



## **CLUB UNIÃO IDANHENSE**

### **30.ª RAMPA DA SENHORA DA GRAÇA – IDANHA-A-NOVA**

**20 DE ABRIL DE 2024 – 17H00**

#### **REGULAMENTO**

A 30.ª Rampa da Senhora da Graça é um evento da organização do Club União Idanhense, com o apoio da Câmara Municipal de Idanha-a-Nova e da União de Freguesias de Idanha-a-Nova e Alcafozes e apoio técnico a cargo da Associação de Atletismo de Castelo Branco.

A prova é aberta a todos os atletas e clubes, federados, não federados, associações, outras entidades e população em geral.

#### **INSCRIÇÕES**

As inscrições são grátis e devem ser feitas, até às 23:59 m do dia 17 de Abril de 2024 para os seguintes contactos:

#### **ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE CASTELO BRANCO**

Quinta de S. Marcos, n.º19 – 1.º

6000-146 Castelo Branco

Telefone: 272 341 753 – Fax: 272 341 753

E-mail: [cbranco@atletismo.org](mailto:cbranco@atletismo.org)

#### **SECRETARIADO**

- A entrega de dorsais será feita a partir das 15H00 do dia, 20 de Abril de 2024 na sede do Club União Idanhense.
- Cada equipa deve fazer representar-se por um delegado para proceder ao levantamento dos dorsais. Este delegado deve verificar na folha que os acompanha, se os atletas que inscreveu estão todos inscritos e se estão inscritos no escalão correto;
- Os atletas individuais devem levantar o seu dorsal e confirmar junto do secretariado se o escalão em que estão inscritos está correto.

## CONSIDERAÇÕES GERAIS

- Um atleta que puxe, rasteje ou agride outro atleta, será desclassificado;
- Um atleta não pode ser acompanhado de pessoas, carros, bicicletas ou outro tipo de veículos no decorrer da prova, isto implica a desclassificação do atleta;
- Os atletas não podem deixar o percurso. Qualquer encurtamento de distância ou abandono do percurso será motivo para desclassificar o atleta.
  - Um atleta não pode receber qualquer tipo de abastecimento ou refrescamento;
  - O dorsal do atleta deve estar colocado na parte da frente da camisola. A não colocação ou perda do dorsal poderá ser motivo de desclassificação;
- Qualquer troca de dorsais ou atletas com dupla inscrição, será motivo de desclassificação; - Os atletas deverão ser portadores de alfinetes.
  - Todos os atletas devem possuir Cartão de Cidadão / Bilhete de Identidade de modo a ser apresentado à organização da prova, caso esta o solicite. No caso da sua ausência ou de um outro documento identificativo, o atleta não poderá comprovar a sua identidade ou data de nascimento;
    - Os atletas são responsáveis pela sua forma física;
  - A organização não é responsável por danos ou acidentes provocados ou causados pelos atletas no decorrer da prova;
- Os atletas devem cumprir as ordens dos juizes, dos elementos da organização e das forças da autoridade;
- Considera-se que um atleta terminou a sua prova quando o seu peito intersectar a projeção vertical da extremidade da linha de chegada mais próxima do atleta;
  - Os atletas só podem inscrever-se no escalão correspondente á sua data de nascimento, exceto os veteranos que podem competir no escalão sénior
- As partidas das provas de todos os escalões serão dadas em simultâneo.

	<b>Escalão</b>	<b>Idade/Ano de Nascimento</b>	<b>Distancia</b>	<b>Saída</b>	<b>Hora</b>
Jovem	Benjamins (Fem/Masc)	2013 a 2016	600m	Rua Luís Camões	17h
Jovem	Infantis (Fem/Masc)	2011 e 2012	2Km	Variante Idanha-a-Nova	17h
Jovem	Iniciados (Fem/Masc)	2009 e 2010	3,5Km	Início subida Sra. da Graça	17h
Jovem	Juvenis (Fem/Masc)	2007 e 2008	5Km	Cruzamento Ladoeiro/Zebreira	17h
Absolutos (Fem)	Juniores Fem	18 e 19 anos 2005 e 2006	10Km	Senhora do Almurtão	17h
Absolutos (Fem)	Seniores Fem	Dos 20 aos 34 anos	10Km	Senhora do Almurtão	17h

Absolutos (Fem)	Veteranas Fem V35	Dos 35 aos 39 anos	10Km	Senhora do Almurtão	17h
Absolutos (Fem)	Veteranas Fem V40	Dos 40 aos 44 anos	10Km	Senhora do Almurtão	17h
Absolutos (Fem)	Veteranas Fem V45	Dos 45 aos 49 anos	10Km	Senhora do Almurtão	17h
Absolutos (Fem)	Veteranas Fem V50	50 anos ou mais	10Km	Senhora do Almurtão	17h
Absolutos (Masc)	Juniores Masc	18 e 19 anos 2005 e 2006	10Km	Senhora do Almurtão	17h
Absolutos (Masc)	Seniores Masc	Dos 20 aos 34 anos	10Km	Senhora do Almurtão	17h
Absolutos (Masc)	Veteranos Masc V35	Dos 35 aos 39 anos	10Km	Senhora do Almurtão	17h
Absolutos (Masc)	Veteranos Masc V40	Dos 40 aos 44 anos	10Km	Senhora do Almurtão	17h
Absolutos (Masc)	Veteranos Masc V45	Dos 45 aos 49 anos	10Km	Senhora do Almurtão	17h
Absolutos (Masc)	Veteranos Masc V50	Dos 50 aos 54 anos	10Km	Senhora do Almurtão	17h
Absolutos (Masc)	Veteranos Masc V55	Dos 55 aos 59 anos	10Km	Senhora do Almurtão	17h
Absolutos (Masc)	Veteranos Masc V60	Dos 60 aos 64 anos	10Km	Senhora do Almurtão	17h
Absolutos (Masc)	Veteranos Masc V65	65 anos ou mais	10Km	Senhora do Almurtão	17h

