



## 4º CORTA – MATO PERA ROCHA DO OESTE

Inclui Campeonato Distrital de Corta-Mato Curto (Sub20, Absolutos e Veteranos)

Campeonato Distrital de Corta-Mato Longo (Sub14 e Sub16)



COM APOIO:

**Bombarral**  
Município



# REGULAMENTO

1. Dia 12 de fevereiro de 2023, pelas 9h30, irá decorrer o 4º Corta-Mato Pera Rocha do Oeste, localizado junto ao centro educativo, sito na Av. Daniel Pires no Bombarral.
2. O Campeonato Distrital de Corta Mato Curto (Sub20, Absolutos e Veteranos) e o Campeonato Distrital de Corta-Mato Longo (Sub14 e Sub16), realizado em conjunto com o 4º Corta-Mato Pera Rocha do Oeste, resulta de uma organização conjunta do CDBBR Clube Desportivo do Bombarral e da Associação Distrital de Atletismo de Leiria (ADAL), com o apoio da Câmara Municipal do Bombarral e da União de Freguesias de Bombarral e Vale Covo.
3. Neste Corta Mato podem participar atletas federados e não federados, em representação de Clubes, Escolas, Inatel ou individualmente desde que sejam possuidores de seguro desportivo.
4. Os atletas filiados na ADAL deverão utilizar os dorsais da época.
5. No Corta – Mato Pera Rocha do Oeste haverá medalha ou trofeu para o 1º,2º e 3º classificados e medalhas do 4º ao 10º lugar nos escalões de Benjamins.  
Bambis medalha a todos os participantes.  
Medalha ou Trofeu para o 1º,2º e 3º classificados de cada escalão/género (Infantis a Veteranos)
6. Para outros aspetos do regulamento relacionados com as classificações (individuais ou coletivas) e prémios do Campeonato Distrital, solicitamos uma leitura atenta do regulamento desta competição no Regulamento de Competições da ADAL.
7. As inscrições são gratuitas e deverão ser efetuadas, através da plataforma fpacompeticoes (link: <https://www.fpacompeticoes.pt>), até às 23h59 do dia 8 de fevereiro de 2023.

8.

## Programa-Horário

| Hora  | Escalão                     | Género     | Distância | Competição                 | Observações                        |
|-------|-----------------------------|------------|-----------|----------------------------|------------------------------------|
| 09:30 | Sub20, Seniores e Veteranos | Masc       | 4.4km     | Campeonato Distrital Curto | 4 voltas grandes                   |
| 09:55 | Sub20, Seniores e Veteranos | Fem        | 4.4km     | Campeonato Distrital Curto | 4 voltas grandes                   |
| 10:25 | Benjamins (A)               | Masc e Fem | 500m      | CM Pera Rocha do Oeste     | 1 volta pequena                    |
| 10:35 | Benjamins (B)               | Masc e Fem | 1.1km     | CM Pera Rocha do Oeste     | 1 volta grande                     |
| 10:45 | Bambis                      | Masc e Fem | 250m      | CM Pera Rocha do Oeste     | 1/2 volta pequena                  |
| 10:55 | Infantis (Sub-14)           | Masc       | 1.6km     | Campeonato Distrital Longo | 1 volta grande + 1 volta pequena   |
| 11:10 | Infantis (Sub-14)           | Fem        | 1.6km     | Campeonato Distrital Longo | 1 volta grande + 1 volta pequena   |
| 11:25 | Iniciados (Sub-16)          | Masc       | 2.7km     | Campeonato Distrital Longo | 2 voltas grandes + 1 volta pequena |
| 11:45 | Iniciados (Sub-16)          | Fem        | 2.7km     | Campeonato Distrital Longo | 2 voltas grandes + 1 volta pequena |
| 12:05 | Juvenis Sub-18              | Masc e Fem | 3.3km     | CM Pera Rocha do Oeste     | 3 voltas grandes                   |

Os atletas veteranos, caso pretendam, poderão participar no escalão de seniores, devendo, para tal, fazer menção desse facto no ato da inscrição.

