



STAIR RUN

Regulamento

Local: Praça do Martim Moniz / Escadinhas da Saúde

38°42'55.76"N / 9° 8'8.65"W

Data: 1 de maio de 2022

Horários:

13h30 e as 14h45 – secretariado para levantamento dos dorsais e chips

15h00 – início da prova masculina

15h30 – início prova feminina

Escalões

Men - Open (18-29 anos)

Men - Senior A (30-34 anos)

Men - Senior B (35-39 anos)

Men - Master A (40-44 anos)

Men - Master B (45-49 anos)

Men - Grand Master A (50-54 years)

Men - Grand Master B (55-59 anos)

Men - Grand Master C (+60 anos)

Women - Open (18-29 anos)

Women - Senior A (30-34 anos)

Women - Senior B (35-39 anos)

Women - Master A (40-44 anos)

Women - Master B (45-49 anos)

Women - Grand Master A (50-54 anos)

Women - Grand Master B (55-59 anos)

Women - Grand Master C (+60 anos)

Prova –

Descrição:

Trata-se de uma prova de velocidade individual desde o ponto de partida até ao destino. Cada participante receberá um número de dorsal e um chip para registo do tempo real de prova.

A subida será realizada passando por três grupos de escadas na extensão total de 265 metros, com a seguinte distribuição setorial:

- **Partida**
- 72 metros de escadas
- 67 metros de estrada plana
- 35 metros de escadas
- 56 metros de estrada plana
- 35 metros de escadas
- **Meta**

O tempo de prova será acionado com a passagem no tapete de registo na partida e finaliza a contagem com a passagem do tapete de chegada na meta

Os competidores devem seguir as instruções do comitê de operação.

LAY-OUT



Este é um jogo de velocidade individual do ponto de partida ao destino. Cada participante receberá um número inicial com um chip de cronometragem.

Os competidores devem seguir as instruções do comitê de operação.

A classificação será ordenada de acordo com o tempo real (chips de tempo).

Saídas de um máximo de 3 atletas em simultâneo a cada 30 segundos.

Durante o prova, os participantes não podem desenvolver atividades que possam interferir na competição de outros atletas.

Os participantes que tiverem ingerido bebidas alcoólicas e que não cumpram estas regras de acordo com o organizador, serão automaticamente desclassificados.