



## COMUNICADO OFICIAL

### CAMPEONATO DISTRITAL de CORTA MATO ABSOLUTO CAMP. DISTRITAL CORTA MATO BENJAMINS A/B, INFANTIS e INICIADOS VI CORTA MATO JOVEM de CANTANHEDE

**LOCAL:** - Quinta do Freixial - Cantanhede

**DATA:** 10 Março 2024

**HORA:** 09H00

#### Programa Horário

Hora	Prova	Escalão	Distância	OBS
09H00	<b>ABSOLUTOS (Sub23/Sen/Vet)</b>	<b>MAS</b>	<b>7.000 M</b>	<b>7 Voltas Grandes – Campeonato Distrital</b>
	VETERANOS	MAS	7.000 M	7 Voltas Grandes -
09H55	<b>ABSOLUTOS (Sub23/Sen/Vet)</b>	<b>FEM</b>	<b>5.000 M</b>	<b>5 Voltas Grandes – Campeonato Distrital</b>
	JUNIORES	MAS	5.000 M	5 Voltas Grandes
10H25	JUVENIS	MAS	4.000 M	4 Voltas Grandes
	JUNIORES	FEM	4.000 M	4 Voltas Grandes
	VETERANOS	FEM	4.000 M	4 Voltas Grandes
10H40	<b>INICIADOS</b>	<b>MAS</b>	<b>3.000 M</b>	<b>3 Voltas Grandes – Campeonato Distrital</b>
	<b>INICIADOS</b>	<b>FEM</b>	<b>3.000 M</b>	<b>3 Voltas Grandes – Campeonato Distrital</b>
	JUVENIS	FEM	3.000 M	3 Voltas Grandes
11H05	<b>INFANTIS</b>	<b>MAS</b>	<b>2.000 M</b>	<b>2 Voltas Grandes – Campeonato Distrital</b>
	<b>INFANTIS</b>	<b>FEM</b>	<b>2.000 M</b>	<b>2 Voltas Grandes – Campeonato Distrital</b>
11H25	<b>BENJAMINS B</b>	<b>MAS</b>	<b>1.000 M</b>	<b>2 Voltas Pequenas – Campeonato Distrital</b>
	<b>BENJAMINS B</b>	<b>FEM</b>	<b>1.000 M</b>	<b>2 Voltas Pequenas – Campeonato Distrital</b>
11H45	<b>BENJAMINS A</b>	<b>MAS</b>	<b>500 M</b>	<b>1 Volta Pequena – Campeonato Distrital</b>
	<b>BENJAMINS A</b>	<b>FEM</b>	<b>500 M</b>	<b>1 Voltas Pequena – Campeonato Distrital</b>
12H10	BAMBIS	MAS	400 M	2017/2018/..... – Volta Especial
	BAMBIS	FEM	400 M	2017/2018/..... – Volta Especial

**OBS:** O programa horário poderá sofrer alterações tendo em consideração o número de inscrições.

# Regulamento

## Campeonato Distrital de Corta Mato Absoluto

1. A Competição realiza-se na Quinta do Freixial junto à REPSOL na Cidade de Cantanhede.
2. Os atletas filiados na ADAC, que devem apresentar o Dorsal atribuído para a época 2023/2024.
3. Aos atletas filiados em outras Associações será atribuído um Dorsal de participação.
4. **As inscrições são feitas através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> até ao dia 07 de Março de 2024.**
5. **As confirmações terão de ser efetuadas até às 20H00 do dia 09 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. **Os atletas Veteranos** que pretendam participar nos Campeonatos Distritais de Corta Mato Absoluto, **devem fazer a sua inscrição na prova de Absolutos.**
9. Haverá classificação individual e coletiva em ambos os sexos.
10. Para a Classificação coletiva serão considerados os primeiros 4 atletas de cada Clube, chegados à Meta.
11. Medalhas aos 3 primeiros Classificados, em ambos os sexos.
12. Medalhas aos 3 primeiros classificados Sub23 em ambos os sexos.
13. Troféus às 3 primeiras equipas (M/F)
14. Para o apuramento da Classificação coletiva será atribuído 1 ponto ao 1º class., 2 pontos ao 2º class. e assim sucessivamente.
15. Os casos omissos deste regulamento serão resolvidos de acordo com o Regulamento Geral de Competições em vigor da F.P.A.

## REGULAMENTO

### CAMP. DISTRITAL CORTA MATO BENJAMINS A/B, INFANTIS e INICIADOS

1. A Competição realiza-se na Quinta do Freixial junto à REPSOL na Cidade de Cantanhede.
2. Apenas podem participar atletas filiados na ADAC, que devem apresentar 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 07 de Março de 2024.**
5. **As confirmações terão de ser efetuadas até às 20H00 do dia 09 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. Nesta competição haverá classificação individual e coletiva, por escalão e sexo.
9. Para a classificação coletiva serão considerados os 3 (três) primeiros classificados Benjamins A e B, Infantis e Iniciados de cada Clube, sendo vencedor a equipa com menos pontos.
10. Prémios:  
**Medalhas** aos 5 (cinco) primeiros classificados, filiados, em cada escalão e sexo.  
**Troféus** às três primeiras equipas (M/F) vencedoras nos escalões de Benjamins A/B, Infantis e Iniciados.
11. Para o apuramento da classificação coletiva será atribuído 1 ponto ao 1º Class., 2 pontos ao 2º Class. e assim sucessivamente.

## VI Corta Mato de Cantanhede

1. A Competição realiza-se na Quinta do Freixial junto à REPSOL na Cidade de Cantanhede.
2. Os atletas filiados na ADAC, que devem apresentar o Dorsal atribuído para a época 2023/2024.
3. Aos atletas filiados em outras Associações será atribuído um Dorsal de participação.
4. Cada atleta só poderá participar na prova do seu escalão.
5. **As inscrições são feitas através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> até ao dia 07 de Março de 2024.**
6. **As confirmações terão de ser efetuadas até às 20H00 do dia 09 de Março de 2024.**
7. Apresentação na câmara de chamada até 15 minutos antes da hora da prova.
8. Os atletas devem ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.
9. **Prémios:**  
**Individualmente:**  
Medalhas aos 5 (cinco) primeiros classificados nos escalões de Bâmbis a Juvenis de ambos os sexos.  
Medalhas aos 3 (três) primeiros classificados nos escalões de Juniores e Sub Escalões de Veteranos de ambos os sexos.  
**Colectivamente** serão atribuídas taças às 3 primeiras equipas classificadas (no conjunto de todas as provas).  
A classificação coletiva será encontrada pela soma dos primeiros dez atletas chegados à meta em cada prova de ambos os sexos.  
A pontuação dos atletas será da seguinte forma: 1º - 10 pontos, 2º - 9 pontos, 3º - 8 pontos e assim sucessivamente até ao 10º - 1 ponto. 7  
Cada clube para pontuar para a classificação coletivas terá de participar com o mínimo de 4 atletas no conjunto de todos os escalões.
10. São disponibilizados WC's e Banhos no Pavilhão Desportivo Marialvas.
11. Os casos omissos deste regulamento serão resolvidos de acordo com o Regulamento Geral de Competições da FPA, em vigor.

ADAC 07 de Março de 2024

A Direção

VOLTA PEQUENA – 500 Metros



VOLTA GRANDE – 1.000 Metros

