



Campeonato Distrital de Corta-mato Curto (Sub20, Seniores e Veteranos)
Campeonato Distrital de Corta-mato de Infantis e Iniciados
3.º Corta-mato Pera Rocha do Oeste

Local: Bombarral

Data: 10/02/2019

Hora da prova	Prova	Escalão	Género	Observações
10:00	4400 metros	Jun/Sen	Masc	4 voltas grandes
10:20	4400 metros	Veteranos	Masc	4 voltas grandes
10:45	4400 metros	Jun/Sen/Vet	Fem	4 voltas grandes
11:10	500 metros	Benj. A	Masc/Fem	1 volta pequena
11:15	1000 metros	Benj. B	Masc/Fem	2 voltas pequenas
11:25	1600 metros	Infantis	Masc/Fem	1 volta pequena + 1 volta grande
11:35	2700 metros	Iniciados	Masc/Fem	1 volta pequena + 2 voltas grandes
11:50	3300 metros	Juvenis	Masc/Fem	3 voltas grandes

Regulamento da competição

1. O Campeonato Distrital de Corta-mato Curto e Campeonato Distrital de Corta-mato para Infantis e Iniciados, realizado em conjunto com o 3.º Corta-mato Pera Rocha do Oeste, resulta de uma organização conjunta da ADAL e Clube Desportivo do Bombarral, com o apoio da Câmara Municipal do Bombarral.
2. Poderão participar atletas federados, não federados, Escolas ou Individualmente.
3. Os atletas filiados na ADAL ou noutra Associação deverão fazer a sua inscrição no site da ADAL (www.adal.pt), até ao dia 05/02/2019.
4. Os atletas federados individuais deverão enviar as suas inscrições por email para assleiria@adal.pt até ao dia 05/02/2019.
5. Os atletas não filiados na FPA devem enviar as suas inscrições por email para eventos@cdbbr.pt, até ao dia 05/02/2019.
6. As inscrições serão gratuitas até à data estipulada no ponto 3 deste regulamento. Após essa data, qualquer nova inscrição ou alteração a inscrições já efetuadas terão um custo de 1€ por cada dia de atraso, conforme consta no regulamento de competições da ADAL.
7. Os atletas filiados na ADAL deverão utilizar os dorsais de época.
8. No Corta-Mato Pera Rocha do Oeste haverá troféus/medalhões para os 1.º, 2.º e 3.º classificados e medalhas do 4.º ao 10.º lugar nos escalões jovens (até juvenis). Nos escalões de Juniores, Seniores e Veteranos haverá troféus/medalhões para o 1.º, 2.º e 3.º classificados de cada escalão/género.
9. Para outros aspetos do regulamento relacionados com as classificações (individuais e coletivas) e prémios do Campeonato Distrital, solicitamos uma leitura atenta do regulamento desta competição no Regulamento de Competições da ADAL.
10. Cada participante aceita a cedência dos direitos de imagem para publicação nas redes sociais com vista à divulgação deste e de futuros eventos.

Leiria, 21/01/2019