



## REGULAMENTO GERAL

1º - O **ATLÉTICO CLUBE DE VERMOIL** leva a efeito no dia **06 de novembro de 2016**, pelas **09:30** horas, uma prova de estrada denominada "**23ª 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 ( <b>BAMM</b> ) | 2009-2008-2007 | 500m       | 09:30                 |
| Benjamins Femininos A ( <b>BAMF</b> )  |                |            |                       |
| Benjamins Masculinos B ( <b>BENM</b> ) | 2006 e 2005    | 500m       | 09:40                 |
| Benjamins Femininos B ( <b>BENF</b> )  |                |            |                       |
| Infantis Masculinos ( <b>INFM</b> )    | 2004 e 2003    | 1000m      | 09:50                 |
| Infantis Femininos ( <b>INFF</b> )     |                |            |                       |
| Iniciados Masculinos ( <b>INIM</b> )   | 2002 e 2001    | 2000m      | 10:00                 |
| Iniciados Femininos ( <b>INIF</b> )    |                |            |                       |
| Juvenis Masculinos ( <b>JUVM</b> )     | 2000 e 1999    | 3000m      | 10:15                 |
| Juvenis Femininos ( <b>JUVF</b> )      |                |            |                       |
| Juniores Masculinos ( <b>JM</b> )      | 1998 e 1997    | 10,4km     | 10:30<br>TRIPLA-LÉGUA |
| Juniores Femininos ( <b>JF</b> )       |                |            |                       |
| Prova Aberta/M/F ( <b>10KM</b> )       | 1996 e antes   | 15km       |                       |
| Seniores Masculinos ( <b>SM</b> )      | 1996 e antes   |            |                       |
| Seniores Femininos ( <b>SF</b> )       |                |            |                       |
| Veteranas ( <b>F35</b> )               | + de 35 anos   |            |                       |
| Veteranos ( <b>M35</b> )               | 35 a 39 anos   |            |                       |
| Veteranos ( <b>M40</b> )               | 40 a 44 anos   |            |                       |
| Veteranos ( <b>M45</b> )               | 45 a 49 anos   |            |                       |
| Veteranos ( <b>M50</b> )               | 50 a 54 anos   |            |                       |
| Veteranos ( <b>M55</b> )               | 55 a 59 anos   |            |                       |
| Veteranos ( <b>M60</b> )               | + de 60 anos   |            |                       |
| Prova Extra                            | 2010 e depois  | 100m       | 10:29                 |
| 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 **03** de novembro de **2016**, para: Atlético Clube de Vermoil, 3105 – 395 Vermoil, e-mail: [ebmendes7@gmail.com](mailto:ebmendes7@gmail.com) ou [acvermoil@gmail.com](mailto: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 2016