



**AMADORA
ATLETISMO**

 FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO  AMADORA



CHALLENGE 3000

2023

Organização:



Com o apoio de:



Regulamento

versão 05.05.2023

O Challenge 3000 Amadora Atletismo trata-se de uma iniciativa promovida pela Câmara Municipal da Amadora, no âmbito do projeto Amadora Atletismo, que conta com a organização técnica da Federação Portuguesa de Atletismo e com o apoio do Programa Nacional de Marcha e Corrida e da Associação de Atletismo de Lisboa. O evento que decorrerá no próximo dia **3 de junho**, no Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega e destina-se a atletas federados de ambos os géneros, assim como corredores informais.

Programa-Horário

Hora	Desafio	Limite de Participações
9h00	Desafio (-18 minutos)	20
09h30	Desafio (-15 minutos)	20
10h00	Desafio (-12 minutos)	20
10h30	Desafio (-10 minutos)	20
11h00	Desafio 1000 metros Jovem (SUB14-SUB16)	20

No Challenge 3000 os participantes, independentemente do género ou idade, serão agrupados por desafios, de acordo com a tabela anterior.

No caso dos 3000 metros, aconselha-se aos atletas que tenham em consideração o valor das suas melhores marcas em distâncias competitivas, conforme a tabela seguinte, ao seleccionar o desafio a participar

Desafio	Tempo (5km)	Tempo (10km)	Tempo Meia-Maratona
Desafio (-18 minutos)	30.00	01:03:30	2.20.00
Desafio (-15 minutos)	25.00	53.30	1.58.00
Desafio (-12 minutos)	20.45	43.00	1.35.00
Desafio (-10 minutos)	17.20	36.00	1.20.00

Normas Regulamentares

Poderão participar atletas do género masculino e feminino que se enquadrem numa das seguintes condições:

- Sejam membros do Programa Nacional de Marcha e Corrida na presente época desportiva;
- Estejam filiados na Federação Portuguesa de Atletismo;
- Atletas não federados, e que não pertençam ao PNMC, poderão participar mediante a aceitação do regulamento do evento (cláusulas existentes) no ato da inscrição;
- A participação nos desafios 3000 é permitida a atletas do escalão de juvenis e superior, já que o Regulamento Geral de Competições para Jovens da Federação Portuguesa de Atletismo não permite a participação em competições da distância de 3000 metros a atletas de escalões inferiores; Apenas se poderão considerar para efeitos de participação no desafio 3000 os escalões a partir dos juvenis (inclusive) e os demais, em virtude do regulamento para provas jovens impedirem que abaixo de juvenis façam os 3000 metros;
- Caso o número de inscrições para os desafios 3000 metros sejam superiores a 20, os lugares disponíveis serão alocados por ordem de inscrição.

Inscrições, Secretariado e Dorsais

A realização da atividade está dependente do número total de participantes inscritos, sendo o **número mínimo 50**

- As inscrições deverão ser realizadas através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> impreterivelmente até às 23:59 horas de quinta-feira, dia 1 de junho. Não serão admitidas inscrições após o término do prazo indicado;
- A inscrição no *Challenge 3000* é gratuita e inclui um kit composto por um saco do PNMC e um dorsal. O diploma individual e a tabela de intensidades de treino serão enviados após a conclusão do desafio, via e-mail;
- A recolha do kit será efetuada no secretariado da prova, no momento da confirmação;
- A utilização do dorsal, no decorrer da competição, é de carácter obrigatório. O dorsal deve ser colocado na parte da frente da camisola;
- O dorsal é pessoal e intransmissível. Atletas sem dorsal não serão autorizados a participar;

Seguro

Os praticantes inscritos no Programa Nacional de Marcha e Corrida assim como os atletas filiados na Federação Portuguesa de Atletismo estão assegurados pelo seguro respetivo;

- Os participantes não incluídos no ponto 5 poderão participar mediante a aceitação do regulamento do evento (cláusulas existentes) no ato da inscrição. Assim, estes participantes declaram, sob compromisso de honra:
 1. Não possuir quaisquer contraindicações médicas para a prática das atividades físicas a desenvolver pelo Programa Nacional de Marcha e Corrida;
 2. Que é da sua inteira responsabilidade assegurar-se previamente à sua inscrição, do estado da sua aptidão física para o exercício daquela atividade de acordo com o estabelecido na Lei nº5/2007, de 16 de janeiro (Lei de bases da atividade física e do desporto), nº2 do artigo 40.º;
 3. Que com o presente regulamento, e por sua livre e expressa vontade, prescinde de apresentar atestado médico que comprove a sua aptidão física;
 4. Que tomou conhecimento que o Programa Nacional de Marcha e Corrida aconselha a apresentação do atestado médico e a sujeição a exame antes de iniciar a prática de qualquer atividade física.

Cedência dos Direitos de Imagem e Dados de Inscrição

Ao proceder à inscrição todos os participantes autorizam a cedência, de forma gratuita e incondicional, à FPA, dos direitos de utilização da sua imagem tal como captada, por meio de fotografia ou vídeo, durante os eventos, autorizando, igualmente, 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, ao submeterem a sua inscrição na iniciativa, aceitam o presente regulamento.

Casos Omissos

Os casos omissos e as dúvidas resultantes da aplicação do presente Regulamento, de acordo com a fase organizacional, serão analisados e decididos, respetivamente, pelas entidades organizadoras.