



CIRCUITO “CORREDOR COMPLETO” AAALG – SUPER SPRINT

MUITO IMPORTANTE

- É preciso **ter a condição física adequada às características deste tipo prova**, de curta duração, asfalto, terra batida, terreno montanhoso, desníveis, exposição ao sol, etc.;
- A inscrição só é válida, com o **processo de filiação completo na Associação de Atletismo do Algarve**;
- A inscrição é **pessoal e intransmissível e é aceite por ordem de chegada**;
- Realizar a **totalidade do circuito/ traçado de cada prova**;
- Preserve a flora e evite perturbar a fauna e não deixe lixo ou outros vestígios na zona circundante e no circuito da prova, **sob pena de desclassificação**;
- Ao inscrever-se está a **concordar na íntegra** com o presente regulamento;
- O presente regulamento **está sujeito a alterações**;

Neste período de retoma e com o objetivo de proporcionar a todos os praticantes de corrida, a possibilidade de **manter “aceso” o espírito competitivo** e em simultâneo poderem **testar o seu “nível de forma”** após um período de ausência de eventos competitivos da sua especialidade.

O objetivo deste desafio é proporcionar ao atleta corredor, uma competição por etapas, com distâncias mais curtas do que o habitual (treino de “potencia”), para determinar o/a corredor (a) completo (a).

A proposta de realização de um evento com as características organizativas que seja de **aplicação e execução prática**, bem como **segura** para todos os intervenientes.





Regulamento Geral

1. Condições de participação

1.1. Idade de participação

As provas do CIRCUITO CORREDOR COMPLETO são destinadas apenas a atletas seniores (conforme recomendação da DGS) **maiores de 20 anos (2000 e anteriores)**.

1.2. As distâncias de cada competição, estão indicadas no presente regulamento.

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 do género de cada prova, para percorrer os percursos no menor tempo possível, com as seguintes características, e com tempos de esforço dentro de uma “zona temporal” aproximada:**

- Corta mato rápido, mas de dificuldade média
- Corrida de asfalto em excelentes condições propício aos atletas mais rápidos
- Trail em terreno montanhoso com características de alta montanha num constante sobe desce e desnível
- Corrida “vertical” em montanha com um desnível positivo de grande dificuldade

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 durante a prova.

1.6. Colocação do dorsal

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.



2. Circuito “ Corredor Completo” – As provas

2.1. Organização

Partindo de uma experiência acumulada no âmbito da organização de eventos, a Associação de Atletismo do Algarve, com o apoio da Camara Municipal de Albufeira, Camara Municipal de Loulé, Camara Municipal de Monchique e Camara Municipal de São Brás de Alportel, pretende dar resposta às necessidades dos amantes da modalidade, em organizar um circuito que engloba todas as vertentes da Corrida (Estrada, Corta Mato, Trail e Montanha), dando a possibilidade dos atletas corredores, de voltarem a competir na Região, com as necessárias medidas de higiene e segurança. A promoção e visibilidade deste projeto, só é possível com o apoio das entidades acima mencionadas.

2.2 O circuito é composto por 4 etapas com a seguinte calendarização:

- 15 de novembro – 4km Corta Mato (Aldeia das Açoteias/ Albufeira)
- 29 de novembro – 5km Estrada (Quinta do Lago/ Loulé)
- 19 de dezembro – 3,5km Trail (Fonte Férrea/ São Brás de Alportel)
- 27 de dezembro – 1,3km Montanha – Corrida Vertical (Foia/ Monchique)

2.3 Horários:

10h00 - Partida do primeiro atleta

12h00 – Encerramento do evento

2.4. Os “Corredores Vassoura” ou o responsável pela limpeza do circuito poderão retirar da prova qualquer corredor se o seu tempo na corrida, o seu estado de saúde assim aconselhar ou a sua conduta antidesportiva assim o entender.

