



# ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO PORTO

Fundada em 23 de março de 1926

Medalha de Ouro de Valor Desportivo da C.M. Porto

*Exm.º Senhor  
PRESIDENTE DA  
CÂMARA MUNICIPAL DA PÓVOA DE VARZIM*

**N/Ofício nº 76/2018**

**Porto, 21 de setembro de 2018**

ASSUNTO: SunRace Cego do Maio.

**- Parecer Técnico Favorável -**

Exm.º Sr.º. Presidente;

Os nossos respeitosos cumprimentos.

De acordo com o Decreto-Lei nº 310/2002, de 18 de Dezembro, o Departamento Técnico da Associação de Atletismo do Porto vem pelo presente apresentar a V. Ex<sup>a</sup>, a documentação necessária, verificada e aprovada por este departamento de acordo com o Regulamento Geral de Competições da FPA, inerente à organização da prova em assunto.

**DESIGNAÇÃO:** SunRace Cego do Maio.

**ORGANIZAÇÃO:** Câmara Municipal da Póvoa de Varzim.

**DATA e HORA:** 22 de setembro de 2018, 17h.

**LOCAL de PARTIDA:** Póvoa de Varzim.

**LOCAL de CHEGADA:** Póvoa de Varzim.

**PROVA de CALENDARIO OFICIAL:** Não.

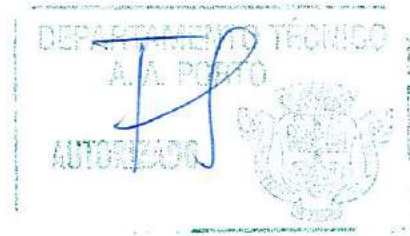
Cabe-me Comunicar que esta Associação dá o parecer Técnico favorável para a Corrida.

Cumprimentos

*De V. Ex<sup>a</sup>.s  
Atenciosamente*  
  
*Filipe Silva*



É bom  
**viver aqui!**  
It's good to be here!



## REGULAMENTO

### SunRace Cego do Maio

#### 1. ORGANIZAÇÃO

A **SunRace Cego do Maio** é um evento organizado pela Câmara Municipal da Póvoa de Varzim, no âmbito do Orçamento Participativo Jovem 2018, que decorrerá no dia 22 de setembro durante o dia, e inclui as seguintes provas:

##### 1.1 SunKidsRace Cego do Maio – 500m

A **SunKidsRace Cego do Maio** é uma prova na areia, destina-se a todos os indivíduos, com idades compreendidas entre os 7 e os 11 anos, que cumpram as exigências do presente Regulamento.

##### 1.2 SunKidsRace Cego do Maio – 1000m

A **SunKidsRace Cego do Maio** é uma prova na areia, destina-se a todos os indivíduos, com idades compreendidas entre os 12 e os 15 anos, que cumpram as exigências do presente Regulamento.

##### 1.3 SunRace Cego do Maio 5km

A **SunRace Cego do Maio 5km** é uma prova / caminhada na areia, destina-se a todos os indivíduos, com 16 anos de idade ou mais até um limite máximo de 65 anos, que cumpram as exigências do presente Regulamento.

##### 1.4 SunRace Cego do Maio 16km

A **SunRace Cego do Maio 16 km** é uma prova na areia, destina-se a todos os indivíduos de qualquer nacionalidade, com 18 anos de idade ou mais até um limite máximo de 65 anos, que cumpram as exigências do presente Regulamento.



É bom  
viver aqui!  
It's good to be here!



## 1.5 INSCRIÇÃO

Para participar no evento os atletas deverão fazer a sua inscrição de forma gratuita, mas obrigatória para ter a sua inscrição devidamente regularizada, dentro dos prazos estipulados.

## 1.6 CONDIÇÕES FÍSICAS

As provas irão ser percorridas maioritariamente em areia, exceto nos abastecimentos que serão feitos fora da areia, exigindo dos atletas alguma experiência prévia, preparação física adequada e uma gestão do esforço físico e mental.

