

## 5ª CORRIDA CCD CASCAIS

### REGULAMENTO

O Centro de Cultura e Desporto do Pessoal do Município de cascais, realiza no dia **08 de janeiro** de 2023, a 5ª Corrida CCD PM Cascais.

A 5ª Corrida Cascais, destina-se a atletas de ambos os sexos. Esta prova está integrada no 30º Troféu de Atletismo da Câmara Municipal de Cascais.

### **Programa**

09h30 – Início das provas

10h30 – Início da entrega de Prémios aos Atletas

12h30 – Encerramento da 5ª Corrida CCD Cascais

\* A prova especial extra não necessita de inscrição

### **Generalidades**

1. As provas terão início às 09h30, com partidas e chegadas na Avenida de República, no parque de estacionamento em frente á entrada do parque Marechal Carmona em Cascais.

2. As provas com distâncias e percursos iguais, poderão ser disputadas em conjunto.

3. Ordem pela qual as provas se irão realizar:

09h30 - Júniores M, Sub-23 M, Seniores M, M35, M40, M45, M50 e M55 – **7400 mts**

10h30 - Juvenis M/F; Júniores F; Sub-23 F, Seniores F; Veteranas F35, F40, F45, F50, F55, F60, Veteranos M60, M65, M70 e M75 – **3700 mts**

11h05 - Iniciados M/F – **2300 mts**

11h25 - Infantis M/F – **1200 mts**

11h35 - Benjamins - M/F – **600 mts**

11h45 - Prova extra troféu - M/F - **100 mts**

4. A Organização não se responsabiliza pela aptidão dos atletas, nem por qualquer acidente ocorrido com os mesmos, estando, no entanto, garantido o policiamento e controlo do trânsito na passagem dos atletas, bem como o apoio de uma ambulância. Os atletas deverão circular sempre pela direita e tanto o quanto possível, encostados à berma.

5. Todos os participantes na prova encontram-se cobertos por um seguro de acidentes pessoais, contratado pela Câmara Municipal de Cascais de acordo com o regulamento da Federação de Atletismo para estes eventos.

6. Todos os percursos terão o apoio de Polícia, deslocados em viaturas próprias ficando, no entanto, a responsabilidade de conhecer o percurso da prova a cargo de cada atleta participante.
7. Os casos que estejam omissos no referido regulamento serão resolvidos pela organização.

### Inscrições

1. As inscrições são grátis e obrigatórias, apenas sendo consideradas válidas se enviadas para <https://www.trofeuatletismocascais.pt>, até ao dia 04-01-2023.

### Ética

1. Não é permitido a um atleta que tenha corrido por uma equipa, venha a representar outra equipa, durante a edição do 30º Troféu de Atletismo de Cascais.
2. O dorsal tem de ser fixo ao peito do atleta de forma visível.
3. Os atletas comprometem-se em adotar uma postura desportiva correta e que dignifique a competição, respeitando os valores do Espírito Desportivo.

### Classificações

1. As classificações da 5ª Corrida CCD Cascais serão elaboradas de acordo com o regulamento do 30º Troféu de Atletismo de Cascais.
2. Todas as provas terão classificações individuais e coletivas por escalões etários, de acordo com a seguinte tabela:

1º - 15 pontos	8º - 6 pontos
2º - 13 pontos	9º - 5 pontos
3º - 11 pontos	10º - 4 pontos
4º - 10 pontos	11º ao 20º - 3 pontos
5º - 9 pontos	21º ao 30º - 2 pontos
6º - 8 pontos	31º até ao último 1 ponto
7º - 7 pontos	

### Prémios

1. Para todos os escalões serão atribuídos medalhões/trofeu ao 1º, 2º e 3º classificado e medalhas do 4.º ao 10.º lugar.
2. Serão atribuídas taças/troféus às coletividades/clubes que na classificação geral coletiva se classifiquem até ao 10º lugar.

3. Só serão entregues prémios aos próprios atletas, ou na ausência destes, aos delegados dos respetivos clubes, devidamente credenciados para o efeito.

### Recomendações

1. Recomenda-se aos Delegados das várias Coletividades/Clubes e aos participantes em geral, o estrito cumprimento deste Regulamento e em especial, no que se refere a uma correta distribuição dos atletas pelos escalões.

2. A Organização reserva-se o direito de exigir a identificação e comprovação do escalão etário a todos os atletas.

3. Todos os atletas deverão fazer-se acompanhar de um documento de identificação que, poderá ser solicitado pela entidade organizadora para efeitos de confirmação.

### Escalões e distâncias:

Escalão	Género	Ano nascimento	Distância
Benjamins	Masculino	2012/2013/2014	600m
Benjamins	Feminino	2012/2013/2014	600m
Infantis	Masculino	2010/2011	1200m
Infantis	Feminino	2010/2011	1200m
Iniciados	Masculino	2008/2009	2300m
Iniciados	Feminino	2008/2009	2300m
Juvenis	Masculino	2006/2007	3700m
Juvenis	Feminino	2006/2007	3700m
Juniores	Masculino	2004/2005	7400m
Juniores	Feminino	2004/2005	3700m
Sub 23	Masculino	2001/2002/2003	7400m
Sub 23	Feminino	2001/2002/2003	3700m
Seniores	Masculino	1989/2000	7400m
Seniores	Feminino	1989/2000	3700m
M 35	Masculino	1984/1988	7400m
F 35	Feminino	1984/1988	3700m
M 40	Masculino	1979/1983	7400m
F 40	Feminino	1979/1983	3700m
M 45	Masculino	1974/1978	7400m
F 45	Feminino	1974/1978	3700m
M 50	Masculino	1969/1973	7400m
F 50	Feminino	1969/1973	3700m
M 55	Masculino	1964/1968	7400m
F 55	Feminino	1964/1968	3700m
M 60	Masculino	1959/1963	3700m
F 60	Feminino	1963 e anteriores	3700m
M 65	Masculino	1954/1958	3700m
M 70	Masculino	1949/1953	3700m
M 75	Masculino	1948 e anteriores	3700m

Os atletas apenas poderão ser classificados no escalão correspondente à sua idade.