



Época 2024 / 2025

Comunicado Oficial n. 75-24/25

Data: 04/06/2025

Para conhecimento dos clubes filiados, órgãos de comunicação e demais interessados, comunica-se:

CAMPEONATO REGIONAL DE MONTANHA “SOBE E DESCE”

Regulamento Geral

1. Condições de participação

1.1. Idade de participação

A competição é destinada apenas a atletas que podem competir como SUB23 (inclui SUB20), SENIOR E VETERANO.

1.2. A distância da competição, é de 9km com acumulado de subida de 395 D+ e 359 D-.

1.3. Para a participação nas provas o atleta deverá ter a sua **inscrição previamente regularizada** nos prazos estabelecidos e aceitar todas as normas constantes do presente regulamento.

1.4. É imprescindível ter a **condição física adequada às características da competição**, corrida em estradão com subidas e descidas.

É fundamental que o atleta tenha a noção de autogestão do esforço, quer físico, quer mental.

1.5. O apoio aos atletas por elementos externos à organização não é permitida, devendo o atleta, ter noção das suas necessidades até à hora da partida.

1.6. Dorsais

Os dorsais a utilizar são os da época 24/25.

Para os atletas **não federados** a organização fornece os mesmos, mediante o pagamento de uma taxa de inscrição de **5,00€**.

O dorsal é pessoal e intransmissível. O dorsal do atleta deve estar colocado à frente, em local facilmente visível aos elementos da organização e demais entidades que apoiam e/ou colaboram com a mesma. Em caso de desistência o atleta deverá entregar o dorsal à organização no secretariado da prova, comunicando dessa forma a sua desistência.

1.7. O comportamento inadequado, o recurso a linguagem ofensiva, a agressão verbal ou de qualquer outra espécie, será comunicado às autoridades sempre que o ato seja merecedor de tal.



Época 2024 / 2025

2. A Competição

2.1. Organização

Partindo de uma experiência acumulada no âmbito da organização de eventos, a Associação de Atletismo do Algarve, com o apoio da sua equipa filiada Algarrunners, da União de Freguesias de Querença, Tôr e Benafim, e da Camara Municipal de Loulé, pretende dar resposta às necessidades dos amantes da modalidade.

2.2 Dia da Prova

A competição decorre no dia 5 de Julho, em Querença – Loulé.

2.3 Horários

8h30 – Concentração de atletas junto à Partida/ Meta.

9h00 – Partida para os atletas femininos + masculinos.

11h00 – Cerimonia Protocolar de entrega de Prémios.

2.4. Controlo realizado através de chip que o atleta tem de levantar/ validar antes da competição.

A não entrega e/ou perda de um chip à organização é da exclusiva responsabilidade do participante. Ficarão a cargo dos participantes todos os custos associados à sua reposição.

2.5. Abastecimento

Haverá abastecimento líquido aos 6,5km.

2.6. Desqualificações:

Ficará desclassificado todo aquele que:

- Não cumpra o presente regulamento;
- Não complete a totalidade do percurso;
- Deteriore ou suje o meio por onde passe;
- Não leve o seu dorsal bem visível;
- Ignore as indicações da organização;
- Tenha alguma conduta anti-desportiva.

Nota: A inscrição na prova implicará total aceitação do presente regulamento.



Época 2024 / 2025

3. Inscrições

3.1. A inscrição é realizada online através da plataforma **FPA COMPETIÇÕES** disponível no site www.fpacompeticoes.pt

3.2. As inscrições terminam no dia 2 de Julho de 2025.

3.3. Levantamento dos dorsais/ Secretariado das provas:

O levantamento dos dorsais/ chip decorrerá no dia 5 de Julho, entre as **8:00h e as 8:30h** no secretariado da competição, que funcionará junto à zona de Partida/ Meta.

Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de quatro alfinetes.

Os atletas filiados na Associação de Atletismo do Algarve competem com o dorsal de época, devendo levantar o chip no secretariado da competição.

3.4. Os atletas não federados poderão realizar a sua inscrição nos prazos acima indicados, mediante o pagamento de uma taxa de inscrição de **5,00€**.

4. Prémios e Escalões

4.1. Prémios:

Prémios para os **3 primeiros classificados por escalão/ género**.

4.2. Classificação individual (ambos os géneros):

- SUB23 / Sénior / Veterano (Vários escalões)

4.3. Classificação Coletiva (ambos os géneros):

- Troféu às **3 primeiras equipas de cada género**, determinada pela classificação geral dos **3 melhores atletas** de cada clube, independentemente do escalão.

ESCALÃO	MASCULINO/ FEMININO
SUB23	2003/ 2004/2005
SENIOR	2005 e Anteriores
VETERANO I/ 35	35 a 39 anos
VETERANO II/ 40	40 a 44 anos
VETERANO III/ 45	45 a 49 anos
VETERANO IV/ 50	50 a 54 anos
VETERANO V/ 55	55 a 59 anos
VETERANO VI/ 60	60 a 64 anos
VETERANO VII/ 65	+ 65



Época 2024 / 2025

5. Responsabilidade

O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis, barras e/ou outros. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta.

6. Aceitação do presente regulamento

Implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

7. Equipas de Apoio

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem.

8. Casos Omissos

Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela comissão organizadora, de cujas decisões não haverá recurso. Todas as reclamações serão resolvidas pelo conselho de arbitragem da Associação de Atletismo do Algarve.

9. Alterações

A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova se as condições meteorológicas, medidas em conformidade das entidades competentes ou motivos de força maior assim o obrigarem.

Saudações Desportivas,

A Direção,

Associação de Atletismo do Algarve