

# CORTA MATO

## DISTRITAL CURTO LEIRIA – BAJOUCA

### REGULAMENTO

1. O Grupo Alegre e Unido da Bajouca, com o apoio técnico da Associação Distrital de Atletismo de Leiria, no próximo dia 23 de Fevereiro de 2025, pelas 9H15, terá lugar a realização do 5º Corta-Mato do GAU Bajouca, juntamente com o **Campeonato Distrital Corta Mato Curto (Sub 18, Sub 20, Absolutos e Veteranos) e Longo (Sub 14 e Sub 16) da ADAL.**
2. As partidas e chegadas terão lugar no Novo Circuito de Corta-mato do Gau nos terrenos anexos ao campo de Futebol do Campo das Pedras.
3. Em todas as provas podem participar atletas federados, em representação de Clubes, Escolas, INATEL ou individualmente, nos escalões indicados no ponto 5;
4. Todos os atletas devem possuir um seguro desportivo (seguro da Federação Portuguesa de Atletismo/seguro pessoal). O SEGURO DESPORTIVO É **OBRIGATÓRIO A organização não se responsabiliza pelos atletas que omitam a ausência de seguro desportivo** (atletas que não estejam filiados na FPA, poderão fazer a sua inscrição no site [www.recordepessoal.pt](http://www.recordepessoal.pt)).
5. Programa-horário:

Hora	Prova	Escalão	Género	Observações
9H15	4 km	Sub20 e Seniores	Masc	4 voltas grandes
9H35	4 km	Veteranos	Masc	4 voltas grandes
10H00	4 km	Sub20, Seniores e Veteranas	Fem	4 voltas grandes
10H25	0,5 km	Sub 10	Fem.	1 volta pequena
10H35	0,5 km	Sub 10	Masc.	1 volta pequena
10H45	1 km	Sub 12	Fem.	1 volta grande
10H55	1 km	Sub 12	Masc.	1 volta grande
11H05	1,5 km	Sub 14	Fem.	1 volta peq + 1 grande
11H20	1,5 km	Sub 14	Masc.	1 volta peq + 1 grande
11H35	2 km	Sub 16	Fem.	2 voltas grandes
11H50	2 km	Sub 16	Masc.	2 voltas grandes
12H05	2,5 km	Sub-18	M/F	1 volta peq+2 grandes

6. Os atletas não filiados na ADAL deverão ser portadores do Cartão de Cidadão em caso de dúvida na idade.

1

## 23 FEVEREIRO 2025 | 9H15



# CORTA MATO

## DISTRITAL CURTO LEIRA – BAJOUCA

### REGULAMENTO

- Da aptidão física dos atletas serão responsáveis os clubes ou entidades que os inscreverem. No entanto, a organização garantirá a presença dos Bombeiros;
- Prémios:

Escalão	Prémios
Sub 10 a Sub20 M/F	Medalha em barro aos 3 primeiros
Sub-23/Séniore F	Prémio em Barro aos 3 primeiros
Sub-23/Séniore M	Prémio em Barro aos 3 primeiros
Veteranos M35/40/45/50/55/60/65+	Prémio em Barro aos 3 primeiros
Veteranos F35/40/45/50/55/60/65+	Prémio em Barro aos 3 primeiros

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.)

Em termos coletivos haverá troféus para as três primeiras equipas masculinas e femininas nos escalões Sub-20, Seniores e Veteranos (escalão único em termos coletivos).

Nos escalões de 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.

Os desempates serão feitos a favor da equipa cujo último elemento a pontuar termine mais próximo do primeiro lugar.

Cada clube só poderá apresentar uma equipa para efeitos de classificação coletiva. A entrega de prémios é realizada após o término de todas as provas.

- As inscrições deverão ser feitas na plataforma <https://www.fpacompeticoes.pt/> até ao dia 19 de fevereiro de 2025, na página dedicada ao evento. Os atletas veteranos, caso o pretendam, poderão participar no escalão de seniores, devendo, para tal, fazer menção desse facto no ato de inscrição;

## 23 FEVEREIRO 2025 | 9H15



# CORTA MATO

## DISTRITAL CURTO LEIRIA – BAJOUCA

### REGULAMENTO

10. Os dorsais a utilizar serão os dorsais de época da ADAL. Os atletas de outras Associações ou atletas não filiados deverão levantar os dorsais no secretariado;
11. Os resultados serão fixados junto ao secretariado e estarão disponíveis online nos sites:

<https://www.fpacompeticoes.pt/> e  
<https://www.recordepessoal.pt/paginalnicial>;

12. O júri será da inteira responsabilidade da Comissão Distrital de Juizes, Árbitros e Cronometristas do Distrito de Leiria;
13. Os casos omissos neste regulamento são analisados e resolvidos pela organização da prova, não havendo recurso da sua decisão.

Diretor Técnico: Rui Ferreira  
**A ORGANIZAÇÃO:**  
Grupo Alegre Unido Bajouca

A ORGANIZAÇÃO

23 FEVEREIRO 2025 | 9H15



# CORTA MATO

## DISTRITAL CURTO LEIRA – BAJOUCA

### REGULAMENTO

#### Anexos/Outros

1. Local das partidas e chegadas (Rua do Campo de Futebol N°18, 2425-165 Bajouca):  
<https://maps.app.goo.gl/Fst5eQp5cWffncj17>
2. Aconselhamos a quem venha de autocarro, deixar o mesmo no Largo dos 13 da Bajouca (a 400m do recinto)
3. Há banhos quentes nos balneários do Campo das Pedras.
4. Há serviço de bar.



4

# 23 FEVEREIRO 2025 | 9H15