## 1.7 AJUDA

Não é permitido o apoio aos atletas por parte de elementos externos à própria organização da prova, sem ser nos pontos de abastecimento e controlo.

## 1.8 COLOCAÇÃO DO PEITORAL

Será atribuído um peitoral aos atletas, que terá de ser colocado em local visível e deverá ser mostrado aos elementos da organização, sempre que tal for pedido.

## 1.9 REGRAS DE CONDUTA

Comportamentos inadequados, recurso à linguagem ofensiva, agressões físicas ou mesmo verbais, serão alvo de advertência, ou desqualificação. Qualquer atleta que deite lixo para o chão será automaticamente convidado a abandonar a prova e desqualificado da mesma.



É bom  
viver aqui!  
It's good to be here!



## 2. Prova

### 2.1 PROGRAMA HORÁRIO

#### Sábado - 22 de setembro

Secretariado para levantamento de peitoral – 9:30h às 12:00h e das 14:00h às 16:00h – na praia a norte das instalações da Varzim Lazer.

Início das Provas – 17:00 – SunKidsRace Cego do Maio 5km e 16km

- 17:15 - SunKidsRace Cego do Maio 500m

- 17:30 – SunRace Cego do Maio 1000m

Entrega de Prémios – SunKidsRace – 18:00

SunRace Cego do Maio – 19:30

### 2.2. METODOLOGIA DE TEMPOS DE PROVA

Será utilizado um sistema eletrónico de controlo de tempos por intermédio de um chip. Nos postos de controlo existirá um tapete eletrónico que registará a passagem dos atletas. O atleta terá que obrigatoriamente passar por cima desses tapetes.

### 2.7. POSTOS DE CONTROLO

A prova terá 3 postos de controlo intermédios para a distância de 16 km e de 1 postos de controlo intermédio para a distância de 5km.

### 2.8 ABASTECIMENTO

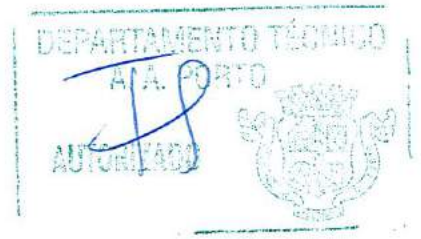
Haverá 6 abastecimentos líquidos, incluindo a meta dos quais 3 serão com reforço alimentar.

Abastecimento	2.5km	5.5km	8km	10.5km	13.5km	16km
Sólido		X		X		X
Líquido	X	X	X	X	X	X

**ATENÇÃO:** cada atleta terá de ter um recipiente (copo, cantil bidon, etc.) para se abastecer de líquidos nos abastecimentos, uma vez que por questões ambientais a organização não irá facultar qualquer tipo de recipiente.



É bom  
viver aqui!  
It's good to be here!



## 2.9 CONTROLO

Será efetuado registos de passagem manual e eletrónica ao longo do percurso.

Com o objetivo de assegurar a verdade desportiva, o percurso terá ainda vários postos de controlo que poderão não ser identificáveis pelos concorrentes, pelo que os dorsais devem estar sempre visíveis ao longo de toda a Prova.

Será desclassificado o atleta que:

- For visto por qualquer elemento da Organização, a receber qualquer abastecimento ou qualquer outro tipo de materiais ou géneros, ao longo do percurso.
- Sair da zona considerada “domínio público marítimo” (Praia), não podendo em caso algum subir a duna de separação ou duna primária.
- Não cumpra o presente Regulamento.
- Não complete a totalidade do percurso.
- Não levar o peitoral bem visível.
- Ignore as indicações transmitidas pela Organização.
- Demonstre uma conduta antidesportiva.
- Demonstre uma conduta poluidora, ao deixar ao longo do percurso fora dos locais de recolha de lixo, invólucros ou outros resíduos provenientes de géis, barras e outros abastecimentos que transporte consigo.
- Seja acompanhado por pessoas que não estejam em competição, em qualquer momento, no percurso da Prova.

