

# PROGRAMA NACIONAL MARCHA E CORRIDA



## Regulamento Challenge 3000 Oz Energia

**Grândola, 19 de Maio de 2018**

**17h30**

**Pista de Atletismo**

**do**

**Estádio Municipal de Grândola**

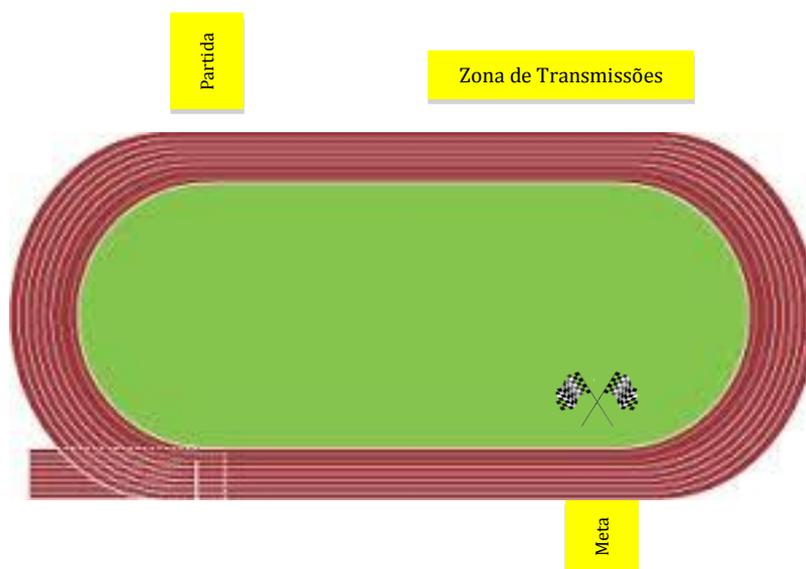
## 1 - Introdução

O **Challenge 3000 Oz Energia** é uma co-organização da Federação Portuguesa de Atletismo, com o Centro Municipal de Marcha e Corrida de Grândola, a realizar no dia 19 de Maio, às 17h30, na Pista de Atletismo do Parque Desportivo Municipal de Grândola.

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 metros num determinado tempo-limite de prova. Existem vários tempo-limite pré-definidos, cabendo a cada atleta, definir o seu desafio em função da avaliação da sua condição física.

A todos os atletas que concluem 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).



## 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:

17h30	Desafio Sub 21 (-21 minutos ). Limite 25 participantes.
17h55	Desafio Sub 18 (-18 minutos ). Limite 25 participantes.
18h15	Desafio Sub 15 (-15 minutos ). Limite 25 participantes .
18h35	Desafio Sub 12 (-12 minutos). Limite 25 participantes.
18h50	Desafio Sub 10 (-10 minutos). Limite 25 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 (-21 minutos)	36.00	1.10.30	2.28.30
Desafio (-18 minutos )	30.45	1.03.00	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

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

## 3- Inscrições, Secretariado e Dorsais

A inscrição individual terá um custo de 3€ 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.

As inscrições são efetuadas online através da plataforma [www.worldsmarathons.com](http://www.worldsmarathons.com) , até ao dia 18 de Maio de 2018, devendo ser respeitados os procedimentos de inscrição nesta plataforma.

As inscrições no local no dia do evento, têm um custo de 5€.

Os praticantes inscritos no PNMC estão isentos de pagamento.

A recolha dos dorsais e t-shirts deve ser feita no secretariado da prova, situado na entrada da Pista de Atletismo, a partir das 17h00.

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.  
O valor das inscrições em cada evento reverte diretamente para a aquisição de materiais de apoio ao treino do respetivo Centro de Marcha e Corrida organizador.

#### **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, o atleta 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.

**Grândola, 27 de Março de 2018.**

