



CORTA MATO DE ABERTURA

LOCAL: Pista Municipal de Cross – MiraVillas

DATA: 19 de Novembro de 2023

HORA: 09H00

Evento a realizar na Pista de Cross de MiraVillas, pela Associação Distrital de Atletismo de Coimbra com o apoio da C.M.Mira, da Associação Sócio Cultural da Valeirinha e da J.F. Praia de Mira, com a colaboração dos B.V.Mira.

Programa Horário

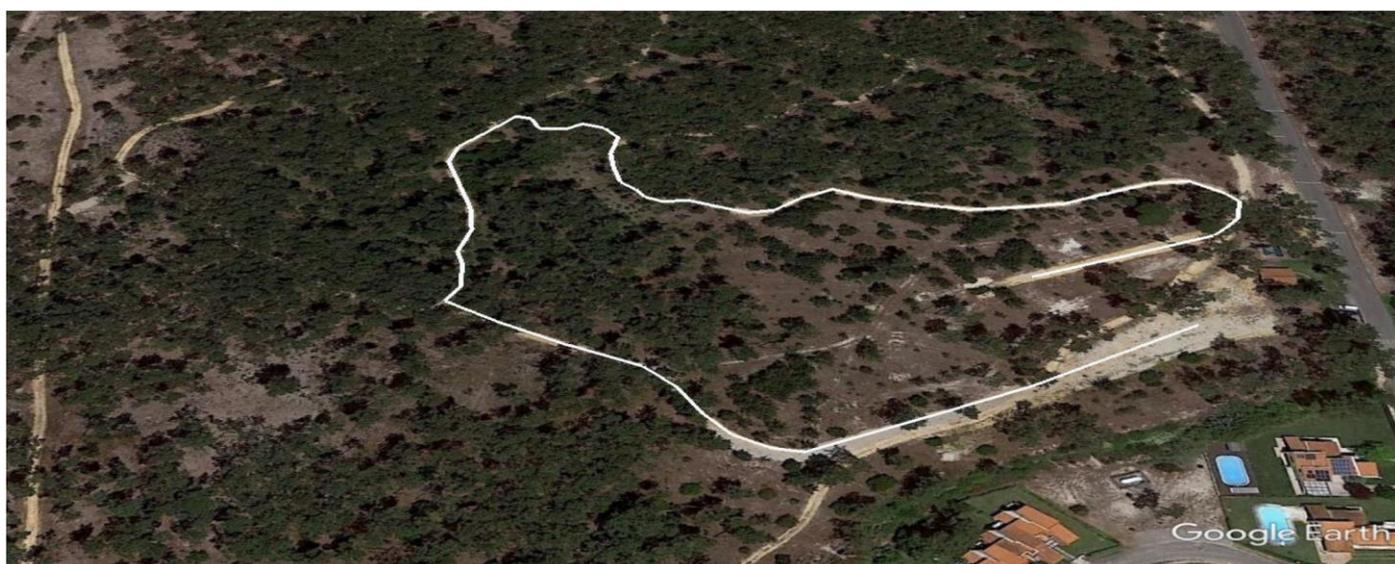
Hora	Prova	Sexo	Escalão	OBS
09H00	7.680 Metros	M	Sub23/Sen/Vet 35/40/45	1 x Volta Média + 4 x Volta Grande
09H55	5.400 Metros	M	Sub 20/Vet 50/55/...	2 x Volta Média + 2 x Volta Grande
10H35	4.360 Metros	F	Sub20/Sub23/Sen/Vet	1 x Volta Média + 2 x Volta Grande
11H05	3.740 Metros	M	Sub18	2 x Volta Média + 1 x Volta Grande
11H30	3.120 Metros	F	Sub18	3 x Volta Média
		M/F	Sub16	Apuramento Inter – Associações
11H50	2.080 Metros	M/F	Sub14	2 x Volta Média
12H05	1.040 Metros	M/F	Sub12	1 x Volta Média
12H20	700 Metros	M/F	Sub10	1 x Volta Pequena

OBS: O participante ao proceder à sua inscrição nesta competição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, dos direitos de utilização da sua imagem captada em fotografia/imagem que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais da competição.