2.5. Controlo realizado através de chip que o atleta tem de validar em cada prova. 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.

2.6. A partida em cada uma das distâncias será feita de forma faseada. Os atletas irão partir com intervalos de 30 segundos, devendo posicionar-se sobre as marcas numeradas que estarão dispostas na “boxe” de partida. Haverá 3 “zonas” de box, sendo a “zona” 3 a linha de partida.

2.7. Todos os participantes serão informados via email, durante a semana do evento, sobre o seu horário de partida. Na primeira prova os atletas serão agrupados sob responsabilidade da organização. A partir da 2ª prova, serão agrupados conforme as classificações, sempre do atleta melhor classificado para o pior (o melhor classificado será sempre o 1º atleta a partir).





2.8. O uso de máscara facial é obrigatório na “box” de partida e até à “zona” 3, para depois ser retirada em local que estará devidamente assinalado. O relógio iniciará a contagem no momento estabelecido, com ou sem a presença dos participantes. À chegada, após cortar a meta, todos os participantes são obrigados a colocar novamente a máscara de proteção.

2.9. É obrigatório o uso de máscara de proteção no recinto de levantamento dos dorsais, na zona do evento, no local da partida até ponto devidamente assinalado e logo após a passagem pela meta.

2.10. A organização terá um sistema de segurança ao longo de todo o percurso, contudo, dado a impossibilidade de corte de tráfego rodoviário (prova de estrada), os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público.

2.11. 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.

2.13 A inscrição na prova implicará total aceitação do presente regulamento.

Nota Importante:

Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais, ou de qualquer outra natureza, a si mesmos e/ou a terceiros. A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente, de negligência, ou de roubo de objetos e/ou valores, de cada participante. Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade resultante dos atos acima descritos. Durante a prova os atletas poderão efetuar ultrapassagens desde que as mesmas não coloquem em risco a sua integridade e a dos seus concorrentes, tendo o cuidado de sinalizar, devendo manter sempre um afastamento de 2 metros do atleta a ser ultrapassado. Os atletas ultrapassados devem facilitar a manobra de ultrapassagem, encostando-se ao máximo ou parando se necessário.



3. Inscrições

3.1. A inscrição é realizada online através da cronoaaalgarve.org disponível no site www.aaalgarve.org

3.2. As inscrições online abrem às 12h00 do dia 9 de Novembro de 2020 e termina no dia 11 de Novembro às 12h00.

3.3. Limite de inscrição de 100 atletas. A organização reserva 20 inscrições para convidados/parceiros.

3.4. Levantamento dos dorsais/ Secretariado das provas:

O levantamento dos dorsais decorrerá nos dias 12 e 13 de Novembro semana na sede da Associação de Atletismo do Algarve (Rua Ataíde Oliveira, nº119, 5º direito), em Faro.

O secretariado de cada prova funcionará junto à partida da mesmo, facilitando o cumprimento das orientações da DGS relativamente à Pandemia por COVID-19.

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

3.5. Serão os atletas inscritos informados sobre o circuito a efetuar antes, durante e após a competição, salvaguardando as zonas de encontro/ reunião de participantes, zonas de aquecimento, zona para câmara de chamada, zona de partida, características do percurso, zona de meta, etc.).

3.6. A organização do circuito reserva-se no direito de aceitar atletas (no máximo de 30 atletas) que pretendam competir apenas em 1 prova do circuito, sendo que esses atletas não têm direito a prémio de “etapa”. Os atletas deverão fazer a sua inscrição apenas para essa prova, e é aceite por ordem de chegada;

3.7. Total permitido de atletas é de 150.

Tendo em conta as orientações da DGS no combate à COVID-19, no ato do levantamento do dorsal será solicitado a cada participante a assinatura de um Termo de Responsabilidade, no qual assumirá o seguinte:

- Que leu e aceita na íntegra o presente regulamento;
- Que tem capacidade física e psicológica para participar neste tipo de evento;
- Que não apresenta sintomatologia suspeita de infeção por COVID-19;
- Que não teve contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-Cov2 ou Covid-19 nos últimos 14 dias.



