



# CENTRO DE ATLETISMO DAS GALINHEIRAS

FUNDADO EM 25 DE DEZEMBRO DE 1979

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA (DR N.º 164 - II SÉRIE DE 18.7.97)

Fillado: N.º 1261 da F.P.C.C.R. - Inscrito na F.P.A. e na A.G.L. - CONTRIBUINTE N.º 501 470 824

Telefs.: 21 759 71 19 - 21 759 22 93 • Fax: 21 759 22 92 • E-mail: [cag@sap.pt](mailto:cag@sap.pt) - [www.cag.web.pt](http://www.cag.web.pt)  
Estrada da Póvoa, Lote - C. A. G. Galinheiras - 1750 - 224 LISBOA - PORTUGAL

## 18º GRANDE PRÉMIO DE MARCHA ATLÉTICA DAS GALINHEIRAS

**Troféu Luísa Morais \* (10ª Léguas do C.A.G.)**

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

**20 de Novembro de 2010**

**Organização: Centro de Atletismo das Galinheiras**

**31º  
Aniversário**



### REGULAMENTO

O 18º Grande Prémio de Marcha Atlética e 10ª Léguas 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 Governo Civil de Lisboa, Pelouro do Desporto da Câmara Municipal de Lisboa, Associação de Atletismo de Lisboa, Juntas de Freguesia da Charneca e Ameixoeira, Polícia de Segurança Pública e de Trânsito, Bombeiros Voluntários da Cruz de Malta, bem como do comércio e indústria locais.

O programa de provas é o seguinte:

14:00 h	-	1000m	Benjamins A e B Masculinos – pista ① e Femininos – pista ⑤ (nasc. em 1999/2000 e 2001 e depois) Nota: classificações A e B em separado
14.15 h	-	2000m	Infantis Masculinos – pista ① e Femininos – pista ⑤ (1997/1998)
		2000m	Prova Especial para Deficientes – Masculinos – pista ① e Femininos – pista ⑤
14.40 h	-	3000m	Iniciados Masculinos – pista ① e Femininos – pista ⑤ (1995/1996)
15:10 h	-	5000m	Femininos – Juvenis (1993/1994), Juniores (1991/1992), Seniores (1990 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
16:00 h	-	5000m	Masculinos – Juvenis (1993/1994), Juniores (1991/1992) e Seniores (1990 e antes) – pista ①
		5000m	Veteranos I (35 a 39 anos), Vet. II (40 a 44 anos), Vet. III (45 a 49 anos), Vet. IV (50 a 59 anos), Vet. V (60 a 69 anos), Vet. VI (70 anos ou mais) – pista ⑤

Cada atleta só poderá participar no escalão a que pertence, excepção 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 juízes titulares de um grau de juiz de marcha fiscalizará a acção 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 respectivo seguro. No acto da inscrição, deverão os Clubes informar a organização de quais os atletas que eventualmente não tenham seguro.

**Prémios individuais** – Troféus aos 1.ºs, 2.ºs e 3.ºs classificados e medalhas dos 4.ºs aos 10.ºs classificados de cada escalão.

**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 (surpresa) para todos os participantes.

**Prémios colectivos** – 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: 1º - 10 pontos; 2º - 9 pontos; 3º - 8 pontos; 4º - 7 pontos e assim sucessivamente até ao 10º – 1 ponto.

A entrega de prémios terá lugar na sede do Centro de Atletismo das Galinheiras, seguindo-se um **beberete**.

As inscrições são gratuitas e deverão ser enviadas por **Fax** ou por **E-mail** para o CAG impreterivelmente até ao dia **18 de Novembro (5.ª feira)**. Deverão ser feitas individualmente ou por equipas, mencionando-se, em letra legível, o nome do atleta (1.º e último), a data de nascimento, 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.

\* *Luísa Morais – antiga atleta do clube que participou em várias provas de marcha atlética de âmbito regional e nacional no período compreendido entre os anos de 1987 e de 1994. Integrou as equipas do C.A.G. que alcançaram os títulos nacionais de seniores femininos de marcha atlética em estrada em 1991 (Santa Maria da Feira) e 1992 (Rio Maior).*

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