



REGULAMENTO GERAL

1º - O **ATLÉTICO CLUBE DE VERMOIL** leva a efeito no dia **03 de Novembro de 2013**, pelas **09:30** horas, uma prova de estrada denominada "**20ª TRIPLA-LÉGUA DE VERMOIL**".

2º - Poderão participar atletas maiores de 05 anos, desde que se encontrem de boa saúde e com preparação física apta a esforços, aconselhando-se os participantes a efectuarem um controlo médico algumas semanas antes da prova.

3º - Os **ESCALÕES**, assim como as respectivas distâncias e horários são:

Escalões	Nascimento	Distâncias	Horário							
Benjamins Masculinos A (BAMM)	2006-2005-2004	500m	09:30							
Benjamins Femininos A (BAMF)										
Benjamins Masculinos B (BENM)	2003 e 2002	500m	09:40							
Benjamins Femininos B (BENF)										
Infantis Masculinos (INFM)	2001 e 2000	1000m	09:50							
Infantis Femininos (INFF)										
Iniciados Masculinos (INIM)	1999 e 1998	2000m	10:10							
Iniciados Femininos (INIF)										
Juvenis Masculinos (JUVM)	1997 e 1996	3500m	10:30 TRIPLA-LÉGUA							
Juvenis Femininos (JUVF)										
Juniores Masculinos (JM)	1995 e 1994	7km								
Juniores Femininos (JF)										
Seniores Masculinos (SM)	1993 e antes	15km								
Seniores Femininos (SF)										
Veteranas (F35)					+ de 35 anos					
Veteranos (M35)						35 a 39 anos				
Veteranos (M40)							40 a 44 anos			
Veteranos (M45)								45 a 49 anos		
Veteranos (M50)			50 a 54 anos							
Veteranos (M55)				55 a 59 anos						
Veteranos (M60)	+ de 60 anos									
Prova Extra		2007 e depois							100m	10:25
Caminhada		Todos			5km				10:40	

*Nos escalões de Veteranos (M e F) conta a idade no dia da prova.

4º - A Provas iniciam-se a partir das 09:30 conforme indicado no quadro do ponto 3º do presente regulamento, e não haverá a clássica chamada. Far-se-á uma concentração geral atrás do risco de partida 15 minutos antes

5º - **ITINERÁRIO (15 Km)**: A partida será dada em frente à igreja matriz, dá uma volta à localidade, segue pela Chã, Venda Nova, Marco (Km 5), Valdeira, Roques, Pisão, Gáteos (Km 10), Qta S. Lourenço, Santo António, Penedos, Gafaria, Tiroeira e Vermoil, em frente à igreja matriz, onde estará situada a meta.

Segundo os regulamentos internacionais, trata-se de um percurso em linha, com Partida e Chegada no mesmo local.

6º - A Organização, com a colaboração das autoridades, tentará impedir o tráfego na altura das provas. É rigorosamente proibido o acompanhamento dos atletas por viaturas e a não observância desta determinação implica a imediata desclassificação do(s) atleta(s) participante(s).

7º - SEGURO:

Todos os atletas têm que estar segurados com o Seguro Obrigatório.

Para todos os atletas que, no acto de inscrição, expressem a ausência de seguro, a Organização garantirá o mesmo.

8º - ABASTECIMENTOS:

Haverá dois postos de abastecimentos (água) a meio do percurso (5 e 10 km).

9º - PRÉMIOS:

Troféus aos primeiros 3 da geral (Prova Principal)

Troféus aos primeiros 3 de cada escalão. (Todas as Provas)

Taças às 10 primeiras equipas (Prova Principal)

Todos os atletas chegados, na prova principal, receberão uma T-Shirt e lembranças.

9º.1 – PRÉMIOS MONETÁRIOS: Geral – 15km: 1º - 100 €; 2º - 60€ e 3º - 40 €

9º.2 – Recordes do Percurso (Masc – 46'20"; Fem – 53'27") – 100 € cada.

10º - Para a classificação colectiva contarão os primeiros 4 atletas chegados de cada equipa, (independentemente do escalão), sendo atribuídos pontos de acordo com os lugares obtidos, sendo 1 ponto para o 1º, 2 pontos para o 2º e assim sucessivamente, ganhando a equipa que somar menos pontos (Prova dos 15 km).

11º - À Organização reserva-se o direito de realizar outro tipo de classificações, extra regulamento.

12º - A prova servirá para atribuir os títulos de Campeão Distrital de Estrada 2013/2014, Seniores e Veteranos, conforme regulamento da ADAL para a prova em questão.

13º - INSCRIÇÕES:

As inscrições terão que ser efectuadas até às 24h00 do dia **31** de outubro de **2013**, para: Atlético Clube de Vermoil, 3105 – 395 Vermoil, e-mail: ebmendes7@gmail.com ou acvermoil@gmail.com, tel: 236 941 103, tm: 917 437 611 e fax: 236 942 082.

Não serão consideradas inscrições fora de prazo.

Taxas: **€: 5,00**, para todos os escalões (Prova dos 15km).

As inscrições para o Campeonato Distrital de Estrada (só para atletas filiados na ADAL) terão que, também, ser efectuadas até às 17h00 do dia 31 de outubro de 2013, para: **244 827 580, Fax: 244 812 972**, ou e-mail: assleiria@adal.pt, devendo as mesmas, no caso dos veteranos, fazer alusão do escalão (sénior ou veteranos) em que o atleta prefere participar.

(Esta inscrição não dispensa a inscrição normal na Tripla-Légua nem o pagamento da taxa)

14º - Os casos omissos serão resolvidos pela organização em conformidade com o regulamento da F.I.A.A., e deles não haverá recurso.

Vermoil, julho de 2013
A ORGANIZAÇÃO