



# Chamusca

## COMVIDA

# PARTICIPE!!!

GABINETE DESPORTO

WWW.CM-CHAMUSCA.PT

PISCINA MUNICIPAL DA CHAMUSCA

DESPORTO@CM-CHAMUSCA.PT

249 761 616

DIA 29 SET

Coração Humano



## DIA 6 DE SETEMBRO

## RUN AND BIKE

10h30



Porto das Mulheres  
Chamusca



**Prémios de 30€ em vale na Decathlon** para o melhor segmento de atletismo, o melhor segmento de ciclismo e a melhor equipa absoluta;

**Prémios de 20€ em vale na BeonBike** para a melhor equipa masculina, melhor feminina e melhor mista;

Este evento será composto por duas provas:

I) **Estafeta Run and Bike das Famílias** – ambos os atletas seguirão juntos durante todo o percurso, percorrendo 1 volta de 1.7km de atletismo seguida de 1 volta de 5km de ciclismo;

II) **Estafeta Run and Bike** – um dos atletas realiza um percurso de 1 volta, no total de 4.8km de atletismo, passando o testemunho ao outro atleta da equipa, que realiza então 4 voltas num percurso de 5.08km, totalizando 20.32km de ciclismo.



As **inscrições** são gratuitas e poderão ser feitas:

- (Preferencialmente) Preenchimento do **formulário online** disponibilizado no site do Município;
- No **Gabinete de Desporto da Câmara Municipal da Chamusca**—Piscinas Municipais, presencialmente e em formato papel ou online;
- Envio do formulário próprio para o email: [desporto@cm-chamusca.pt](mailto:desporto@cm-chamusca.pt)



# **Estafeta Run & Bike da Chamusca**

**Domingo, 6 de Setembro de 2015 – 10.30h**

## **1. Organização e descrição geral do evento**

A Estafeta Run and Bike da Chamusca é uma organização do Gabinete de Desporto da Câmara Municipal da Chamusca, com o apoio da Decathlon – Santarém e da BeOnBike – Entroncamento, loja especializada de ciclismo.

A Estafeta Run & Bike da Chamusca é uma manifestação lúdica desportiva, destinada a equipas de 2 elementos, depois de devidamente inscritos. Este evento será composto por duas provas:

- a) Run and Bike das Famílias – ambos os atletas seguirão juntos durante todo o percurso, percorrendo 1 volta de 1.7km de atletismo seguida de 1 volta de 5km de ciclismo;
- b) Estafeta Run and Bike – um dos atletas realiza um percurso de 1 volta, no total de 4.8km de atletismo, passando o testemunho ao outro atleta da equipa, que realiza então 4 voltas num percurso de 5.08km, totalizando 20.32km de ciclismo.

## **2. Local e Programa—Horário**

As competições terão lugar no domingo, 6 de Setembro de 2015, na zona lúdica e desportiva do Porto das Mulheres, junto ao rio Tejo, com o seguinte horário:

9.30h— Receção aos atletas, credenciação e período de aquecimento

10.30h— Início das Competições: Run and Bike das Famílias e Competição

12.30h— Entrega de Prémios

## **3. Escalões Etários e Distâncias**

Run and Bike das Famílias	1.7km de atletismo (1v) + 5km de ciclismo em btt (1v)
	Escalão e categorias único – absoluto
Estafeta Run and Bike	5km de atletismo (1v) + 20km de ciclismo em btt (4v)
	Escalão etário único – absoluto; Categorias: Masculinos / Femininos / Mistos



## 4. Descrição dos Percursos

Atletismo — percurso balizado na zona do tapadão, misto em terra e alcatrão, sem relevo nem dificuldades técnicas a salientar.

Ciclismo — percurso balizado na zona do tapadão, misto em terra e alcatrão, sem relevo nem dificuldades técnicas a salientar.

Estafeta Run and Bike das Famílias – ambos os atletas seguirão juntos durante todo o percurso, percorrendo 1 volta de 1.7km de atletismo seguida de 1 volta de 5km de ciclismo;



Estafeta Run and Bike – um dos atletas realiza um percurso de 1 volta, no total de 4.8km de atletismo, passando o testemunho ao outro atleta da equipa, que realiza então 4 voltas num percurso de 5.08km, totalizando 20.32km de ciclismo.



## 5. Regras

5.1 Esta competição rege-se pelas regras previstas para as competições de atletismo de estrada da Federação Portuguesa de Atletismo (<http://www.fpatletismo.pt/pt/regulamentos/regulamentos>) e também pelos regulamentos previstos para as competições de BTT da Federação Portuguesa de Ciclismo (<http://www.uvp-fpc.pt/index.php>);

5.2 Cada atleta é responsável pelo cumprimento do respectivo percurso, nomeadamente pelo cumprimento do número de voltas previamente anunciadas.