Corta Mato Abertura

1. Os atletas da Associação Distrital de Atletismo de Coimbra participam com o Dorsal atribuído para a época 2023/2024.
2. Aos atletas filiados em outras Associações será atribuído um Dorsal de Época, com um custo de 5,00€;
3. Cada atleta só poderá participar na prova do seu escalão.
4. **As inscrições são feitas através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> até às 23H59 do dia 15/11/2023.**
5. **As confirmações terão de ser efetuadas até 18H00 do dia 18/11/2023.**
6. Apresentação na câmara de chamada até 15 minutos antes da hora da prova.
7. Os atletas devem ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.
8. Classificações individuais.
 1. Prémios:
INDIVIDUALMENTE
Escalões de Sub 10, Sub12, Sub 14 e Sub16 de ambos os sexos, serão atribuídas Medalhas aos 5 primeiros classificados.
Restantes Escalões serão atribuídas Medalhas aos 3 primeiros classificados.
9. Haverá no local uma ambulância para primeiros socorros.
10. Os casos omissos deste regulamento serão resolvidos de acordo com o Regulamento Geral de Competições em vigor da FPA.

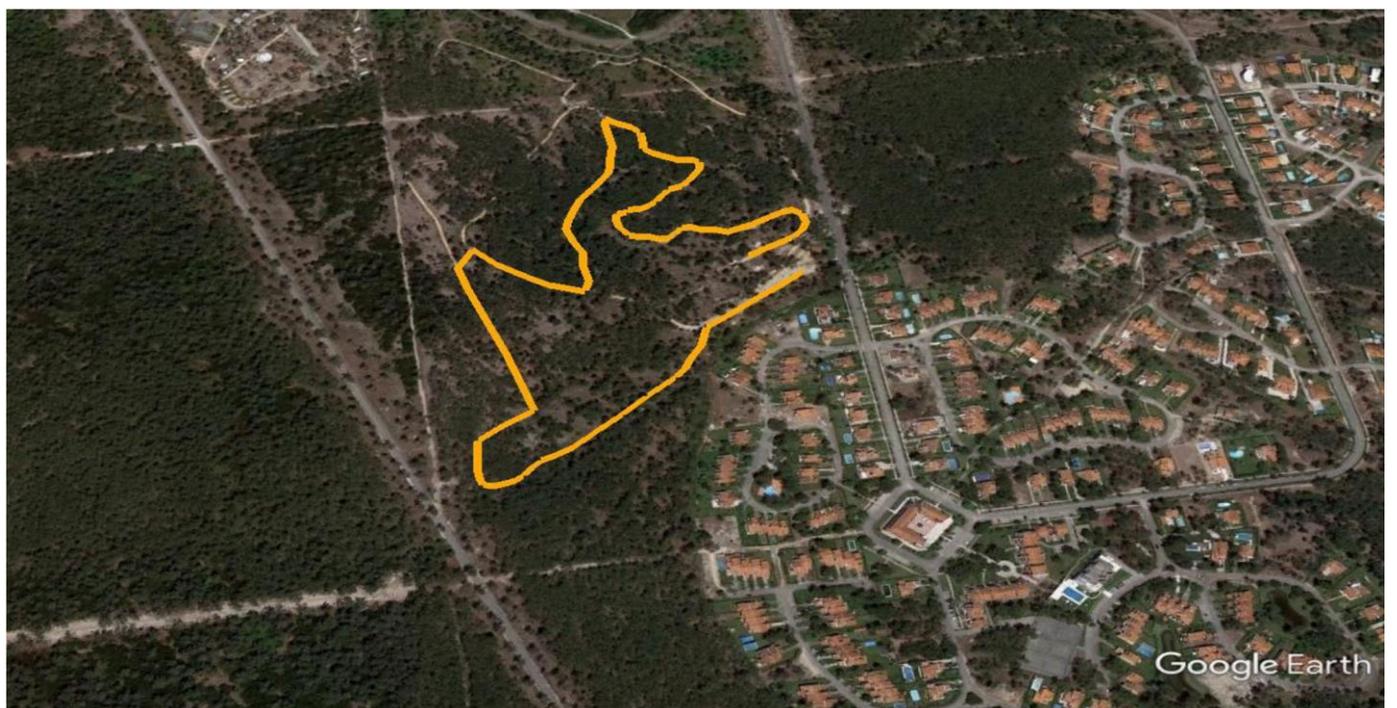
VOLTA PEQUENA DE 700 METROS



VOLTA MÉDIA DE 1.040 M



VOLTA GRANDE DE 1.660 M



Coimbra 24/10/2023

A Direção da ADAC

APOIOS:

