



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO
52º.Campeonato Distrital de Corta-mato Longo
Quinta do Ega/Vagos
28 de Março de 2021



RETORNO Á COMPETIÇÃO FORA DO ESTÁDIO

- a) **Atletas terão que apresentar o termo de responsabilidade na camara de chamada.**
- b) Medição de temperatura, desinfeção das mãos à entrada Quinta do Ega.
A entrada para a pista de cross será pelo lado norte e saída lado sul da Quinta do Ega pelos locais assinalados, obrigatório 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, dirigentes, 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) Aconselhamos a todos os Clubes que tenham higienização para os seus atletas.
- g) Não será permitida a entrada a qualquer participante com temperatura corporal acima de 38°.
- h) Todos os participantes devem monitorizar a sua temperatura na semana que antecede a competição e, no caso de se encontrarem doentes, com sintomatologia que possa ser associada á infeção por COVID-19, não devem deslocar-se para a competição.
- i) Proibição de partilha de garrafa de água.
- j) As normas podem ser alteradas conforme ordens da DGS/IPDJ e FPA.



Domingo, dia 28 de Março

Horário	Categoria	Distância	Sexo	Obs:
10H00	Seniores	6.000 M	Fem.	Serie A Máximo 20 atletas
10H02	Seniores	6.000 M	Fem	Serie B Máximo 20 atletas
10H40	Seniores	8.000 M	Masc.	Serie A Máximo 20 atletas
10H42	Seniores	8.000 M	Masc.	Serie B Máximo 20 atletas
11H20	Seniores	8.000 M	Masc.	Serie C Máximo 20 atletas
11H22	Seniores	8.000 M	Masc.	Serie D Máximo 20 atletas
12H00	Seniores	8.000 M	Masc.	Serie E Máximo 20 atletas

Regulamento

- 1 – A Associação de Atletismo de Aveiro em colaboração com o nosso filiado GRECAS e Câmara Municipal de Vagos, vai realizar dia 28 de Março de 2021, na Quinta do Ega em Vagos, (Junto aos Bombeiros) o 52º Campeonato Distrital de Corta-mato, Absoluto.
- 2 – O Campeonato Distrital de Corta-mato destina-se a atletas masculinos e femininos dos escalões de, Juniores, Sénior e Veteranos inscritos em Clubes filiados na Associação de Atletismo de Aveiro.
- 3 - Podem integrar as equipas de seniores os atletas juniores ou veteranos para a composição da sua equipa, com o **máximo de 6 atletas por equipa**.

As inscrições são feitas através da plataforma ONLINE até às 18 horas de quinta-feira que antecede a competição, de forma a poder ser efectuada a admissão de atletas e respectiva divisão por series.

Será publicada a listagem dos atletas admitidos nas respectivas series.

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

- 5 – A classificação geral em cada género será ordenada tendo por base os tempos alcançados por cada atleta, independentemente das séries em que participa.
- 6 – No Campeonato Distrital de Corta-mato, exclusivamente para o escalão de Sénior, 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.
- 7 – 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)**
- 8 – Prémios Campeonato Distrital - **Medalhas aos três primeiros de cada categoria + Sub/23.**

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

- 9 – Apresentação na câmara de chamada 15 minutos antes do início da prova.
- 10 – Os atletas devem de ser portadores de pelo menos 3 (Três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.
- 11 – Responsável pela competição: Ricardo Esteves, Fernando Capela e Manuel Rocha