

## CHALLENGE 3000 AMADORA ATLETISMO

Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega, 10 de dezembro de 2022

### 1. ORGANIZAÇÃO

O Challenge 3000 é uma organização da Federação Portuguesa de Atletismo e da Câmara Municipal da Amadora, no âmbito do Programa de Desenvolvimento Desportivo Amadora atletismo.

### 2. PROGRAMA HORÁRIO

Hora	Desafio	Limite de Participações
9h:30	Desafio (18 minutos)	20
10h:00	Desafio (15 minutos)	20
10h:30	Desafio (12 minutos)	20
11h:00	Desafio (10 minutos)	20

No Challenge 3000 os participantes, independentemente do género ou idade, serão agrupados por desafios, de acordo com a tabela anterior.

No caso dos 3000 metros, aconselha-se aos atletas que tenham em consideração o valor das suas melhores marcas em distâncias competitivas, conforme a tabela seguinte, ao selecionar o desafio a participar

Desafio	Tempo (5km)	Tempo (10km)	Tempo 1/2 Maratona
Desafio (18 minutos)	30.00	01:03:30	2.20.00
Desafio (15 minutos)	25.00	53.30	1.58.00
Desafio (12 minutos)	20.45	43.00	1.35.00
Desafio (10 minutos)	17.20	36.00	1.20.00

### 3. **NORMAS REGULAMENTARES**

#### 3.1. **Poderão participar atletas do género masculino e feminino que se enquadrem numa das seguintes condições:**

- 3.1.1.** Sejam membros do Programa Nacional de Marcha e Corrida na presente época desportiva;
- 3.1.2.** Estejam filiados na Federação Portuguesa de Atletismo;
- 3.1.3.** Atletas não federados, e que não pertençam ao PNMC, poderão participar mediante a aceitação do regulamento do evento (cláusulas existentes) no ato da inscrição;
- 3.1.4.** A participação no desafio 3000 é permitida a atletas do escalão de juvenis e superior, já que o Regulamento Geral de Competições para Jovens da Federação Portuguesa de Atletismo não permite a participação em competições da distância de 3000 metros a atletas de escalões inferiores; Apenas se poderão considerar para efeitos de participação no desafio 3000 metros os escalões a partir dos juvenis (inclusive) e os demais, em virtude do regulamento para provas jovens impedirem que abaixo de juvenis façam os 3000 metros;
- 3.1.5.** Caso o número de inscrições para os desafios 3000 metros sejam superiores a 20, os lugares disponíveis serão alocados por ordem de inscrição.

### 4. **INSCRIÇÕES, SECRETARIADO E DORSAIS**

4.1. A realização da atividade está dependente do número total de participantes inscritos:

- **Mínimo: 50**

#### PARCEIROS INSTITUCIONAIS



#### PATROCINADORES



- 4.1.1.** As inscrições deverão ser realizadas através da Plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> impreterivelmente Até às 23h:59 da quinta-feira, dia 8dez2022. Não serão admitidas inscrições após o término do prazo indicado.
- 4.2.** A inscrição no Challenge3000 é gratuita e inclui um kit composto por umsacodoPNMC,dorsal e camisola técnica. O diploma individual e a tabela de intensidades de treino serão enviados após a conclusão do desafio, via e-mail;
- 4.2.1.** A recolha do kit será efetuada no secretariado da prova, no momento da confirmação;
- 4.2.2.** A utilização do dorsal, no decorrer da competição, é de carácter obrigatório. O dorsal deve ser colocado na parte da frente da camisola;
- 4.2.3.** O dorsal é pessoal e intransmissível. Atletas sem dorsal não serão autorizados a participar;

## 5. SEGURO

Os praticantes inscritos no Programa Nacional de Marcha e Corrida assim como os atletas filiados na Federação Portuguesa de Atletismo estão assegurados pelo seguro respetivo;

- 5.1.1.** Os participantes não incluídos no ponto 5 poderão participar mediante a aceitação do regulamento do evento (cláusulas existentes) no ato da inscrição. Assim, estes participantes declaram, sob compromisso de honra:
- 1)** Não possuir quaisquer contra-indicações médicas para a prática das atividades físicas a desenvolver pelo Programa Nacional de Marcha e Corrida;
  - 2)** Que é da sua inteira responsabilidade assegurar-se previamente à sua inscrição, do estado da sua aptidão física para o exercício daquela atividade de acordo com o estabelecido na Lei nº5/2007, de 16 de janeiro (Lei de bases da atividade física e do desporto), nº2 do artigo 40.º;
  - 3)** Que com o presente regulamento, e por sua livre e expressa vontade, prescinde de apresentar atestado médico que comprove a sua aptidão física;

- 4) Que tomou conhecimento que o Programa Nacional de Marcha e Corrida aconselha a apresentação do atestado médico e a sujeição a exame antes de iniciar a prática de qualquer atividade física.

#### **CEDÊNCIA DOS DIREITOS DE IMAGEM E DADOS DE INSCRIÇÃO**

Ao proceder à inscrição todos os participantes autorizam a cedência, de forma gratuita e incondicional, à FPA, dos direitos de utilização da sua imagem tal como captada, por meio de fotografia ou vídeo, durante os eventos, autorizando, igualmente, a sua reprodução em peças comunicacionais de apoio. A FPA reserva-se no direito de utilizar a base de dados, com elementos preenchidos pelos participantes, nas suas ações de promoção. É concedido ao participante a hipótese de não autorizar a cedência dos dados pessoais recolhidos no ato da inscrição, devendo para tal selecionar a opção disponibilizada no formulário.

**Todos os participantes, ao submeterem a sua inscrição na iniciativa, aceitam o presente regulamento.**

#### **6. CASOS OMISSOS**

Os casos omissos e as dúvidas resultantes da aplicação do presente Regulamento, de acordo com a fase organizacional, serão analisados e decididos, respetivamente, pelas entidades organizadoras.

**AMADORA  
ATLETISMO**

