



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO  
53º.Campeonato Distrital de Corta-mato Longo  
Quinta do Ega/Vagos  
06 de Novembro de 2021



## RETORNO Á COMPETIÇÃO FORA DO ESTÁDIO

- a) **Atletas terão que apresentar o termo de responsabilidade na camara de chamada.**
- b) Aconselhamos a utilização de máscara, por todos os participantes, exceto durante o aquecimento e competição.
- c) Espaço de 2/3 metros entre pessoas durante a prática da competição. O distanciamento deverá ser sempre maximizado e o período de proximidade entre atletas deverá ser o menor possível.
- d) Não é permitido o contacto físico quer entre técnicos, funcionários e juízes.
- e) O aquecimento (corrida contínua) deve ser feito na zona previamente destacada para o efeito respeitando todas as regras de segurança entre atletas na zona norte da entrada da pista de cross.
- f) As normas podem ser alteradas conforme ordens da DGS/IPDJ e FPA.



Sábado, dia 06 de Novembro

Horário	Categoria	Distância	Sexo	Obs:
14H00	Veteranos	6.000 M	Fem.	Veteranos 35, 40, 45 e 50 +
	Veteranos	6.000 M	Masc.	Veteranos 35, 40, 45 e 50 +
14H30	<b>Juniores</b>	<b>4.000 M</b>	<b>Fem.</b>	
14H50	<b>Juniores</b>	<b>6.000 M</b>	<b>Masc.</b>	
15H20	<b>Juvenis</b>	<b>3.000 M</b>	<b>Fem.</b>	
15H40	<b>Juvenis</b>	<b>4.000 M</b>	<b>Masc.</b>	
16H00	<b>Seniores</b>	<b>6.000 M</b>	<b>Fem.</b>	
16H35	<b>Seniores</b>	<b>9.000 M</b>	<b>Masc.</b>	

## ESCALÕES ETÁRIOS

Escalão	Idades	Ano de Nascimento
Sub/18-Juvenis	16 a 17 anos	2004 e 2005
Sub/20	18 a 19 anos	2002 e 2003
Sub/23	20 a 22 anos	1999, 2000 e 2001
Seniores	20 anos em diante	2001 e anteriores
Veteranos	35 anos em diante	Ano de referência 1986

### Regulamento

1 – A Associação de Atletismo de Aveiro em colaboração com o nosso filiado GRECAS e Câmara Municipal de Vagos, vai realizar dia 06 de Novembro de 2021, na Quinta do Ega em Vagos, (Junto aos Bombeiros) o 53º Campeonato Distrital de Corta-mato, Sub/18 (Juvenis), Sub/20 (Juniões), Absolutos e Veteranos.

2 – O Campeonato Distrital de Corta-mato destina-se a atletas masculinos e femininos dos escalões de Juvenis, Juniores, Séniores e Veteranos inscritos em Clubes filiados na Associação de Atletismo de Aveiro.

**As inscrições são feitas através da plataforma ONLINE (fpcompeticoes.pt) até às 18 horas de quinta-feira que antecede a competição.**

3 – Cada atleta apenas pode participar na prova prevista para o seu escalão etário, com exceção dos atletas veteranos que poderão optar pelo escalão sénior.

4 – Nas provas do Campeonato Distrital de Corta-mato serão elaboradas classificações individuais e coletivas.

5 – No Campeonato Distrital de Corta-mato, exclusivamente para os escalões de Juvenis, Juniores, Séniores e Veteranos, para efeitos de classificação coletiva serão considerados os **(4) quatro primeiros atletas de cada equipa.**

Os desempates serão feitos a favor da equipa que tenha o quarto atleta melhor classificado.

6 – Nos Campeonatos de seniores Masc. e Fem., em ambos os Campeonatos, serão atribuídos os pódios ao escalão de Sub/23 **(atletas nascidos em 1999, 2000 e 2001).**

O Campeonato de Veteranos terá classificações individuais para os escalões de Veteranos 35/39, Veteranos 40/44, Veteranos 45/49, e Veteranos + 50.

7 – Prémios Campeonato Distrital - **Medalhas aos três primeiros de cada categoria + Sub/23.**

**- Medalhas aos três primeiros Vet. 35, 40, 45 e + 50**

**- Troféus às três melhores equipas em cada escalão (Masc. e Fem.).**

**- Trofeus às três melhores equipas no conjunto de V/35,40,45 (Masc./Fem.) - escalão único.**

**- Trofeus às três melhores equipas de veteranos + 50 (Masc. e Fem.) – escalão único**

8 – Apresentação na câmara de chamada 15 minutos antes do início da prova.

9 – Os atletas devem de ser portadores de pelo menos 3 (Três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.

Serão penalizados os atletas que não apresentem o dorsal original

10 – Responsável pela competição: Ricardo Esteves, Fernando Capela e Manuel Rocha