

22 DE SETEMBRO



A 20 DE OUTUBRO

## **X CORTA MATO CURTO DA SEIXALIADA**

**1. O Grupo Futsal Amigos Encosta do Sol organiza no dia 14 de outubro/2018, o X CORTA-MATO CURTO.** Esta prova de atletismo é feita em circuito fechado onde decorrerão provas de corrida para todos os escalões, junto às suas instalações na rua Virgílio Martinho, em Paio Pires (traseiras do cinema S. Vicente).

**2.** Esta prova está inserida na **35ª Seixaliada** e conta com o apoio da CM Seixal.

**3.** As provas estão abertas a todos os atletas populares e federados de ambos os sexos e terão o seu início às **10H00**.

**4.** A aptidão física dos atletas é da sua inteira responsabilidade, ou da entidade que os inscreveu, no entanto a organização, responsabiliza-se por quaisquer acidentes que possam ocorrer durante a prova, de acordo com o seguro celebrado para o efeito. Haverá também um serviço de assistência com ambulância e primeiros socorros.

**5.** Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de identificação pessoal, para em caso de dúvida, poderem fazer a prova de idade.

**6.** É obrigatório que todo o atleta ostente o dorsal bem visível no ato da partida.

**7.** Haverá apenas classificação individual.

### **8. Prémios**

**8.1.** Medalhas para os 3 primeiros atletas classificados de cada escalão.

### **9. Inscrições**

As inscrições são gratuitas e devem ser enviadas até ao dia 12 de outubro/2018 até às 23 horas, para: Complexo Municipal de Atletismo Carla Sacramento, Telf: 210976120 ou para os **e-mails:** [joaquim.maia@cm-seixal.pt](mailto:joaquim.maia@cm-seixal.pt); [encostadosol@gmail.com](mailto:encostadosol@gmail.com)

**8.1.** Os atletas inscritos no TAS não necessitam de se inscrever para a prova.

SAIBA MAIS EM SEIXALIADA.NET  
UM PROJETO  
SINGULAR  
UMA FORÇA  
COLETIVA

ORGANIZAÇÃO

22 DE SETEMBRO



A 20 DE OUTUBRO

10. As provas englobarão os seguintes escalões etários:

### **ESCALÕES ETÁRIOS**

<b>ESCALÕES</b>	<b>MASCULINOS</b>	<b>FEMININOS</b>
Principiantes	2006/2009	
Cadetes	2003/2005	
Esperanças	1999/2000	
Seniores	1979/1998	1984/1998
Veteranos I	1969/1978	1974/1983
Veteranos II	1959/1968	1964/1973
Veteranos III	1958 e antes	1963 e antes

### **PROGRAMA HORÁRIO**

<b>Horário</b>	<b>Escalões</b>	<b>Distância aproximada</b>	<b>Volts</b>
10h00	Principiantes Masc/Fem	1.300 metros	1
10h10	Cadetes Masc/Fem	2.500 metros	2
10h20	Esperanças Masc/Fem	3.800 metros	3
10h45	Seniores, Veteranos I, II, III Fem	3.800 metros	3
11h05	Veteranos II,III Masc.	5.200 metros	4
11h25	Seniores e Veteranos I Masc.	5.200 metros	4

Nota: Estas distâncias são aproximadas e organização reserva-se no direito de proceder a ajustes nas distâncias ou alterações no programa-horário, se assim for necessário.

11. Os casos omissos serão resolvidos pela organização.



**Grupo Futsal**  
Amigos Encosta do Sol

SINGULAR  
UMA FORÇA  
COLETIVA

ORGANIZAÇÃO



Movimento associativo, juntas de freguesia e escolas