



# **CASA DO POVO DE CORROIOS**

## **42ª SEIXALÍADA – ESTAFETA DA HORA**

### **INTRODUÇÃO**

Inserida nas atividades desportivas da 42.ª Seixalíada, vai a Casa do Povo de Corroios, com o apoio da Câmara Municipal do Seixal, organizar uma prova de atletismo denominada 2.ª Estafeta da Hora, no dia 10 de outubro, no Complexo Municipal de Atletismo Carla Sacramento, com início marcado para as 19.30 horas.

### **2.ª Estafeta da Hora**

#### **REGULAMENTO**

Esta competição de atletismo consiste na realização de uma prova por estafeta em pista, para equipas compostas por seis atletas no máximo (ideal) e mínimo de três, que terão de competir durante 1 hora (60' exatos), vencendo a equipa que percorrer a maior distância (metros).

As distâncias a percorrer por cada atleta serão da responsabilidade de cada equipa, com a obrigatoriedade de percorrer a distância mínima de 400 metros (uma volta à pista 1).

A partida será na linha da meta e os atletas das várias equipas poderão correr logo à corda (pista 1), podendo optar por fazer a primeira transmissão logo no final da primeira volta (400 metros), respeitando a zona de transmissão (20 metros), situada na zona da meta.

Cada equipa poderá decidir o número de transmissões/revezamentos durante a hora (duração da prova), contudo o atleta que acaba de transmitir o testemunho só poderá voltar a correr depois de todos os restantes atletas da sua equipa terem corrido.

O final da prova será anunciado por um apito e os atletas que estejam a correr nesse momento terão de parar imediatamente e ficar nesse local até que o juiz chegue junto dele e confirme a medição dos metros percorridos da fração dessa volta.

Haverá uma Estafeta Medley para os escalões jovens – de Benjamins A a Iniciados.

100 metros – Benjamins A

200 metros – Benjamins B

300 metros – Infantis

400 metros – Iniciados

## EQUIPAS/ESCALÕES

Cada clube pode inscrever o número de equipas que pretender.

As equipas poderão ser formadas por atletas individuais e de mais que um clube.

Haverá classificação para o escalão jovem e absolutos, masculino e feminino.

As equipas mistas serão classificadas no escalão masculino.

A composição de cada equipa poderá incluir atletas de vários escalões/sexos, sendo a equipa colocada no escalão do atleta mais velho até ao escalão de seniores e no escalão do atleta mais novo nos escalões de veteranos.

### 1. PARTICIPAÇÃO | INSCRIÇÕES

Esta prova destina-se a atletas de ambos os sexos, federados e populares, em representação de clubes, escolas, coletividades, grupos informais ou a título individual. As **inscrições são gratuitas** devendo indicar a prova em que participam, o primeiro e último nome, data de nascimento e deverão ser enviadas para o Complexo Municipal de Atletismo Carla Sacramento, por telefone 210 976 120 ou através do correio eletrónico [inscricoes.atletismo@cm-seixal.pt](mailto:inscricoes.atletismo@cm-seixal.pt).

Os atletas inscritos no Troféu de Atletismo do Seixal utilizam os dorsais que lhes foram atribuídos para este ano.

### 2. ESCALÕES ETÁRIOS:

| Escalões       | Femininos e Masculinos | Distâncias *                      |
|----------------|------------------------|-----------------------------------|
| Adaptado       | Todos os escalões      | Adaptadas                         |
| Benjamins A    | 2016/2021              | Formas não competitivas e Lúdicas |
| Benjamins B    | 2014/2015              |                                   |
| Infantis       | 2012/2013              |                                   |
| Iniciados      | 2010/2011              |                                   |
| Juvenis        | 2008/2009              |                                   |
| Juniores       | 2006/2007              |                                   |
| Seniores       | 1991/2005              |                                   |
| Veteranos I    | 1986/1990              |                                   |
| Veteranos II   | 1981/1985              |                                   |
| Veteranos III  | 1976/1980              |                                   |
| Veteranos IV   | 1971/1975              |                                   |
| Veteranos V    | 1966/1970              |                                   |
| Veteranos VI   | 1961/1965              |                                   |
| Veteranos VII  | 1956/1960              |                                   |
| Veteranos VIII | 1955 e antes           |                                   |

### **3. RESPONSABILIDADE**

A organização responsabiliza-se por qualquer acidente ocorrido no decurso das provas, mediante apólice existente para o efeito.

A organização não se responsabiliza pela aptidão física dos atletas, prestando apoio médico no local.

### **4. VERIFICAÇÃO DE IDENTIDADE**

Em caso de dúvida, o atleta deverá apresentar o Bilhete de Identidade/Cartão de Cidadão quando solicitado pela organização.

### **5. PRÉMIOS:**

**Prémios:** medalhas para os atletas das três primeiras equipas classificadas de cada escalão.

### **6. PROGRAMA HORÁRIO:**

| <b>Hora</b>  | <b>Prova</b>           | <b>Escalão</b>                 | <b>Pistas</b> |
|--------------|------------------------|--------------------------------|---------------|
| <b>19.30</b> | Estafeta Medley        | Benj. A; Benj. B; Inf. e Inic. | Pistas 1 a 8  |
| <b>20.30</b> | Estafeta da Hora Masc. | Juvenis a Veteranos VIII Masc. | Pistas 1 a 4  |
| <b>21.30</b> | Estafeta da Hora Fem.  | Juvenis a Veteranos VIII Fem.  | Pistas 5 a 8  |
| <b>21.15</b> | Entrega de Prémios     |                                |               |

### **PODERÁ HAVER ANIMAÇÃO MUSICAL NO RELVADO:**

- Poderá ser animado por um grupo apenas – rancho folclórico, grupo de concertinas, grupo de cavaquinhos ou por mais que um repartindo o tempo por ambos.

**Organização:** Casa do Povo de Corroios

**Apoio:** Câmara Municipal do Seixal

**Data:** 10-10-2025

**Local:** Complexo Municipal de Atletismo Carla Sacramento – Amora