

# PROGRAMA NACIONAL MARCHA E CORRIDA



## Regulamento Challenge 3000 Oz Energia Covilhã – Farmácia Holon

## 1.- Introdução

O **Challenge 3000 Oz Energia** é uma co-organização da Federação Portuguesa de Atletismo, com o Centro de Marcha e Corrida da Covilhã e parceria da Associação de Atletismo de Castelo Branco a realizar no dia 29 de Setembro pelas 15h00 no Complexo Desportivo da Covilhã

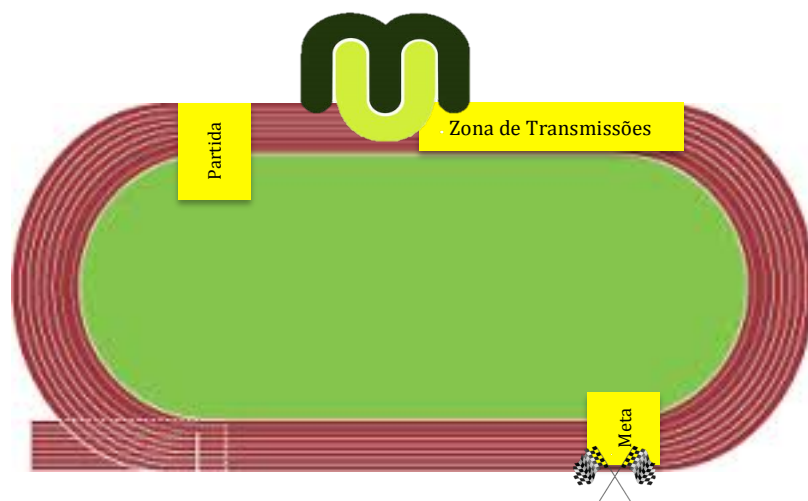
O **Challenge 3000 Oz Energia**, destina-se a *runners* que procurem ter uma experiência de corrida em pista e ter o seu tempo cronometrado nesta distância.

Ao optar pela participação individual nesta iniciativa, cada participante define o seu desafio, ou seja conseguir correr a distância de 3000 mts num determinado tempo-limite de prova. Existem vários tempo-limite pré-definidos, cabendo a cada um, definir o seu desafio em função da avaliação da sua condição física.

A todos os atletas que concluíam a sua prova/desafio, será facultado via e-mail, um diploma e uma tabela de intensidades de treino individualizada e predição de resultados em competição baseado na fórmula de Jack Daniels ([smartrunproject.com](http://smartrunproject.com)).

O Challenge contempla igualmente uma componente colectiva, denominada - **TeamChallenge3000 Oz Energia** - na qual, cada equipa terá de realizar o desafio definido para cada género.

As equipas são constituídas por 3 elementos (do mesmo género), cabendo a cada uma a gestão dos percursos e distâncias a percorrer. A participação na Estafeta é aberta independentemente dos seus elementos terem participado ou não nos Desafios individuais. A estafeta está interdita aos participantes no Desafio -10 minutos. Esquema organizativo é o seguinte:



## 2- Programa-horário

No **Challenge 3000 Oz Energia**, os participantes, independentemente do género ou idade serão agrupados por desafios nas seguintes corridas e grelha horária:

15h30	Desafio ( - 18.00 minutos)- A (limite 25 participantes )
15h50	Desafio ( -15.00 minutos)- A (limite25 participantes)
16h10	Desafio ( -15.00 minutos)- B ( limite25 participantes )
16h30	Desafio ( -12.00 minutos)- A ( Limite 25 participantes)
16h50	Desafio ( -12.00 minutos)- B ( limite 25 participantes )
17h10	Desafio ( -10 .00 minutos ) ( limite 25 participantes )
17h30	TeamChallenge Feminino ( Desafio -15 .00 minutos) (limite 15 equipas participantes)
17h50	TeamChallenge Masculino ( Desafio -12 minutos ) ( limite 15 equipas participantes)

Os atletas serão escalonados automaticamente no momento da inscrição pelas diferentes provas, de acordo com o desafio que se propõe cumprir.

Aconselha-se que os atletas ao optarem pelos seus desafios, tenham em consideração o valor das suas melhores marcas em distâncias competitivas, conforme a tabela seguinte:

<b>Desafio</b>	<b>Tempo 5kms</b>	<b>Tempo 10 kms</b>	<b>Tempo ½Maratona</b>
Desafio ( - 18.00 minutos )	30.45	1.03.00	2.20.00
Desafio ( - 15.00 minutos )	25.00	53.30	1.58.00
Desafio ( -12.00 minutos )	20.45	43.00	1.35.00
Desafio ( -10.00 minutos)	17.20	36.00	1.20.00

O início e o fim de cada prova será sinalizado por intermédio de sinais sonoros. Os participantes que não terminarem dentro do tempo -limite não serão classificados.

## 3- Inscrições, Secretariado e dorsais

A inscrição é **GRATUITA** e inclui um saco, um dorsal e uma t-shirt do evento. O diploma individual e tabela de intensidades de treino serão enviados após a prova por e-mail.

A recolha dos dorsais e T-shirts deve ser feita no secretariado da prova , situado na entrada da pista , a partir das 14H00.

A utilização do dorsal no dia da prova é obrigatória e deve ser colocada na frente da camisola, utilizando os alfinetes fornecidos. O dorsal é pessoal e intransmissível. Atletas sem dorsal não serão autorizados a participar.

#### **4 - Seguro**

Ao inscreverem-se todos os participantes estão cobertos pelo seguro de praticante da organização.

#### **5 - Cedência dos Direitos de Imagem e dados da inscrição**

Ao proceder à inscrição, autoriza a cedência de forma gratuita e incondicional, à FPA, os direitos de utilização da sua imagem tal como captada , por meio de fotografia ou vídeo, durante os eventos, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais de apoio.

A FPA reserva-se no direito de utilizar a base de dados com elementos preenchidos pelos participantes nas suas ações de promoção. É concedido ao participante a hipótese de não autorizar a cedência dos dados pessoais recolhidos no ato da inscrição, devendo para tal selecionar a opção disponibilizada no formulário.

Todos os participantes, pelo facto de tomarem parte nestas atividades, aceitam o regulamento.

**Covilhã, 1 de Setembro, de 2018**