

## **REGULAMENTO:**

1. Pelas **19H30** – Marcha da Saúde – destinada a toda a população em geral, sem carácter competitivo, com uma extensão aproximada de 2400 metros.

**Partida** na Rua da Carreira, seguindo pela mesma, vira à esquerda para a Rua da Mouraria, seguindo em frente pela Rua de São Pedro, Rua dos Netos, à direita para a Rua 5 de Outubro, à direita para a Praça do município, Rua Câmara Pestana, Rua da Carreira, à esquerda para a Rua São Francisco, à direita para a Avenida Arriaga, Rotunda Infante, à direita Rua Dr. Brito Câmara, cortando a **meta** no mesmo local de partida (realizada pelos “passeios”).

2. Pelas **20H00** - prova destinada aos escalões de Juvenis, Juniores, Seniores e Veteranos, com uma extensão de 5.000 metros.

**Partida** na Avenida Calouste Gulbenkian, contorna a rotunda pela direita, continua pela Avenida Calouste Gulbenkian (túnel) até à Rotunda Sá Carneiro, segue pela Avenida Sá Carneiro (lado Sul), contorna antes da rotunda do Porto, segue pela Avenida Sá Carneiro (lado Sul), Avenida do Mar (lado Sul), **Rotunda da Praça da Autonomia, Rua 5 de outubro, à esquerda Rua dos Netos**, à esquerda Rua dos Ferreiros, à direita Praça do Município, segue pela Rua Câmara Pestana, Rua da Carreira, à esquerda Rua da Alegria, à direita Rua Dr. Brito Câmara, Estrada de São João, à esquerda após a Bomba de Gasolina “Galp”, cortando a meta no mesmo local de partida.

3. Pelas **20h45 – Entrega de Prémios.**
4. A prova será aberta à participação de Atletas Federados, Inatel, Populares, Escolas, Forças Militares e Militarizadas, de ambos os sexos.
5. Haverá uma classificação coletiva e individual, masculina e feminina. Para efeitos de classificação coletiva, será vencedora a equipa que somar o menor número de pontos, de acordo com as posições obtidas à chegada pelos seus três primeiros elementos. Em caso de empate será valorizada a equipa cujo 3º componente obtenha melhor classificação individual.
6. **A classificação na prova implica o uso obrigatório do chip e do dorsal, fornecidos pela organização.**
7. As inscrições poderão ser efetuadas na Sede do Sindicato dos Professores e na Associação de Atletismo da R.A.M., até o dia **13 de Março**, sendo que para efeitos de obtenção de **dorsal personalizado**, só serão consideradas as inscrições efectuadas até o dia **8 de Março**.
8. Serão desclassificados os atletas que prejudicarem intencionalmente os demais concorrentes, os que alterarem o percurso e os que receberem apoio indevido.
9. A condição física dos Atletas é da responsabilidade de cada concorrente ou dos grupos que integram.
10. Os casos omissos serão resolvidos pela entidade organizadora da prova.
11. Para garantia da segurança dos Atletas, a entidade organizadora tem cobertura médica para os Primeiros Socorros durante a prova, bem como o policiamento da mesma.
12. Todos os atletas estão abrangidos por um seguro de participação nesta prova.
13. **Em caso de acidente, o mesmo terá que ser participado à AARAM até 24 horas após a realização da prova.**
14. A prova será disputada segundo o regulamento da FPA.
15. O Júri da prova será constituído pelo Conselho Regional de Arbitragem.