



Campeonato Distrital Corta Mato Longo

Data: 19-11-2023

Local: CALDAS DA RAINHA (junto à pista de atletismo)

### Programa-Horário

19-11-2023

Hora	Escalaão	Género	Distância	Observações
09:30	Sub 14 - *	Masc e Fem	1km	1 volta pequena
09:45	Sub 16 - *	Masc e Fem	2km	2 voltas pequenas
10:00	Seniores	Masc	8km	4 voltas grandes
10:00	Veteranos (M35, M40, M45, etc.)	Masc	8km	4 voltas grandes
10:50	Seniores	Fem	6km	3 voltas grandes
10:50	Veteranos (M35, M40, M45, etc.)	Fem	6km	3 voltas grandes
11:30	Sub-18	Masc	4km	2 voltas grandes
11:30	Sub-18	Fem	4km	2 voltas grandes
12:00	Sub-20	Masc	5km	1 volta pequena + 2 voltas grandes
12:00	Sub-20	Fem	5km	1 volta pequena + 2 voltas grandes

\*- 2º Corta Mato do Arneirense

#### 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.
8. As inscrições deverão ser feitas na plataforma <https://fpacompeticoes.pt> até ao dia 15 de novembro de 2023.

Diretor de competição: António Reis