



CIRCUITO das Noites Quentes do Restelo (5 de Outubro de 2016 18:00H)

Organização

O Circuito das Noites Quentes do Restelo é uma organização da secção de Atletismo do CF “ Os Belenenses.

Datas / Local

O Circuito é constituído por 3 provas e será realizado na pista de atletismo do Estádio do Restelo.

A primeira prova realizou-se no dia **18 de Maio de 2016**;

A segunda prova realizou-se no dia **13 de Julho**;

A terceira prova realiza-se no dia **5 de Outubro** às 18H.

Horário de Início

A prova terá o seu início às 18H começando pelos escalões de formação.

Para saber a sua hora de corrida consulte o Horário detalhado por Série.

Distâncias

- 1ª Prova (18 de Maio):
 - 1.000m: Benjamim / Infantil / Iniciado / Juvenil;
 - 3.000m: restantes escalões.
- 2ª Prova (13 de Julho):
 - 600m: Benjamim / Infantil / Iniciado / Juvenil ;
 - 1.500m: restantes escalões.
- 3ª Prova (5 de Outubro):
 - 1.000m: Benjamim / Infantil / Iniciado / Juvenil ;
 - 3.000m: restantes escalões.



Horário por Série

As provas terão o seu início pelas 18h00, com os escalões de formação, finalizando com a prova Principal.

Hora	Prova	Escalões/Tempos	Sexo	Hora confirmação
18.00	1.000 m	Benjamim A/B	M/F	17.30
18.10	1.000 m	Infantil (2003/04)	M/F	17.40
18.20	1.000 m	Iniciado (2001/02)	M/F	17.50
18.30	1.000 m	Juvenil (1999/00)	M/F	18.00
18.40	3.000 m	Todos (+12')	Fem	18.10
19.00	3.000 m	Todos (-12')	Fem	18.30
19.20	3.000 m	Todos (+15')	Masc	18.50
19.40	3.000 m	Todos (-15')	Masc	19.10
20.00	3.000 m	Todos (-12')	Masc	19.30
20.20	3.000 m	Todos (-11')	Masc	19.50
20.40	3.000 m	Todos (-10')	Masc	20.10

Série (- 12') – Tempo previsto entre 11 a 12 minutos – média de 3:40m/km a 4:00m/km.

Série (- 11') – Tempo previsto entre 10 e 11 minutos – média de 3:20m/km a 3:40m/km.

Dependendo do número de inscritos, poderá haver ajuste no horário das séries.

A distribuição das séries de 3 000m será feita mediante a marca pessoal na distância.

Os atletas que não tenham tempo de inscrição, deverão inserir-se na série que melhor se adequa ao seu ritmo de corrida.

Participação

Todos os atletas federados e não federados poderão participar.



Inscrição e Preço

Inscrições

Até ao dia 2 de Outubro: **5€**;

As provas de 1 000 m para os escalões Benjamins (M/F), Infantis (M/F), Iniciados (M/F) e Juvenis (M/F) são gratuitas.

Método de Inscrição

Apenas são aceites inscrições online através do site oficial: <http://www.queroir.pt/noites-quentes-do-restelo> até às 23:59H do dia 2 de Outubro.

Depois desse prazo apenas será possível a inscrição no dia da prova e mediante disponibilidade.

As inscrições grátis ficam automaticamente confirmadas depois de registadas no site oficial. As restantes só serão consideradas depois de efetivamente pagas.

Encerramento das Inscrições

A organização poderá a qualquer momento suspender ou prorrogar os prazos, ou ainda adicionar ou limitar o número de inscrições da prova em função de necessidades/disponibilidades técnicas/estruturais, sem aviso prévio.

Entrega dos dorsais

No dia da prova até 1 hora antes da série respetiva.

Classificação e Prémios (Prova)

A classificação nas provas de Formação 1000 m (Benjamins/Infantis/Iniciados/Juvenis), serão separadas por género e escalão.

Nos 3 000 m a classificação será feita, apurando o melhor tempo de todas as séries (M/F), separado por género.

Haverá prémios para os 3 primeiros classificados de cada escalão nas provas de 1 000 m (M/F) e para os 3 melhores tempos (M/F) das séries de 3 000 m.



Classificação e Prémios (Circuito de 3 Provas)

O apuramento das classificações finais do circuito das noites quentes é obtido pelo somatório dos tempos das três provas. Ao menor tempo global será atribuído o título de vencedor. Em caso de empate, serão considerados os pontos referentes às posições alcançadas em cada prova. Ao atleta com menos pontos será atribuída a vitória. A pontuação é atribuída da seguinte forma: 1 ponto ao primeiro lugar, 2 ponto ao segundo e assim sucessivamente.

Só os atletas que participarem nas três provas são elegíveis para a classificação final do circuito.

Prémio Final do Circuito

- 1º Classificado Masculino e Feminino 150€
- 2º Classificado Masculino e Feminino 100€
- 3º Classificado Masculino e Feminino 50€
- 4º/10º Classificado Masculino e Feminino Prémios Surpresa.

Não existe Classificação Geral no circuito para os escalões de formação.

As classificações podem ser consultadas no facebook do evento após a prova.

Contactos

Para qualquer esclarecimento, pode contactar através do nosso correio electrónico: osbelemrunners@gmail.com, ou através do facebook da prova <http://facebook.com/noitesquentesdorestelo>.