## 2.10 RESPEITO PELO AMBIENTE

Todos os atletas deverão adotar uma conduta de respeito pela natureza, pela paisagem e pelo ambiente, transportando consigo até ao ponto de recolha de lixo mais próximo, todos os resíduos considerados lixo resultantes da sua participação na competição. A importância desta responsabilidade ambiental é agravada se considerarmos que se torna impossível à organização recolher todo o lixo abandonado pelos atletas, em resultado da mudança da maré ao longo do dia.

## 2.11. PENALIZAÇÕES / DESCLASSIFICAÇÕES

Os atletas deverão cumprir este regulamento e ter uma conduta desportiva e ambiental adequada.

A organização da prova e responsáveis dos postos de controlo são responsáveis pela aplicação das regras deste regulamento e, como tal, estão autorizados a aplicar as penalizações e desclassificações descritas abaixo:

- 2.11.1. Infração: Não prestar assistência a um participante que esteja a necessitar de ajuda > Sanção: **Desclassificação**
- 2.11.2. Infração: abandonar a prova sem aviso > Sanção: **Desclassificação**
- 2.11.3. Infração: Partilhar o dorsal com outra pessoa durante parte ou na totalidade do percurso > Sanção: **Desclassificação**
- 2.11.4. Infração: Utilizar transporte não autorizado > Sanção: **Desclassificação**
- 2.11.5. Infração: Falta gravosa ao respeito para a organização ou outros participantes (agressão ou insulto) > Sanção: **Desclassificação**
- 2.11.6. Infração: Retirar sinalização do percurso > Sanção: **Desclassificação**
- 2.11.7. Infração: Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela organização > Sanção: **Desclassificação**
- 2.11.8. Infração: Ausência ou recusa e apresentar material obrigatório > Sanção: **Desclassificação**
- 2.11.9. Infração: Exceder o tempo limite > Sanção: **Desclassificação**
- 2.11.10. Infração: Falhar um ou mais postos de controlo > Sanção: **Desclassificação**
- 2.11.11. Infração: Perda de chip > Sanção: **Desclassificação**
- 2.11.12. Infração: Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio ambiente > Sanção: **Desclassificação**
- 2.11.13. Infração: Receber ajuda externa > Sanção: **Desclassificação**
- 2.11.14. Infração: Dorsal não visível > Sanção: **Desclassificação**
- 2.11.15. Infração: Sair da zona considerada “domínio público marítimo” (Praia), não podendo em caso algum subir a duna de separação ou duna primária > Sanção: **Desclassificação**

## 2.12. RESPONSABILIDADES PERANTE OS ATLETAS

A organização compromete-se a prestar o auxílio necessário aos atletas, prestando primeiros socorros em caso de necessidade e fornecendo transporte até à meta ou hospital mais próximo, em caso de incapacidade física para continuar na prova.

A condição física dos atletas e da total responsabilidade de cada atleta.

A inscrição na prova implicará total aceitação do presente regulamento.

Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais, ou de qualquer natureza a si mesmos e/ou a terceiros.

A organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente, 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 dos atos acima descritos.

## 2.13. SEGURANÇA

Os atletas devem apresentar uma adequada condição física, face às características do piso.

Os atletas são responsáveis pelos danos materiais, morais ou de saúde, causados a si mesmos ou a terceiros.

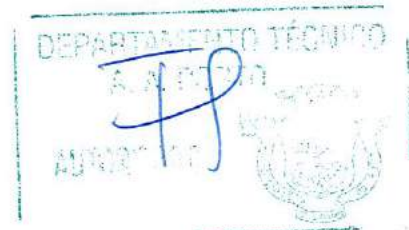
Os atletas não devem, em caso algum, abandonar pelos seus próprios meios a zona de Prova.

