

## REGULAMENTO

1. O **Grupo Futsal Amigos Encosta do Sol**, vai organizar no dia 26 de Janeiro/2020, junto às suas instalações na rua Virgílio Martinho, em Paio Pires (traseiras do Teatro S. Vicente), a partir das 9h15m o “5º ECO - RUN DOM PAIO PERES”.
2. Esta prova está inserida no calendário de provas do **33º Troféu de Atletismo do Seixal /Jogos do Seixal/2020** e conta com o apoio da CM Seixal e União de Juntas do Seixal, Arrentela e Aldeia de Paio Pires
3. As provas estão abertas a todos os atletas populares e federados de ambos os sexos e terão o seu início às 09H15.
4. A aptidão física dos atletas é da sua inteira responsabilidade, ou da entidade que os inscreveu, no entanto a organização, responsabiliza-se por quaisquer acidentes que possam ocorrer durante a prova, de acordo com o seguro celebrado para o efeito.  
Haverá também um serviço de assistência com ambulância e primeiros socorros.
5. Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de identificação pessoal, para em caso de dúvida, poderem fazer a prova de idade.
6. É obrigatório que todo o atleta ostente o dorsal bem visível no ato da partida.
7. Haverá classificações individuais e coletivas. Para a classificação coletiva contará a soma dos 10 primeiros atletas de cada escalão classificados, sendo atribuídos 10 pontos ao primeiro, 9 ao segundo, ... e 1 ao décimo e restantes atletas classificados. Vencerá o clube com maior número de pontos. Em caso de empate vencerá a equipa que tiver os primeiros atletas melhores classificados.
8. **Prémios:**
  - 8.1. Medalhões personalizados para os 3 primeiros atletas classificados de cada escalão.
  - 8.2. Taças para as primeiras 10 equipas na classificação geral coletiva.
  - 8.3. Vales em material desportivo para o desenvolvimento da prática desportiva, com apoio da CM do Seixal, atribuídos na classificação coletiva a definir pela Organização.
9. **Inscrições:**  
As inscrições são gratuitas e devem ser enviadas até ao dia 24 de janeiro/2020, para: Complexo Municipal de Atletismo Carla Sacramento, telefone 210 976 120 ou para os e-mails: joaquim.maia@cm-seixal.pt ou encostadosol@gmail.com.
10. As provas englobarão os seguintes **ESCALÕES ETÁRIOS:**
11. **Prémios**

Escalões	Masculinos	Femininos
Benjamins B	2009 / 2010	2009 / 2010
Infantis	2007 / 2008	2007 / 2008
Iniciados	2005 / 2006	2005 / 2006
Juvenis	2003 / 2004	2003 / 2004
Juniões	2001 / 2002	2001 / 2002
Sub 23	1998 / 1999 / 2000	1998 / 1999 / 2000
Seniores	1986 / 1997	1986 / 1997
Veteranos I	1981 / 1985	1981 / 1985
Veteranos II	1976 / 1980	1966 / 1975
Veteranos III	1971 / 1975	1965 e antes
Veteranos IV	1966 / 1970	
Veteranos V	1961 / 1965	
Veteranos VI	1956 / 1960	
Veteranos VII	1955 e antes	

- 11.1. Vales em material desportivo para o desenvolvimento da prática desportiva, com apoio da CM do Seixal, atribuídas na classificação coletiva a definir pela Organização.
- 11.2. Setenta e dois (72) prémios para os três primeiros atletas classificados em cada escalão.
- 11.3. Taças para as 10 primeiras equipas coletivas.

No conjunto de Escalões	Prémios
A, B, C, D, U, V	1º Prémio - 300€
	2º Prémio - 200€
	3º Prémio - 100€
E, F, G, H	1º Prémio - 300€
	2º Prémio - 200€
	3º Prémio - 100€
M, N, O, P, Q, R, Z, K, L, X	1º Prémio - 300€
	2º Prémio - 200€
	3º Prémio - 100€
I, J, S, T	1º Prémio - 300€
	2º Prémio - 200€
	3º Prémio - 100€

## 12. Programa Horário

Horário / Distância <sup>(1)</sup>	Escalões	Ano Nascimento	Sexo
09h15m 4.500 mts 3 voltas Grd.	Z - Veteranos VII	1955 e antes	Masculino
	R - Veteranos VI	1956 / 1960	Masculino
	Q - Veteranos V	1961 / 1965	Masculino
	P - Veteranos IV	1966 / 1970	Masculino
	O - Veteranos III	1971 / 1975	Masculino
	N - Veteranos II	1976 / 1980	Masculino
09h50m 700 mts 1 volta Peq.	M - Veteranos I	1981 / 1985	Masculino
	U - Benjamins B	2009 / 2010	Masculino
10h00m 1.500 mts 1 volta Grd.	V - Benjamins B	2009 / 2010	Feminino
	A - Infantis	2007 / 2008	Masculino
	B - Infantis	2007 / 2008	Feminino

Horário / Distância <sup>(1)</sup>	Escalões	Ano Nascimento	Sexo
10h15m 3.000 mts 2 voltas Grd. Interassociações	C - Iniciados	2005 / 2006	Masculino
	D - Iniciados	2005 / 2006	Feminino
10h35m 3.700 mts 1 volta Peq. + 2 voltas Grd. Interassociações	E - Juvenis	2003 / 2004	Feminino
	K - Veteranos I	1976 / 1985	Feminino
	L - Veteranos II	1966 / 1975	Feminino
11h00m 4.500 mts 3 voltas Grd. Interassociações	X - Veteranos III	1965 e antes	Feminino
	F - Juvenis	2003 / 2004	Masculino
	H - Juniores	1999 / 2000	Feminino
	J - Sub 23	1998 / 1997 / 1996	Feminino
11h30m 7.500 mts 4 voltas Grd.	S - Seniores	1995 / 1986	Feminino
	G - Juniores	1999 / 2000	Masculino
	I - Sub 23	1998 / 1997 / 1996	Masculino
	T - Seniores	1995 / 1986	Masculino

**Volta pequena - 700 mts / Volta grande - 1.500 mts**  
**Distância entre a partida e a meta – 150 mts**

(1) A organização reserva-se no direito de proceder a ajustes nas distâncias ou alterações no programa-horário, se assim for necessário.

13. Os casos omissos serão resolvidos pela organização.