

26.º GRANDE PRÉMIO  
de MARCHA ATLÉTICA das GALINHEIRAS

Troféu «Fátima Costa» \* (17.º Légua do C.A.G.)

Pista Prof. Mário Moniz Pereira – Alta de Lisboa \*\*

10 de Novembro de 2018 - sábado

Organização: Centro de Atletismo das Galinheiras



### Regulamento

O 25.º Grande Prémio de Marcha Atlética e 17.º Légua do C.A.G. é uma iniciativa do Centro de Atletismo das Galinheiras aberta a atletas convidados, federados e populares, nacionais e estrangeiros, de todas as categorias em representação de clubes, escolas, etc. Esta edição conta com os apoios do IDPJ – Instituto Português do Desporto e Juventude, Câmara Municipal de Lisboa - Pelouro do Desporto, Associação de Atletismo de Lisboa e Junta de Freguesia de Santa Clara, bem como do comércio e indústria locais.

O programa de provas é o seguinte:

- 14h00 - 1000m Benjamins A (2009/2010/2011) e B (2007/2008) Masculinos – pista 1 e Femininos – pista 5.  
Nota: classificações A e B em separado
- 14h15 - 2000m Infantis Masculinos – pista 1 e Femininos – pista 5 (2005/2006)  
Prova Especial para Deficientes – Masculinos – pista 1 e Femininos – pista 5.
- 14h40 - 3000m Iniciados Masculinos – pista 1 e Femininos – pista 5 (2003/2004)  
Veteranos V (60 a 69 anos) e Veteranos VI (70 anos ou mais) – Masculinos – pista 1.
- 15h10 - 5000m Fem. – Juniores (1999/2000), Seniores (1998 e antes) e Vet. I (35 a 39 anos), Vet. II (40 a 44 anos), Vet. III (45 a 54 anos), Vet. IV (55 anos ou +) – pista 1. /// Juvenis (2001/2002) – pista 5.
- 16h00 - 5000m Masc. – Juniores (1999/2000) Seniores (1998 e antes) e Vet. I (35 a 39 anos), Vet. II (40 a 44 anos), Vet. III (45 a 49 anos), Vet. IV (50 a 59 anos) – pista 1. /// Juvenis (2001/2002) – pista 5.

Cada atleta só pode participar no escalão a que pertence, exceção aos Veteranos que poderão participar nos Seniores.

O ajuizamento geral é da responsabilidade do Conselho de Arbitragem da AAL. Um júri de Marcha constituído por juizes titulares de um grau de juiz de marcha fiscalizará a ação regulamentar dos atletas de acordo com o regulamento técnico da disciplina (regra 230), podendo daí resultar a desclassificação de atletas.

A aptidão física dos participantes é da responsabilidade dos próprios ou dos seus clubes, salvaguardando a organização a presença de uma ambulância no local das provas.

- **É obrigatório que todos os atletas tenham o respetivo seguro.** No acto da inscrição, deverão os Clubes informar a organização de quais os atletas que eventualmente não o tenham para que a organização local providencie o mesmo. Contudo, caso um atleta nessa condição não participe, o seu clube deverá suportar os custos envolvidos.

**Prémios individuais** – Troféus aos 1.º, 2.º e 3.º classificados e medalhas dos 4.ºs aos 10.ºs classificados de cada escalão. Serão ainda atribuídos prémios «surpresa» aos vencedores absolutos das provas de 5000 metros (masc./fem.). Prémio «José Henriques» aos melhores técnicos (escalões de Benjamins a Infantis masculinos e femininos) de acordo com a votação de júri nomeado para o efeito. Prova especial (Deficientes): prémios a todos os participantes.

**Prémios coletivos** – Taças às 10 primeiras equipas mais pontuadas no somatório de todos os escalões etários, masculinos e femininos, a encontrar pela soma dos 10 melhores classificados em cada escalão: 1.º - 10 pontos; 2.º - 9 pontos; 3.º - 8 pontos; 4.º - 7 pontos e assim sucessivamente até ao 10.º - 1 ponto.

A entrega de prémios terá lugar na sede do Centro de Atletismo das Galinheiras, local onde será servido um beberefe para convidados, cujo acesso será feito mediante a apresentação de senha para o efeito.

As inscrições são gratuitas e deverão ser enviadas por e-mail para o endereço [cag@sapo.pt](mailto:cag@sapo.pt) impreterivelmente até ao dia 8 de Novembro (5.ª feira). Deverão ser feitas individualmente ou por equipas, mencionando-se, em letra legível, o nome do atleta (primeiro nome e apelido), a data de nascimento (dia/mês/ano), o escalão etário, bem como se é ou não federado e ainda se tem seguro desportivo. Para mais informações contactar para o telemóvel 963063230 (José Henriques).

Protestos a serem apresentados em papel timbrado do clube, mediante o pagamento de 25,00 euros.

Casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização.



\* Fátima Costa – marchadora do CA Galinheiras há vários anos, conta atualmente 45 anos de idade e participa com regularidade nas principais provas do calendário nacional e regional (Lisboa). Quando júnior (sub-20), conquistou 2 títulos nacionais nos Campeonatos de Marcha em Estrada (10 km), em 1989 e 1990, ambos em Viseu, tendo ainda sido vice-campeã nacional de juvenis em pista ao ar livre (Maia-1989), atrás da consagrada Susana Feitor. Estreou-se a nível internacional em 2016 (W40), nos Campeonatos da Europa Master de Estrada (6.ª, 10 km, VR St.º António).

\*\* Localização da pista: junto ao eixo norte-sul, saída Ameixoeira.

