

VI Rampa Da Mundet - Regulamento

1. A ADRB SLB – Casa do Benfica do Seixal com o apoio da Câmara Municipal do Seixal organiza no próximo dia 5 de Outubro de 2023, a 5ª Rampa da Mundet. A prova, na extensão de 300 metros, terá início às 16:00 e decorre em circuito fechado com partida e chegada na Av. Albano Narciso Pereira.
2. Podem participar atletas de ambos os sexos dos escalões indicados, federados ou não, representantes de clubes, escolas, associações e outras entidades ou a título individual:

ESCALÃO
Benjamin A
Benjamim B
Infantil
Iniciado
Juvenil
Senior
Veteranos (I ...VIII)

3. Horários de início por escalão:

<u>MASCULINOS</u>	<u>HORA</u>	<u>FEMININOS</u>	<u>HORA</u>
Benjamins A	16h00	Benjamins A	16h00
Benjamins B Infantil	16:10	Benjamins B Infantil	16:10
Iniciados Juvenis Juniore	16h30	Iniciados Juvenis Juniore	16h30
SÉNIORES Veteranos I Veteranos II	17H00	SÉNIORES Veteranos I	17H00
Veteranos III Veteranos IV Veteranos V	17H30	Veteranos II Veteranos III Veteranos IV Veteranos V	17H30
Veteranos VI Veteranos VII Veteranos VIII	18H00	Veteranos VI Veteranos VII Veteranos VIII	18H00

4. A prova dos decorrerá, com partida no início da Av. Albano Narciso Pereira e meta junto ao antigo pavilhão de Basquetebol do Seixal, tendo cada atleta realizar uma distância de cerca de 300 metros, (com exceção do escalão de Benjamins A). Só se considerará que o atleta terminou o percurso quando tiver passado completamente o risco da Meta. Os atletas apenas podem correr dentro do percurso delimitado; caso contrário, serão desclassificados,

A Prova de Benjamins A, será realizada em estafeta (8 x 35m), sendo a mesma dividida em 3 provas (Estafeta Masculina, Estafeta Feminina, e Estafeta Mista), as equipas serão formadas por elementos de diversos clubes, no dia da prova.

os escalões admitidos serão os do TAS, a partir de Benjamin A.

5. A partida dos atletas será individual, com intervalo de 90 segundos entre cada atleta e será publicada antecipadamente. A fim de evitar ao máximo o cruzamento entre atletas, a grelha de partida será ordenada da seguinte forma (dos mais rápidos para os mais lentos):
 - Do escalão mais baixo para o mais alto (de Benjamim A até veteranos VIII);
 - Do atleta melhor classificado para o pior classificado (classificação do TAS2022).
6. As partidas iniciar-se-ão às 16h00. Será feita uma fila de partida com os próximos 5 atletas e respeitando o devido distanciamento. Os atletas serão chamados 10 minutos antes da sua hora de partida.
7. A inscrição é grátis, mas é necessário formalizá-la. Cada Clube deve enviar para os seguintes emails: inscricoes.atletismo@cm-seixal.pt, e atletismocasabenficaseixal@gmail.com os dados dos atletas participantes até às 23h59 do dia 2 de Outubro de 2023.
8. Cada Clube deve sempre que possível inscrever Atletas de todos os Escalões.
9. A organização declina toda a responsabilidade por acidente, negligência ou perda de pertences dos participantes. Estes ilibam a organização de toda a responsabilidade em caso de acidente ou lesão para lá dos riscos cobertos pela apólice de seguro, sendo da sua responsabilidade a participação com condição física que permita a realização da atividade.
10. Todos os casos omissos, bem como eventuais protestos, serão resolvidos pela Organização e não haverá direito a recurso. Todos os Atletas após inscrição aceitam este Regulamento.

11. Percurso da Prova:

