

CHALLENGE 3000 AMADORA ATLETISMO

Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega, 7 de dezembro de 2024

versão 25/10/2024

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
9h00	Desafio (-18 minutos) – Feminino	20
9h30	Desafio (-18 minutos) – Masculino	20
10h00	Desafio (-15 minutos) - Feminino	20
10h30	Desafio (-15 minutos) - Masculino	20
11h00	Desafio (-12 minutos) - Feminino	20
11h30	Desafio (-12 minutos) - Masculino	20
12h00	Desafio (-10 minutos)	20
12h30	Desafio 1000 metros Jovem (SUB14- SUB16)	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 nos desafios 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 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

- **Máximo:** 160

- 4.1.1. As inscrições deverão ser realizadas através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> impreterivelmente até às 23:59 horas de quinta-feira, dia 5 de dezembro. Não serão admitidas inscrições após o término do prazo indicado;
- 4.1.2. Não serão permitidas alterações de desafios no dia da prova;

- 4.2. A inscrição no *Challenge* 3000 é gratuita e inclui um kit composto por um saco do PNMC e um dorsal. 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 contraindicações 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.

6. **CEDENCIA 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.

7. **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**