4. Prémios e Escalões

4.1. Prémios:

Não haverá cerimónia de entrega de prémios no local. Os prémios serão entregues no Aniversário da Associação de Atletismo do Algarve, a realizar a 10 de Janeiro de 2021.

Prémios para os 3 primeiros da geral individual e para os três primeiros de cada escalão de ambos os géneros.

4.2. Escalões de ambos os géneros:

Geral F/M

Sub23 / Sénior / Veterano 35 / Veterano 40 / Veterano 45 / Veterano 50

5. A classificação

A classificação final será realizada com base no somatório dos registos de cada prova em cada escalão. Essa soma dos 4 registos determina a ordem classificativa.

6. O percurso

Estará devidamente sinalizado e marcado com cones, placas e marcações com fita, sendo obrigatória a passagem pelas zonas assinaladas.

7. 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.

8. A 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.



9. Equipas de Apoio

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

10. 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.

11. 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 da DGS ou motivos de força maior assim o obrigarem.

12. Prémios

Prémios por Etapas - Geral

1º Geral Feminina/ Masculina – Medalha + Brinde do Município

2º Geral Feminina/ Masculina – Medalha + Brinde do Município

3º Geral Feminina/ Masculina – Medalha + Brinde do Município

Prémios por Etapas – Género/ Escalões

1º/ 2º e 3º Sub-23/ Sénior/ V35 / V40/ V45/ V50 – Diploma

Prémios Final - Geral

1º Geral Feminina/ Masculina – 250€ + Medalha + Diploma

2º Geral Feminina/ Masculina – 150€ + Medalha + Diploma

3º Geral Feminina/ Masculina – 100€ + Medalha + Diploma



Prémios Final – Género/ Escalões

1ª e 1º/ 2ª e 2º e 3ª e 3.º Sub-23/ Sénior/ V35 / V40/ V45/ V50 – Medalha + Diploma

Nota 1: Prémio Finisher “Corredor Completo” para todos os atletas que completarem as 4 provas do circuito e serão entregues/ enviados aos atletas/ clubes correspondentes, posteriormente.

Nota 2: Prémios por etapa “Corredor Completo” serão entregues/ enviados aos atletas/ clubes correspondentes, posteriormente.

13. Informações Específicas da competição

Responsabilidade

- É obrigatório o preenchimento e entrega do Termo de Responsabilidade, contra o levantamento do dorsal, conforme Orientação nº 36/2020 de 25 de Agosto
- No ato do levantamento do dorsal será entregue uma lista de contactos de emergência/uteis que em caso de necessidade poder, rapidamente, entrar em contacto (anexo 3).

Seguro

- Seguro de atleta filiado na Associação de Atletismo do Algarve/ Federação Portuguesa de Atletismo

Higienização/ Segurança

- Haverá duas instalações sanitárias que serão higienizadas regularmente durante o evento.
- Será limitado o seu acesso só para os atletas e organização
- Dispensadores de desinfetante para a higienização das mãos à entrada da Box 1
- Existirá zonas para a higienização das mãos no recinto, localizados localizados na zona de partida/meta, secretariado, postos de socorro, instalações sanitárias, áreas médicas;
- Público: Não é permitido público na zona de competição (ex. secretariado, partida, circuito e meta).

Comunicação

- Será enviado aos participantes, até 24h antes, um guia de atleta, com todas as normas de atuação, a ordem/horário de partida de cada atleta, sinalética do “circuito” de fluxos de entrada e saídas diferenciadas, entre outras informações imprescindíveis.

