

# **CENTRO MUNICIPAL DE MARCHA E CORRIDA DE GRÂNDOLA**

## **REGULAMENTO INTERNO**

**ÉPOCA DESPORTIVA**

**2022 / 2023**



## Introdução

O Programa Nacional de Marcha e Corrida ([www.marchaecorrida.pt](http://www.marchaecorrida.pt)) é um projeto de abrangência nacional impulsionado pela Federação Portuguesa de Atletismo.

Tem por objetivo promover hábitos ativos de vida saudáveis junto das populações, por via da prática regular de corrida e marcha (caminhada), com a missão de combater o sedentarismo e a obesidade.

A existência de um regulamento define a necessidade de esclarecer um conjunto de regras e orientações relativas à actividade a desenvolver nos Centros de Marcha e Corrida, com o objectivo de uniformizar a forma e o conteúdo, bem como a intervenção e envolvimento de todos os intervenientes, ou seja, os técnicos e os praticantes.

O presente regulamento deve ser entendido como um conjunto de direitos e deveres de cada um dos intervenientes em cima referidos, de forma a tornar mais claro e objetivo as funções e obrigações de cada grupo, nas diferentes actividades desenvolvidas.

O Centro Municipal de Marcha e Corrida de Grândola foi criado em Maio de 2017, o seu promotor é o Município de Grândola e conta com o apoio do Clube Amiciclo.



## **1 – Objetivos dos Centros Municipais de Marcha e Corrida**

Promover a mobilização da população em geral para a prática desportiva e com isso melhorar os índices de saúde e aptidão física.

Promover e combater a obesidade e o sedentarismo.

Desenvolver e reforçar junto da população, um ambiente encorajador de um estilo de vida ativo.

Contribuir para o aumento de praticantes de marcha e corrida nos concelhos aderentes ao projecto.

Promover a integração e a socialização dos praticantes.

## **2 – Gestão e Coordenação**

A gestão e coordenação do Centro Municipal de Marcha e Corrida de Grândola é da responsabilidade do Município de Grândola, em estreita e permanente colaboração com o Clube Amiciclo, aos quais compete assegurar a sua eficácia e o seu pleno funcionamento.

## **3 – Local e horário de funcionamento**

O Centro Municipal de Marcha e Corrida de Grândola funciona em ciclos anuais com um calendário semelhante ao ano escolar, com início no dia 1 de Setembro e término a 31 de Julho. No mês de agosto está encerrado.

O Centro Municipal de Marcha e Corrida de Grândola funciona no Parque Desportivo Municipal, todas as segundas, quartas e quintas-feiras, das 19h00 às 20h30.



## 4 – Tipos de atividades

No Centro Municipal de Marcha e Corrida de Grândola são desenvolvidas as seguintes atividades:

- Treinos de preparação para as atividades de marcha e corrida.
- Iniciação e aperfeiçoamento das atividades de marcha e corrida.
- Treinos de melhoria da resistência, da força, da velocidade, da flexibilidade e da técnica da corrida.
- Avaliação da condição física.

## 5 – Condições de Admissão

A admissão de praticantes à frequência das atividades do Centro Municipal de Marcha e Corrida de Grândola implica que seja efetuada a inscrição individual em:

<https://lap2go.com/pt/event/pnmc-2022/inscricao.html>

e o pagamento único de 12€ relativo à taxa de inscrição.

Uma vez realizada a inscrição e efetuado o respetivo pagamento, dá origem à ativação do Seguro Desportivo de Acidentes Pessoais dos Praticantes Amadores, válido exclusivamente para os dias e horários de funcionamento do Centro Municipal de Marcha e Corrida de Grândola.

## 6 – Instalações e Percursos

Os percursos definidos realizam-se no Circuito de Manutenção do Parque Desportivo Municipal, bem como na Alameda da Feira de Agosto, Alameda José Amaro e várias ruas da Vila de Grândola

**Grândola, 31 de Agosto de 2022**

