



ASSOCIAÇÃO CULTURAL RECREATIVA DESPORTIVA e COOPERATIVA da SISMARIA

Rua José Duarte Rolo Nº 72 - SISMARIA 2425-625 Monte Redondo - Leiria

3º CORTA MATO DA SISMARIA – CIRCUITO MEIO FUNDO REGULAMENTO:

1. A Associação Cultural Recreativa Desportiva e Cooperativa da Sismaria, irá organizar o 3º Corta Mato, no dia 01 de Março de 2026, a partir das 9h30, nos terrenos anexos à sua Sede, percurso abaixo (ver croqui).
2. As partidas e chegadas terão lugar junto à sede, (na rua José Duarte Rolo Júnior nº72)
3. Nesta prova 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 omitirem a ausência de seguro desportivo.**
5. Programa-horário:

Hora	Prova	Escalão	Género	Observações
09:15	4 km	Sub20 e Seniores	Masc	4 voltas grandes
09:35	4 km	Veteranos	Masc	4 voltas grandes
10:00	4 km	Sub20, Seniores e Veteranas	Fem	4 voltas grandes
10:25	0.5 Km	Sub 10	Fem	1 Volta Pequena
10:35	0.5 Km	Sub 10	Masc	1 Volta Pequena
10:45	1 Km	Sub 12	Fem	1 voltas grandes
10:55	1 Km	Sub 12	Masc	1 voltas grandes
11:05	1.5 Km	Sub-14	Masc	1 volta pequena e 1 volta grande
11:20	1.5 Km	Sub-14	Fem	1 volta pequena e 1 volta grande
11:35	2 Km	Sub-16	Masc	2 voltas grandes
11:50	2 Km	Sub-16	Fem	2 voltas grandes
12:05	2.5 Km	Sub 18	Fem/Masc	1 volta pequena e 2 voltas grandes

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

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

PRÉMIOS:

8- Individualmente, haverá medalhas para os três primeiros classificados em cada escalão, e género. No caso dos veteranos haverá medalhas para os três primeiros de cada categoria M/F (M35, M40, M45, etc.).

9- Haverá classificação para as **três primeiras equipas**.

- A classificação será obtida através do **somatório dos pontos de cada prova**, independentemente do género.

- Serão atribuídos pontos aos **10 primeiros classificados de cada escalão etário**, de acordo com a seguinte tabela: **10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 ponto**

- Todos os atletas que **concluírem a prova e cruzarem a linha da meta** receberão **1 ponto**.

-Será vencedora a **equipa que somar o maior número de pontos**, considerando todos os escalões etários.

10. As inscrições deverão ser feitas na plataforma <https://www.fpacompeticoes.pt/> até ao dia 25 de fevereiro de 2026.

11. 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.

12. Os resultados serão fixados junto ao secretariado e estarão disponíveis online no site <https://www.fpacompeticoes.pt/> na página dedicada ao evento.

13. O júri será da inteira responsabilidade da Comissão Distrital de Juizes, Árbitros e Cronometristas do Distrito de Leiria;

14. Os casos omissos neste regulamento são analisados e resolvidos pela organização da prova, não havendo recurso da sua decisão.

15. Haverá banhos quentes nos balneários do polidesportivo.

Diretor Técnico: Carlos Carmino

A ORGANIZAÇÃO:

Associação Cultural Recreativa Desportiva e Cooperativa da Sismaria

