nascimento	Distâncias	Horário
Benjamins Masculinos A (BAMM)	2008-2007-2006	500m	09:30
Benjamins Femininos A (BAMF)			
Benjamins Masculinos B (BENM)	2005 e 2004	500m	09:40
Benjamins Femininos B (BENF)			
Infantis Masculinos (INFM)	2003 e 2002	1000m	09:50
Infantis Femininos (INFF)			
Iniciados Masculinos (INIM)	2001 e 2000	2000m	10:00
Iniciados Femininos (INIF)			
Juvenis Masculinos (JUVM)	1999 e 1998	3000m	10:15
Juvenis Femininos (JUVF)			
Juniores Masculinos (JM)	1997 e 1996	10,4km	10:30 TRIPLA-LÉGUA
Juniores Femininos (JF)			
Prova Aberta/M/F (10KM)	1995 e antes		
Seniores Masculinos (SM)	1995 e antes	15km	
Seniores Femininos (SF)			
Veteranas (F35)	+ de 35 anos		
Veteranos (M35)	35 a 39 anos		
Veteranos (M40)	40 a 44 anos		
Veteranos (M45)	45 a 49 anos		
Veteranos (M50)	50 a 54 anos		
Veteranos (M55)	55 a 59 anos		
Veteranos (M60)	+ de 60 anos		
Prova Extra	2009 e depois		100m
Caminhada	Todos	5km	10:40

*Nos escalões de Veteranos (M e F) conta a idade no dia da prova.

4º - As Provas iniciam-se a partir das 09:30 conforme indicado no quadro do ponto 3º do presente regulamento, e não haverá a clássica chamada. Far-se-á uma concentração geral atrás do risco de partida 15 minutos antes

5º - **ITINERÁRIO (15 Km)**: A partida será dada em frente à igreja matriz, dá uma volta à localidade, segue pela Chã, vira à esquerda pela Lagoa, Sobral, Mata de Casal Galego, Meirinhas de Baixo, vira à direita pela Estrada do Vinho (Peregrinos) até Ranha de Baixo, à direita para Valdeira, virando de novo à direita antes da subida para o viaduto, seguindo sempre pelo lado poente do Caminho de Ferro até às antigas cancelas/ Estação da CP. de novo à direita. em

direção a Vermoil, virando à esquerda junto aos Móveis Ilídio da Mota e entra em circuito ida/e/volta até ao limite da Tiroeira regressando a Vermoil, subindo a Rua do Jardim entrando na reta da meta (rua da Igreja), em frente à igreja matriz, onde estará situada a meta.

Segundo os regulamentos internacionais, trata-se de um percurso em linha, com Partida e Chegada no mesmo local.

6º - A Prova Aberta e a dos Juniores terão percurso comum com a dos 15 até ao km 7.

7º - A Organização, com a colaboração das autoridades, tentará impedir o tráfego na altura das provas. É rigorosamente proibido o acompanhamento dos atletas por viaturas e a não observância desta determinação implica a imediata desclassificação do(s) atleta(s) participante(s).

8º - SEGURO:

Todos os atletas têm que estar segurados com o Seguro Obrigatório.

Para todos os atletas que, no ato de inscrição, expressem a ausência de seguro, a Organização garantirá o mesmo.

9º - ABASTECIMENTOS:

Haverá dois postos de abastecimentos (água) a meio do percurso (5 e 10 km).

10º - PRÉMIOS:

Troféus aos primeiros 3 da geral (Prova Principal)

Troféus aos primeiros 3 de cada escalão. (Todas as Provas)

Troféus aos primeiros 3 classificados (M/F) da Prova Aberta

Taças às 5 primeiras equipas (Prova Principal)

Todos os atletas chegados, na prova principal, receberão uma T-Shirt e lembranças.

10.1º – PRÉMIOS MONETÁRIOS: Geral – 15km: 1º - 100 €; 2º - 60€ e 3º - 40 €

10.2º - A Prova Aberta terá apenas classificação geral, masculina e feminina e destina-se a quem não pode ou não queira fazer os 15 km.

11º - Para a classificação coletiva contarão os primeiros 4 atletas chegados de cada equipa, (independentemente do escalão), sendo atribuídos pontos de acordo com os lugares obtidos, sendo 1 ponto para o 1º, 2 pontos para o 2º e assim sucessivamente, ganhando a equipa que somar menos pontos (Prova dos 15 km).

12º - À Organização reserva-se o direito de realizar outro tipo de classificações, extra regulamento.

13º - INSCRIÇÕES:

As inscrições terão que ser efetuadas até às 24h00 do dia **29** de outubro de **2015**, para: Atlético Clube de Vermoil, 3105 – 395 Vermoil, e-mail: ebmendes7@gmail.com ou acvermoil@gmail.com, tm: 917 437 611 e fax: 236 942 082.

Não serão consideradas inscrições fora de prazo.

Taxas: €: 6,00 (+ 1 euro para atletas **sem** seguro), para todos os escalões (Prova Aberta e 15km).

14º - A direcção técnica da prova estará a cargo de Eugénio Mendes.

15º - Os casos omissos serão resolvidos pela organização em conformidade com o regulamento da F.I.A.A. e do CORRE, e deles não haverá recurso.

Vermoil, Setembro de 2015