



# Associação Distrital de Atletismo de Leiria

## Regulamento

### Campeonato Distrital Corta Mato Longo

Data: 13-11-2022

Local: Caldas da Rainha (junto à pista de atletismo)

### Programa-Horário

Hora	Escalão	Género	Distância	Observações
09:30	Infantis	Masc e Fem	1km	1 volta pequena
09:45	Iniciados	Masc e Fem	2km	2 volta pequena
10:00	Seniores	Masc	8km	4 voltas grandes
	Veteranos (M35, M40, M45, etc.)	Masc	8km	4 voltas grandes
10:50	Seniores	Fem	6km	3 voltas grandes
	Veteranos (M35, M40, M45, etc.)	Fem	6km	3 voltas grandes
11:30	Sub-18	Masc	4km	2 voltas grandes
	Sub-18	Fem	4km	2 voltas grandes
12:00	Sub-20	Masc	5km	1 volta pequena + 2 voltas grandes
	Sub-20	Fem	5km	1 volta pequena + 2 voltas grandes

### Regulamento

1. Poderão participar neste Campeonato Distrital os atletas Sub-18, Sub-20, Seniores e Veteranos filiados na ADAL.
2. Os atletas veteranos, caso o pretendam, poderão participar no escalão de seniores, devendo, para tal, fazer menção desse facto no ato de inscrição.
3. Individualmente, haverá medalhas para os três primeiros classificados em cada escalão. No caso dos veteranos haverá medalhas para os três primeiros de cada categoria (M35, M40, M45, etc.)
4. Em termos coletivos haverá troféus para as três primeiras equipas masculinas e femininas nos escalões de Sub-18, Sub-20, Seniores e Veteranos (escalão único em termos coletivos).
5. Nos escalões de Sub-18, Sub-20, Seniores e Veteranos (masculinos e femininos) serão vencedoras as equipas que somarem o menor número de pontos de acordo com as classificações alcançadas à chegada pelos 3 primeiros atletas.
6. Os desempates serão feitos a favor da equipa cujo último elemento a pontuar termine mais próximo do primeiro lugar.
7. Cada clube só poderá apresentar uma equipa para efeitos de classificação coletiva.



# Associação Distrital de Atletismo de Leiria

## Regulamento

### Inscrições

8. As inscrições deverão ser feitas na plataforma <https://fpacompeticoes.pt> até ao dia 9 de novembro de 2022;

Diretor de competição: António Reis