# 39° GRANDE PRÉMIO ATLETISMO

ALEXANDRE A. PEREIRA

## Escalões

### Masculinos

Benjamins A (2009 em diante), Benjamins B (2007/2008), Infantis (2006/2005), Iniciados (2004/2003), Juvenis (2002/2001), Juniores (200/1999), Vet I (35/39 anos), Vet II (40/44 anos), Vet III (45/49 anos), Vet IV (50/54 anos), Vet V (55/59 anos), Vet VI (60/64 anos), Vet VII (65/69 anos) e Vet VIII (+ 70 anos).

Desporto Especial Escalão único

### Femininos

Benjamins A (2009 em diante), Benjamins B (2007/2008), Infantis (2006/2005), Iniciados (2004/2003), Juvenis (2002/2001), Juniores (200/1999), Vet I (35/39 anos), Vet II (40/49 anos), Vet III (50/59 anos) e Vet IV (+60 anos).

Desporto Especial Escalão único

## Inscrições

Juniores / Seniores / Veteranos

Até 10 de Nov. - 5€

De 11 a 17 de Nov. - 7,50€

### Inscrições gratuitas

Benjamins, Infantis, Iniciados, Juvenis e Desporto Especial

**Nota:** Só serão aceites inscrições mediante comprovativo de pagamento através do

**NIB: 0035 0081 0005 6604 4302 9 CGD**

Para mais informações

**Email:** cag@sapo.pt

**Tel.:** 963 063 230 (José Henriques)

## Percurso Corrida (10km)

Partida do Largo das Galinheiras, sobe a estrada militar vira à direita, na Rua Maluda, vira à direita na Rua Monteiro Berardo, Largo das Galinheiras, sobe a Estrada do Forte da Ameixoeira, Estrada Militar, virar à direita na Rua Dr. João Amaral, passagem pela Pista Professor Moniz Pereira, voltar à Rua Dr. João Amaral, virar à e sobe a Ponte para entrar no Parque Oeste, vira à esquerda na Rua Dr. João Amaral, entrada novamente na Pista Professor Moniz Pereira, depois seguir o mesmo itinerário, Largo das Galinheiras, virá esquerda para a Estrada da Póvoa, e a Meta encontra-se dentro das instalações do CAG.

## Prémios Individuais

- Prémio surpresa aos vencedores da prova Rainha (M/F)

- Medalhas do 4º ao 10º classificado de cada prova (M/F)

- T-shirt técnica para todos

- Troféus para os 3 primeiros de cada escalão (M/F)

## Coletivos

Taças às 10 primeiras equipas, com 10 elementos chegados de cada corrida.

## Banhos

Balneários do CAG

26 9 18 *Junho*

Boletim de Inscrição

Individual  Equipa: .....

E-mail: .....

Primeiro e último nome	Dorsal	B./cc	Data de Nascimento	T-shirt	Distância
.....			/ /		
.....			/ /		
.....			/ /		
.....			/ /		
.....			/ /		







Elevation: 119.61 m (Max: 146.81 m)

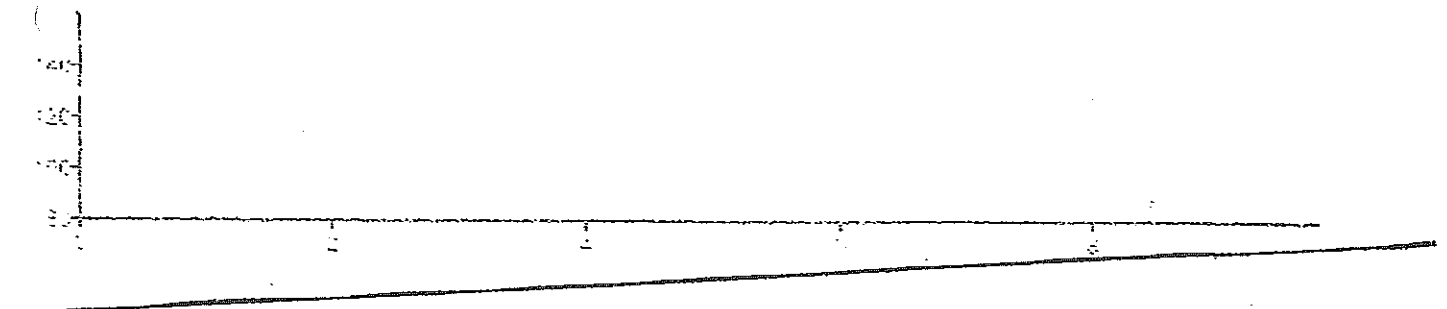
# JUVENIS



269 18 June

10 Prognosi  
00 UENR  
2003  
EVA. KON (m)

(Map data ©2011 Google)







# 39º GRANDE PRÉMIO ATLETISMO ALEXANDRE A. PEREIRA

17 NOVEMBRO 2018 | 09H

## PARTIDA LARGO DAS GALINHEIRAS

### Entrega de dorsais

- No dia da prova a partir das 8 horas

### Inscrições Corrida

Juniores / Seniores / Veteranos

Até 10 de Nov - 5€

- De 11 a 17 de Nov. - 7,50€

### Inscrições gratuitas:

Juvenis e Desporto Especial

### Prémios

- Camisola alusiva ao evento

- Prémios aos 3 primeiros de cada escalão

- Medalha do 4º ao 10º de cada corrida

### Escalões

Prova Rainha 10 Km

Caminhada 3 Km

Juvenis 3 Km

Iniciados 2 Km

Infantis 1 Km

Benjamins B 800 M

Benjamins A 370 M

Desporto Especial 800 M

26 9 18 Junho

