



# Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre

## REGULAMENTO Corrida Virtual 10K

### **Artigo 1º. (Organização)**

1. A organização do Corrida Virtual 10k – “O Regresso”, é uma iniciativa da Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre (AADP), a realizar entre os dia 27 de junho e 04 de julho de 2020.

### **Artigo 2º. (Normas Regulamentares)**

1. A competição destina-se a atletas filiados na AADP e na FPA;
2. A Corrida Virtual 10k – “O Regresso”, rege-se pelas normas presentes neste regulamento com carácter não oficial, na impossibilidade de ainda não estarem reunidas as condições de segurança para a realização de provas oficiais;
3. Os atletas devem estar conscientes das suas limitações físicas e só devem de participar se estiverem reunidas as condições ideais de saúde para a prática desportiva;
4. A AADP não será responsável por eventuais incidentes que possam ocorrer durante a participação na prova.

### **Artigo 3º. (Objetivo)**

1. Proporcionar aos atletas um momento de motivação, promovendo um estilo de vida saudável combatendo assim estes tempos, que têm sido exigentes para todos.
2. O período de uma semana para a realização da prova propõe aos atletas, preferencialmente, a realização da atividade perto da sua área de residência, cumprindo com as normas de distanciamento social exigidas.

### **Artigo 4º. (Participação)**

1. Para a Corrida Virtual 10k – “O Regresso”, os participantes devem:
  - a) Inscrever-se na prova através do formulário criado para o efeito;
  - b) Após a confirmação da sua inscrição, cada participante recebe um dorsal personalizado em formato PDF por email;
  - c) O participante terá de cumprir a distância de 10 km dentro do período estipulado (entre os dia 27 de junho e 04 de julho de 2020.). Poderá cumprir a distância a correr em passadeira e em mais do que uma sessão ou treino, pelo que não precisa de percorrer a distância proposta de uma só vez;



# Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre

- d) Quando concluída a distância, os participantes deverão de publicar no Facebook/Instagram uma foto da aplicação do relógio GPS ou telemóvel na qual fizeram o registo da corrida, onde conste: **o dia, a distância, o tempo realizado e o mapa do percurso.**
- e) Na publicação da fotografia, deverão identificar a **@aadportalegre e usar o hashtag #familiaaadp.**
- f) O atleta deverá ainda enviar o comprovativo da realização da prova para o e-mail [Portalegre@fpatletismo.pt](mailto:Portalegre@fpatletismo.pt).

## **Artigo 11º. (Prémios)**

1. Serão entregues Diplomas de Participação a todos participantes;

Portalegre, 21 de julho de 2020

A Presidente da Direção

**Sara Marisa Barreto Costa Madeira**

O Diretor Técnico Regional

**Nuno Manuel Lourinho Preciado**