Os atletas que por qualquer motivo tenham necessidade de desistir, deverão aguardar pelas viaturas de apoio que se mantêm no percurso entre o último e o primeiro atleta em prova, dirigir-se para o posto de controlo da praia mais próxima caso consigam deslocar-se autonomamente, onde poderão solicitar transporte para a zona de Meta, ou ainda ligar para o número de

emergência da prova que estará no dorsal. A desistência tem obrigatoriamente de ser comunicada ao colaborador do Posto de Controlo da Praia mais próximo ou ao condutor da viatura de apoio.



É bom  
viver aqui!  
It's good to be here!



Todos os Atletas estão cobertos por um Seguro de Acidentes Pessoais, de acordo com a Lei em vigor.

Estará presente uma equipa médica ao longo de todo o percurso. Os serviços médicos estão autorizados a retirar da competição qualquer atleta que manifeste sinais de incapacidade física ou psicológica para continuar a corrida, ou necessidade de receber assistência médica vital.

Estão disponíveis ambulâncias em diversas zonas de fácil acesso à praia, estando assegurado o transporte dos atletas por técnicos especializados, desde a zona da corrida até às ambulâncias.

A Organização recomenda a utilização de roupa e calçado adequados, óculos de sol, chapéu e protetor solar.

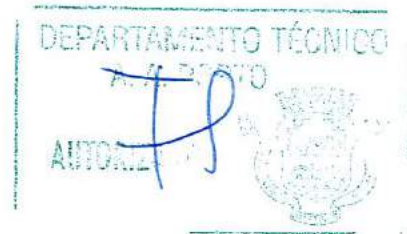
#### 2.14. SEGURO DESPORTIVO

A organização contratualiza os seguros obrigatórios, conforme o Decreto-Lei n.º 10/2009 de 12 de janeiro, para este tipo de prova. O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas.

A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.



É bom  
**viver aqui!**  
It's good to be here!



### 3. INSCRIÇÕES

As inscrições são grátis, mas obrigatórias, até um limite máximo de 500 atletas e serão feitas através do site da Prozis.

#### 3.1. MATERIAL/ SERVIÇOS INCLUÍDOS COM A INSCRIÇÃO\*

- \* Dorsal (até dia 16 de setembro às 23:59 terá dorsal personalizado)
- \* Abastecimentos
- \* T-shirt Técnica
- \* Prémio Finisher
- \* Seguro de responsabilidade civil
- \* Seguro de acidentes pessoais
- \* Transporte para a meta (em caso de desistência)
- \* Assistência médica e socorro nos locais devidamente assinalados
- \* Outros brindes que a organização possa angariar e anunciar oportunamente.

#### 3.2. SERVIÇOS DISPONIBILIZADOS

- \* Banhos
- \* Estacionamento;
- \* Outros a anunciar mediante disponibilidade.

#### 3.3 ESCALÕES e PRÉMIOS

A SunRace Cego do Maio, terá os seguintes Escalões Etários, sendo considerada a idade dos atletas no dia da Prova:

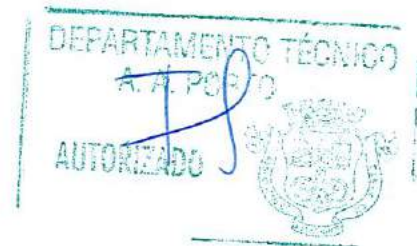
SunKidsRace 500m - Troféu para os 3 primeiros classificados da geral.

SunKidsRace 1000m - Troféu para os 3 primeiros classificados da geral.

SunRace Cego do Maio 5km – Troféu para os 3 primeiros lugares masculinos e femininos da geral.



É bom  
**viver aqui!**  
It's good to be here!



### SunRace Cego do Maio 16km – Séniores Femininos – 18-39 anos

- Veteranos I Femininos -40-49 anos
- Veteranos II Femininos - 50- 65 anos
- Séniores Masculinos – 18-39 anos
- Veteranos I Masculinos -40-49 anos
- Veteranos II Masculinos - 50- 65 anos

Prémio monetários, num total de 1100€, para os 3 primeiros classificados de cada escalão mais o geral, distribuídos da seguinte forma:

	Masculinos			Femininos		
	1º	2º	3º	1º	2º	3º
<b>Geral</b>	150	75	50	150	75	50
<b>Séniores</b>	75	50	25	75	50	25
<b>Veteranos I</b>	30	20	10	30	20	10
<b>Veteranos II</b>	30	20	10	30	20	10

Ao valor do prémio será efetuada a retenção dos impostos devidos.

O limite de idade é até aos 65 anos de idade (nascidos depois 21-09-1953) no dia da Prova por questões de seguro desportivo.

### 3.4 PRÉMIOS DE PARTICIPAÇÃO

Todos os participantes terão uma T-shirt técnica alusiva à Prova.

Outras lembranças a definir.

## 4. DIVERSOS

Os atletas deverão estar munidos de documento de identificação no dia da prova, para apresentação no secretariado.

O levantamento do Peitoral é feito individualmente.

A Organização não se responsabiliza pelo eventual desaparecimento de materiais, deixados pelos atletas ao longo do percurso.

## 5. INFORMAÇÕES

Toda informação extra será colocada no site oficial do evento, [www.cm-pvarzim.pt](http://www.cm-pvarzim.pt)

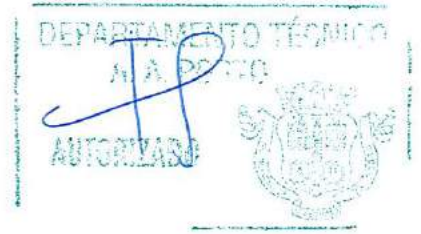
### 5.1. COMO CHEGAR

41.38804, -8.774084 – Praia dos Beijinhos





É bom  
viver aqui!  
It's good to be here!



## 5.2. OUTRAS INFORMAÇÕES

### 5.2.1. Direitos de Imagem e Publicidade

A entidade organizadora reserva o direito exclusivo da exploração da imagem do evento SunRace Cego do Maio e de audiovisuais fotográficos e jornalísticos do evento. Qualquer projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação devem obter o prévio consentimento da organização. É obrigatório o uso do material publicitário fornecido pela organização, (peitoral, autocolantes, etc.). Modificar, dobrar ou ocultar o material publicitário será alvo de penalização.

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza utilizar a sua imagem para a difusão da prova em todas as suas formas de comunicação (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.

### 5.2.2. Proteção de Dados

Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora e empresa de cronometragem para efeitos de processamento no evento nomeadamente seguradora, lista de inscritos, notícias e classificação. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para a organização.

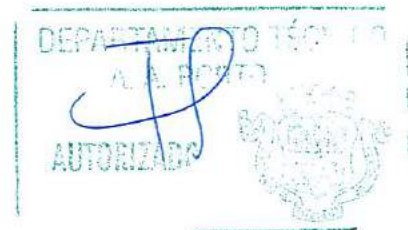
### 5.2.3. Modificações

Estas regras podem ser editadas, alteradas ou melhoradas a qualquer momento pela entidade organizadora, sem aviso prévio. No entanto serão comunicadas oportunamente a todos na página da SunRace Cego do Maio <https://www.facebook.com/> e do evento <https://www.facebook.com/events>.

O facto de realizar a sua inscrição implica a aceitação do presente regulamento.



É bom  
**viver aqui!**  
It's good to be here!



### 5.3. Outros

A organização decidirá sobre todos os assuntos relacionados com o evento e que não foram objeto de regulamentação ou sobre más interpretações do presente regulamento.

Os casos omissos a este regulamento serão decididos pela organização.