

CORTA MATO ESCOLAR

2024/2025

REGULAMENTO

1. A prova de Corta Mato realiza-se no dia 10 de dezembro, no período da manhã entre as 8:30h e as 13:00h.
2. A referida prova destina-se a todos os alunos da escola e agrupamento.
3. Cada aluno apenas pode participar na prova prevista para o seu escalão etário.
4. Os alunos terão que se apresentar na linha de partida de acordo com o seu escalão e dorsal atribuído, após chamada.
5. A participação na prova de Corta Mato só é permitida aos alunos devidamente equipados com equipamento e calçado desportivo.

INSCRIÇÕES

Cada professor deverá fazer a inscrição dos alunos das suas turmas, em documento próprio **até ao dia 2 de Dezembro.**

PRÉMIOS

Os 3 primeiros classificados serão premiados com medalha, correspondente à sua classificação.

Os 6 primeiros de cada género e escalão (com a exceção dos juvenis) estão selecionados, para representar a Escola no Corta-Mato Regional, em Torres Vedras, no dia 19 de janeiro.

ESCALÕES ETÁRIOS 2024/2025

ESCALÃO	ANO NASCIMENTO	GÊNERO	DISTÂNCIA (Metros)	TIPO DE VOLTA
INFANTIS A	(2014 a 2016)	Feminino	1000	1 grande
		Masculino	1000	1 grande
INFANTIS B	(2012 a 2013)	Feminino	1500	1 grande + 1 pequena
		Masculino	1500	1 grande + 1 pequena
INICIADOS	(2010 e 2011)	Feminino	2000	2 grandes
		Masculino	2 500	2 grandes + 1 pequena
JUVENIS	(2007 a 2009)	Feminino	2 500	2 grandes + 1 pequena
		Masculino	3 500	3 grandes + 1 pequena
JUNIORES	2003 a 2006	Feminino	2500	2 grandes + 1 pequena
		Masculino	3 500	3 grandes + 1 pequena

HORÁRIO/ PROGRAMA
(pode sofrer alterações)

<u>8h30</u>	2º CICLO - Os alunos devem dirigir-se ao pavilhão para efetuar muda de roupa. As mochilas deverão ser deixadas junto da respetiva mesa de secretariado (Mesa 1 e 2).
<u>8h40</u>	3º CICLO - Os alunos devem dirigir-se ao pavilhão para efetuar muda de roupa. As mochilas deverão ser deixadas junto da respetiva mesa de secretariado (Mesa 3 e 4).
<u>8h50</u>	SECUNDÁRIO e CEF - Os alunos devem dirigir-se ao pavilhão para efetuar muda de roupa. As mochilas deverão ser deixadas junto da respetiva mesa de secretariado (Mesa 5).
<u>9h00</u>	Levantamento e colocação de dorsais <ul style="list-style-type: none"> ☐ 2º CICLO - No pavilhão Gimnodesportivo Mesa 1 e 2 ☐ 3º CICLO - No pavilhão Gimnodesportivo Mesa 3 ☐ SECUNDÁRIO e CEF'S - No pavilhão Gimnodesportivo Mesa 4
<u>9h30</u>	1º CICLO - Os alunos devem dirigir-se ao pavilhão para efetuar muda de roupa. As mochilas deverão ser deixadas junto da respetiva mesa de secretariado (Mesa 6 e 7). Os dorsais serão entregues na escola do 1º ciclo na véspera do dia da prova
<u>10h00</u>	Concentração dos alunos na zona de partidas e chegadas, junto às bancadas, para indicações gerais.
	INÍCIO DAS PROVAS
<u>10h15</u>	Inf A Femininos – 1 volta grande
<u>10h30</u>	Inf A Masculinos – 1 volta grande
<u>10h45</u>	Inf B Feminino – 1 volta pequena + 1 volta grande
<u>11h00</u>	Inf B Masculino – 1 volta pequena + 1 volta grande
<u>11h15</u>	Iniciados Femininos – 2 voltas grandes
<u>11h35</u>	Iniciados Masculinos – 1 volta pequena + 2 voltas grandes
<u>11h55</u>	Juvenis e Juniores Femininos – 1 volta pequena + 2 voltas grandes
<u>12h20</u>	Juvenis e Juniores Masculinos – 1 volta pequena + 3 voltas grandes

13h00

Cerimónia de entrega de medalhas

PERCURSO

Volta Grande (1000m)



Volta Pequena (500m)