Secretariado

- **Recolha do dorsal** até 24h antes da competição, na sede da Associação de Atletismo do Algarve, com um sistema de agendamento, a fim de minimizar aglomeração de pessoas.
- **No local da competição:** Sinalização para o cumprimento do distanciamento social, da etiqueta respiratória e do uso obrigatório de máscara;
- Disponível solução antisséptica de base alcoólica (SABA) para utilização dos participantes.



Dia da Competição

- Na zona da prova, os atletas são separados individualmente, mantendo o distanciamento físico dos restantes;
- A distribuição dos corredores é realizada por tempo e desempenho expectável, para evitar ultrapassagens, segundo os critérios da organização;

Zona de Partida

- Uso de máscaras é obrigatório;
- Marcações de posição dos atletas na linha de partida, registo de tempos por chip e classificações por tempo total.

Métodos para as partidas:

1. Horário de partida atribuído aos atletas, com partidas separadas por 30 segundos em sistema de contrarrelógio (um atleta de cada vez);
2. Controlo rigoroso no acesso à linha de partida, e criar zonas de acesso restrito e garantir que tem meios para lidar com eventuais ajuntamentos junto à área de meta/partida;
3. Comunicar, regularmente, por instalação sonora as indicações gerais e quais os grupos de atletas que se devem dirigir à zona de partida, para evitar aglomerados de pessoas;

Percurso

- Os atletas devem manter o distanciamento físico durante o percurso;
- Em caso de ultrapassagem, com pelo menos 2m de distância, lado a lado, facilitando a tarefa do atleta que vai ultrapassar, encostando ao máximo ou parando, se for necessário;
- Os atletas devem evitar correr demasiado perto do atleta da frente;
- Os atletas são instruídos sobre o cuspir, e outros métodos comuns de limpeza de secreções nasais e respiratórias durante a corrida não deve ser realizada a menos de 10m de outro corredor;

Zona de Meta

- Os participantes são incentivados a passar pela área de chegada rapidamente: sem selfies/fotos ou esperando por outros atletas;
- Ao passar pela área de meta têm de manter o distanciamento físico e colocar a máscara;
- O refrescamento na zona de meta devem cumprir os mesmos requisitos dos demais, não permitindo aglomerados de pessoas, sendo entregue uma garrafa de água individualmente;
- Haverá 3 “funis” de chegada, diferenciados com o distanciamento de segurança, evitando assim a aglomeração de atletas na zona de chegada;



Penalização

- 1 ´(minuto) de penalização para o (s) atleta (s) que não cumpra (m) as normas específicas indicadas no regulamento no que respeita ao uso de mascara, desde a sua entrada na primeira box, até à partida, e a sua colocação logo após a meta.

Cerimónia de pódio

- Não haverá cerimónia de entrega de Prémios.

14. Informações Específicas das inscrições

- Os atletas poderão inscrever-se no “Circuito Corredor Completo” ou só em cada uma das competições definidas no calendário Regional
- Inscrições só para atletas filiados na AAALG (com exceção das inscrições atribuídas à organização – 20)
- **Inscrições para o Circuito “Corredor Completo”** dentro do prazo estabelecido de 48h do dia 9 e 11 de Novembro de 2020
 1. Aceites por ordem de receção da inscrição
 2. Limite de 100 atletas
 3. Máximo de 60% por género
 4. Confirmação de participação até 48h antes da 1ª prova do Circuito
- **Inscrições para cada uma das competições** na 2ª feira anterior à competição, conforme informação enviada pela Associação de Atletismo do Algarve.
 1. Aceites por ordem de receção da inscrição
 2. Limite de 30 atletas
 3. Máximo de 50% por género
 4. Confirmação de participação até 48h antes de cada prova
- Chegando ao limite das inscrições, os restantes atletas que procederam à inscrição, ficarão em lista de espera por ordem de receção da inscrição
- A não confirmação de participação até 48h antes de cada prova, por parte do atleta inscrito, implica a anulação da respetiva inscrição, sendo aceita o atleta seguinte em lista de espera