### **CLASSIFICAÇÕES**

As classificações individuais são as classificações obtidas por cada atleta referente ao escalão em que compete.

As classificações gerais são as classificações obtidas pela ordem de chegada.

### **CLASSIFICAÇÃO COLECTIVA JOVEM**

- a) Haverá uma classificação coletiva para as três primeiras equipas.
- b) Para esta classificação apenas pontuam os primeiros 5 atletas dos seguintes escalões:  
Infantis M/F, Iniciados M/F e Juvenis M/F.
- c) Serão atribuídos 5 pontos ao 1º, 4 ao 2º e assim sucessivamente até 1 ponto ao 5º.
- d) Vence a equipa que mais pontos somar no conjunto destes escalões.
- e) Em caso de igualdade pontual, o desempate far-se-á pelo 1º melhor atleta infantil.

## **CLASSIFICAÇÃO COLECTIVA ABSOLUTOS**

Haverá uma classificação coletiva para as três primeiras equipas masculinas e são considerados os primeiros quatro atletas de cada equipa independentemente do escalão etário (juniores, seniores e veteranos).

Haverá uma classificação coletiva para as três primeiras equipas femininas e são considerados as primeiras quatro atletas de cada equipa independentemente do escalão etário (juniores, seniores e veteranos).

Determina essa classificação o somatório da classificação geral dos quatro atletas que formam a equipa (pontuação menor vence)

Em caso de empate vence a equipa do quarto atleta melhor classificado.

## **CLASSIFICAÇÃO GERAL**

Haverá uma classificação geral para os Absolutos Masculinos e Absolutos Femininos. PRÉMIOS MONETÁRIOS

Os primeiros 5 atletas absolutos masculinos recebem os seguintes prémios monetários:

1.º Lugar – 150€

2.º Lugar – 100€

3.º Lugar – 50€

4.º Lugar - 30€

5.º Lugar - 20€

As primeiras 5 atletas absolutas femininas recebem os seguintes prémios monetários:

1.º Lugar – 150€

2.º Lugar – 100€

3.º Lugar – 50€

4.º Lugar – 30€

5.º Lugar - 20€

## **PRÉMIOS INDIVIDUAIS**

- Kit de participação para todos os atletas (t-shirt , fruta, água...)

- Troféus para os três primeiros classificados de todos os escalões.

- 50€ para o atleta masculino que conseguir bater o record da prova principal, 33.05m (Alexandre Venâncio 2022)

- 50€ para a atleta feminina que conseguir bater o record da prova principal, 37.56m (Joana Ferreira 2023)

## **PRÉMIOS COLECTIVOS JOVEM**

Troféus para as 3 primeiras equipas mais pontuadas.

## **PRÉMIOS COLECTIVOS ABSOLUTOS**

Troféus e prémios monetários para as 3 primeiras equipas masculinas.

1.º Lugar – 25€

2.º Lugar – 15€

3.º Lugar – 10€

Trofeus e prémios monetários para as 3 primeiras equipas femininas

1.º Lugar – 25€

2.º Lugar – 15€

3.º Lugar – 10€

## **PROTESTOS**

- Após a saída dos resultados, os atletas ou clubes, através de um delegado, têm 30 minutos para apresentarem protesto em relação aos resultados; - O protesto deve ser feito, em primeiro lugar, via oral, ao árbitro da prova. O árbitro pode aceitar como provas fotos ou vídeos; - No caso de não concordarem com a decisão do árbitro, os atletas ou clubes, podem protestar junto do júri de apelo, até 30 minutos após a tomada de decisão do árbitro. 5 Este protesto deve ser escrito, acompanhado de um depósito de 76,85 €. O depósito será devolvido no caso de ser dada razão ao atleta ou clube que apresentou o protesto.

## **NOTAS FINAIS**

- Será assegurado transporte para os locais de partida.
- A participação dos atletas na prova implica o conhecimento integral do presente regulamento;
- A organização efetuará um seguro temporário de acidentes pessoais a todos os participantes;
  - Os casos omissos serão resolvidos pela organização da prova sem direito a recurso;
  - No caso de erros ou omissões neste regulamento, prevalece o Regulamento da IAAF, Regulamento Geral de Competições e Regulamento da CNEC e normas de atuação administrativa;
  - Os banhos serão realizados no PAVILHÃO MUNICIPAL
- Entrega de prémios será no recinto de festas da Senhora da Graça