5.3 Não é permitido o acompanhamento dos atletas por parte de qualquer pessoa ou atleta em competição;

5.4 Atletismo — É obrigatório a utilização de vestuário apropriado, não sendo permitido a corrida sem vestuário a cobrir o tronco do atleta. Na prova de famílias os atletas devem seguir juntos;

5.5 Ciclismo — É obrigatório a utilização de capacete, corretamente afivelado e apertado; Na prova de famílias os atletas devem seguir juntos;

5.6 No segmento de ciclismo os atletas só devem ultrapassar em zonas que o permitam fazer em segurança, devendo também avisar com sinal de “atenção à direita ou esquerda” consoante o lado pelo qual façam a ultrapassagem. Devem também ter especial atenção à ultrapassagem de elementos mais novos ou inexperientes, afastando-se 1,5mts lateralmente, como margem de segurança para efetuar a ultrapassagem;

5.6 Serão automaticamente desclassificados da prova todas as equipas que:

- a) Não efetuem o controlo de partida;
- b) Não cumpram o percurso na totalidade;
- c) Não levem o dorsal ao peito, bem visível, e durante toda a prova;
- d) Não respeitem as instruções da Organização.

## 6. Zona de Transmissão de testemunho

A zona de transmissão de testemunho será ligeiramente após a zona de meta, sendo devidamente delimitada, e para onde serão chamados atempadamente os atletas das equipas que se encontrem perto de terminar o seu percurso de atletismo.

O ciclista que recebe a passagem de testemunho inicia o percurso desmontado, com capacete colocado e devidamente afivelado, dirigindo-se para a sua bicicleta, podendo montar-se nesta apenas após a linha definida para o efeito, sob pena de desclassificação.

Na prova de famílias, as bicicletas irão encontrar-se devidamente preparadas na denominada “zona de transição”, fazendo os atletas a sua recolha após terminarem o percurso de atletismo, igualmente só podendo montar-se após passagem da linha que indica o final da zona de transição. Os atletas só poderão iniciar o seu percurso de ciclismo com o capacete devidamente afivelado, devendo colocá-lo antes de retirar a bicicleta do local onde se encontra.

## 7. Classificações

A classificação final será obtida pelo tempo decorrido após o momento de partida e a conclusão dos percursos de atletismo e ciclismo. Na corrida de famílias será contabilizado o tempo de passagem na meta pelo último atleta de cada equipa.

Existirá classificação por:

Run and Bike das Famílias	Classificação Absoluta
Estafeta Run and Bike	Classificação Absoluta por Categorias: Masculinos / Femininos / Mistos

## 8. Prémios

Run and Bike das Famílias		Estafeta Run and Bike	
1º a 20º classificado	Troféu de Participação T-shirt Vale de Desconto Decathlon	1º classificado absoluto	Prémio em material desportivo Decathlon no valor de 30€ Troféu de Participação T-shirt Vale de Desconto Decathlon
		2º classificado absoluto e seguintes	Troféu de Participação T-shirt Vale de Desconto Decathlon
Melhor segmento de Atletismo		Prémio em material desportivo Decathlon no valor de 30€	
Melhor segmento de Ciclismo		Prémio em material desportivo Decathlon no valor de 30€	
Estafeta Run and Bike - 1ª Equipa Masculina		Prémio em material desportivo BeOnBike no valor de 20€	
Estafeta Run and Bike - 1ª Equipa Feminina		Prémio em material desportivo BeOnBike no valor de 20€	
Estafeta Run and Bike - 1ª Equipa Mista		Prémio em material desportivo BeOnBike no valor de 20€	

## **9. Inscrições:**

As inscrições são gratuitas e poderão ser feitas:

- a) (preferencialmente) preenchimento do formulário online disponibilizado no site da organização;
- b) No Gabinete de Desporto da Câmara Municipal da Chamusca—Piscinas Municipais, presencialmente e em formato papel ou online;
- c) Envio do formulário próprio para o email: [desporto@cm-chamusca.pt](mailto:desporto@cm-chamusca.pt)

As inscrições deverão ser feitas até às 23.59h de sexta-feira 4 de Setembro de 2015, após o que não se garante a confirmação das mesmas.

**10.** Todos os casos omissos, bem como eventuais protestos, serão resolvidos pelo pela organização, em conformidade com os regulamentos da UVP-FPC e da FPA em vigor, não havendo recurso das decisões.

**11.** A organização declina toda a responsabilidade de danos que a participação na prova possa causar, quer aos próprios participantes, quer a terceiros, fora dos cobertos pela apólice do Seguro Desportivo Obrigatório.

**12.** Todos os participantes, pelo facto de tomarem parte nesta competição, aceitam este regulamento.