



9º CROSS MIRAVILLAS – TODOS OS ESCALÕES

CAMPEONATO DISTRITAL CORTA MATO VETERANOS

LOCAL: Pista Municipal de Cross – MiraVillas

DATA: 03 Março de 2024

HORA: 09H30

A Associação Sócio Cultural da Valeirinha e Associação Distrital de Atletismo de Coimbra com o apoio da C.M.Mira, da J.F. Praia de Mira realizam o 9º Crosse Miravillas e o Campeonato Distrital de Corta Mato Curto para os escalões de Veteranos na Pista de Cross de MiraVillas com o seguinte programa horário:

Programa Horário

Hora	Prova	Sexo	Escalão	Observações	Voltas
09H30	6.020 M	M	Jun/Sub23Sen	Cross MiraVillas	1Média+3Grandes
09H30	6.020 M	M	Veteranos Todos Escalões	Camp. Distrital/Cross Miravillas	1Média+3Grandes
10H15	4.020 M	F	Juv/Jun/Sub23Sen	Cross MiraVillas	1Pequena+ 2Grandes
10H15	4.020 M	F	Veteranos Todos Escalões	Camp. Distrital/Cross Miravillas	1Pequena+ 2Grandes
10H45	3.120 M	M	Juvenis (Sub.18)	Cross Miravillas	3Médias
10H45	3.120 M	M	Iniciados (Sub.16)	Cross Miravillas	3Médias
11H05	2.780 M	F	Iniciados (Sub.16)	Cross Miravillas	1Pequena+ 2Médias
11H25	1.740 M	M	Infantis (Sub.14)	Cross Miravillas	1Pequena+ 1Média
11H25	1.740 M	F	Infantis (Sub.14)	Cross Miravillas	1Pequena+ 1Média
11H40	400 M	M/F	Bambis	Nascidos 2017 e anteriores	Volta Especial
11h50	700 M	F	Benjamins A (Sub.10)	Cross Miravillas	1Pequena
11h50	700 M	M	Benjamins A (Sub.10)	Cross Miravillas	1Pequena
12H05	1.040 M	F	Benjamins B (Sub.12)	Cross Miravillas	1Média
12H05	1.040 M	M	Benjamins B (Sub.12)	Cross Miravillas	1Média

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.

REGULAMENTO 9º CROSS MIRAVILLAS

1. A Competição realiza-se na Pista Municipal de Cross de Mira, situada no Aldeamento MiraVillas, na Freguesia da Praia de Mira.
2. Podem participar atletas filiados na Federação Portuguesa de Atletismo e não filiados.
3. Atletas da Associação Distrital de Atletismo de Coimbra devem apresentar-se com o Dorsal atribuído para a época 2023/2024.
4. Aos Atletas filiados em outras Associações e não filiados será atribuído um dorsal pela organização.
5. Atletas não filiados que pretendam participar nesta competição a sua aptidão física é da responsabilidade do próprio ou das pessoas que representam.
6. Atletas filiados nas Associações Regionais/FPA estão abrangidos por seguro próprio.
7. A organização fará um seguro de Acidentes Pessoais para os restantes atletas.
8. Cada atleta só poderá participar na prova do seu escalão.
9. **As inscrições são gratuitas e feitas através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> até ao dia 28 de Fevereiro de 2024.**
10. **As confirmações terão de ser efetuadas até às 20H00 do dia 02 de Março de 2024**
11. Apresentação na câmara de chamada até 15 minutos antes da hora da prova.
12. Os atletas devem ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.
13. Aos Atletas de outras Associações Distritais deverão levantar os dorsais no Secretariado da Competição
14. **PRÉMIOS E CLASSIFICAÇÕES:**
 - INDIVIDUALMENTE serão atribuídas Medalhas aos 5 primeiros classificados dos Escalões de Bâmbis a Juvenis (Sub18) de ambos os sexos. Para os restantes escalões medalhas aos 3 primeiros em SUB.20/SUB.23/SEN/ VETERANOS E VETERANAS todos os escalões.
 - COLETIVAMENTE serão atribuídas taças às 3 primeiras equipas classificadas (FEM/MAS) no conjunto das provas BENJAMINS a JUVENIS (SUB18).
 - COLETIVAMENTE serão atribuídas taças às 3 primeiras equipas classificadas (FEM/MAS) no conjunto das provas SUB. 20/SUB.23/SENIORES.
 - COLETIVAMENTE serão atribuídas taças às 3 primeiras equipas classificadas (FEM/MAS) no conjunto das provas VETERANOS/AS TODOS OS Sub ESCALÕES.
 - Para o apuramento da classificação coletiva será atribuído 1 (um) ponto ao 1º Class., 2 (dois) pontos ao 2º Class. e assim sucessivamente, vencerá a equipa que obtiver menos pontos.
15. Seguro Acidentes Pessoais: **Nº da Apólice: 207118842 da Companhia Seguros Allianz Portugal SA.**
Os atletas não filiados que pretendam participar, devem enviar para geral.adacoimbra2018@gmail.com o nome completo do atleta, data nascimento e o número Contribuinte.
16. Casos omissos deste regulamento serão resolvidos de acordo com o regulamento geral de c competições em vigor na F.P. Atletismo.

Regulamento Campeonato Distrital de Corta Mato Veteranos

1. Apenas podem participar atletas filiados na Federação Portuguesa de Atletismo.
2. Os atletas da Associação Distrital de Atletismo de Coimbra devem apresentar-se com o Dorsal atribuído para a época 2023/2024.
3. Cada atleta só poderá participar na prova do seu escalão.
- 4. As inscrições são feitas através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> até ao dia 28 de Fevereiro de 2024.**
- 5. As confirmações terão de ser efetuadas até às 20H00 do dia 02 de Março de 2024.**
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. Nos Campeonatos Distritais haverá classificação individual e coletiva em ambos os sexos.
9. Para a Classificação coletiva serão considerados os primeiros 4 atletas veteranos (independentemente do escalão) de cada equipa.
10. Medalhas aos 3 primeiros Classificados em cada escalão e sub escalões veteranos, em ambos os sexos.
11. Para o apuramento da Classificação coletiva será atribuído 1 ponto ao 1º class., 2 pontos ao 2º class. e assim sucessivamente.
12. Os casos omissos deste regulamento serão resolvidos de acordo com o Regulamento Geral de Competições em vigor da F.P.A.

Coimbra 17/01/2024

A Direção da ADAC

APOIOS:



VOLTA PEQUENA DE 700 METROS



VOLTA MÉDIA DE 1.040 M



VOLTA GRANDE DE 1.660 M

