

# Normas de Participação



A I Edição da Corrida Juvenil designada por “Pulos da Corrida” está integrada nas 24 horas a Correr Mem-Martins – Sintra, que é uma corrida de resistência e de longa duração, agendadas para os dias 13 e 14 de Maio de 2023.

É uma corrida com características diferentes das provas que estamos habituados, por essa razão a Corrida Juvenil “Pulos da Corrida” é ela uma corrida com características especiais.

A Organização teve em atenção às idades e distância que os jovens atletas podem correr.

Para que os atletas participantes nas 24 horas a Correr de Mem-Martins e os jovens atletas não encontrem dificuldades nos percursos que terão de percorrer adaptamos as distâncias.

As 4 provas serão realizadas no dia 13 de Maio de 2023, com as seguintes partidas.

1. Primeira partida 15h 30m  
Atletas nascidos em 2012, 2013 e 2014,  
(600m) Distância 600 metros na Bacia de Retenção de Água
2. Segunda partida 16h,  
Atletas nascidos em 2010 e 2011,  
(1500m) Distância 1500 metros (parte do percurso e restante dentro da Bacia)
3. Terceira partida 17h  
Atletas nascido em 2009 e 2008,  
(2000m) Distância 1660 metros (1 volta) + 340 metros dentro da Bacia
4. Quarta partida 18h.  
Atletas nascidos em 2006 e 2007 (Júnior de 1º ano),  
(3500m) Distância 1660 + 1600 = 3320 metros (2 voltas) + 480 metros dentro da Bacia.

# Normas Importantes

1. Número máximo de participantes 120 atletas.
2. As inscrições serão abertas no dia 03 de fevereiro de 2023 e serão encerradas quando for atingindo as 120 inscrições ou no dia 1 de maio de 2023.
3. Não serão aceites inscrições após o seu encerramento em virtude do fabricante das camisolas não garantir entregas após a data acima referida.
4. Local de inscrição [www.24hlx.com](http://www.24hlx.com)
5. A inscrição terá valor simbólico de 5,00 €.
6. O pagamento será efectuado por transferência bancária, no prazo de 72 horas após a inscrição, (PT50 0036 0187 9910 0102 9251 3), sendo que o comprovativo deverá ser enviado por e-mail para o endereço electrónico da prova, [corrida24hlx@gmail.com](mailto:corrida24hlx@gmail.com).
7. Kit do Atleta é composto por: Dorsal com chip que é pessoal e intransmissível, devendo o mesmo ser colocado de forma bem visível, Seguro Desportivo, Camisola (t-shirt), Medalha de Presença, Diploma e um Pequeno Lanche.
8. As corridas vão decorrer no Parque da Bacia de Retenção de Água do Algueirão, na Av. Professor Doutor Henrique de Barros.
9. O Percurso das corridas é em circuito fechado sendo composto por alcatrão, terra batida e passadiço em madeira.
10. As provas são abertas a ambos os sexos.
11. As partidas serão em conjunto, masculino e feminino.
12. As classificações gerais individuais masculinas e femininas terão pódio de 1º, 2º e 3º lugar.
13. Cada atleta deverá aferir das suas capacidades, reais que lhe permitam reagir adequadamente na gestão de problemas intrínsecos a este tipo de corrida.

Clube de Praticantes Real Academia  
24h Correr de Mem Martins-Sintra  
Pulos da Corrida  
Alvaro Pinto, António Vilela, José Henriques