



Campeonato Municipal Atletismo Estrada e Corta-Mato 2016-2017



Corta-Mato de Abertura da AAL “Troféu José Manuel Francisco”

Sábado, 15 de Dezembro – 15:00h

Regulamento Geral

- No âmbito da promoção e desenvolvimento do atletismo na Região Oeste em colaboração com a AAL e para o **campeonato municipal de Torres Vedras**, vai realizar-se no Parque Verde da Várzea, em Torres Vedras, no **dia 15.Dezembro/2018**, o **Corta-Mato de Abertura da AAL** e simultaneamente o **“Troféu José Manuel Francisco”**, provas promovidas pelo Grupo Desp Cult Rec de Matos Velhos e a Associação Atletismo Lisboa e o apoio técnico da MKV.
- As provas serão realizadas em sistema de circuito em piso de terra batida e relva, num circuito de excelentes condições para o circuito de Cross e terá o seguinte programa:

“TROFÉU JOSÉ MANUEL FRANCISCO” Parque Verde Várzea (Torres Vedras)				CORTA-MATO ABERTURA DA AAL	
MTR	PROVA	GÉNERO	A/NASC	HORA	CATEGORIAS
150m	Prova extra Jovem	M / F	2012 e seguintes	15:00	Prémios só Troféu JMF
500m	Benj-A	M / F	2009 / 10 / 11	15:05	igual ao Troféu JMF
1.000m	Benj-B	M / F	2007 / 08	15:10	igual ao Troféu JMF
1.400m	Infantil	M / F	2005 / 06	15:15	igual ao Troféu JMF
1.900m	Iniciados	M / F	2003 / 04	15:25	igual ao Troféu JMF
3.200m	M35 – M40 – M45 M50 – M55 – M60	M	ao dia da prova	15:35	M35 – M45 – M55
3.200m	JuvF – JunF – SenF F35 – F40 – F45	F	2001/02-99/00-98 ant. ao dia da prova	15:55	igual ao Troféu JMF
5.000m	JuvM JunM SenM	M	2001/02-99/00 1998 ant.	16:15	igual ao Troféu JMF
NOTA: Prémios aos cinco (5) primeiros de cada escalão e de género até aos Iniciados inclusive, depois aos três (3) primeiros de cada escalão. EQUIPAS: Taças ou troféus às cinco (5) melhores equipas no Troféu JMF				NOTA: Medalhões aos três (3) primeiros classificados por escalão e género.	

3. **SEGURO DESPORTIVO:**

- Todos os participantes devem reunir as condições de saúde necessárias à prática desportiva, isentando a organização da prova e os seus parceiros de quaisquer responsabilidades.
- A organização assegura aos inscritos participantes um seguro de acidentes pessoais, de acordo com o previsto no D.L.10/2009 (Seguro Desportivo), que **inclui apenas o acidente**, acontecimento furtivo, súbito, violento, devido a causa exterior e estranha à vontade da pessoa segura e que nesta origem lesões corporais medicamente comprovadas, aquando da atividade segura, **excluindo toda a lesão derivada da prática desportiva**, como sejam os processos degenerativos que não tenham a sua causa num evento fortuito, externo, violento e súbito.

- Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pelo Diretor da Prova e de acordo com os regulamentos e normas vigentes na FPA.
- Mais informações através do Mail: jmbf52@hotmail.com - Telm.967337612.

Entidades promotoras:



Corta-Mato Abertura da A.A.L. Troféu José Manuel Francisco



Associação de Atletismo de Lisboa
Grupo Desp. Cult. Rec. Matos Velhos

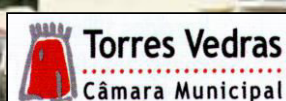


Parque Verde Várzea – Torres Vedras

Sábado, Dia 15. De dezembro – 15:00 h.



Apoios
institucionais



Programa-Horário

Classificações

Prémios

hora	Volts	Mtr	Escalão	Sexo	A/Nasc.
15:00h	Mini volta	150 m	Prova extra jovem	m / f	2012 e seguintes
15:05h	1 V P	500 m	Benjamins-A	m / f	2009 / 10 / 11
15:10h	2 V P	1.000 m	Benjamins-B	m / f	2007 / 08
15:15h	1 V P 1 V G	1.400 m	Infantis	m / f	2005 / 06
15:25h	2 V P 1 V G	1.900 m	Iniciados	m / f	2003 / 04
15:35h	1 V P 3 V G	3.200m	M35 M40 M45 M50 M55 M60	masc	Idade ao dia da prova
15.55h	1 V P 3 V G	3.200 m	JuvF JunF SenF F35 F40 F45	fem	2001 / 02 1999 / 00 1998 e antes ao dia da prova
16.15h	1 V P 5 V G	5.000 m	JuvM JunM SenM	masc	2001 / 02 1999 / 00 1998 e antes

Prova do Campeonato Municipal

As classificações colectivas do Troféu José M Francisco serão encontradas pelo sistema do somatório de todos os escalões, cuja pontuação se fará pela seguinte tabela:

1º. – 15 pontos;
2º. – 12 pontos;
3º. – 10 pontos;
4º. – 8 pontos;
5º. – 6 pontos;
até ao
10º. – 1 ponto.

Serão premiadas as 5 equipas mais pontuadas.

-Medalhões ao 1º., 2º. e 3º. clas.

-Medalhas ao 4º. e 5º. clas. por escalão

PRÉMIOS CORTA-MATO ABERTURA

DA AAL:

Serão premiados os três primeiros atletas por escalão que estejam filiados na AAL na época 2018 / 2019.

Escalões etários: Escalões a vigorar até 31. De dezembro/2018.

GDCR Matos Velhos

Tel: 261 325 258 – Telm: 967 337 612

e-mail: jmbf52@hotmail.com

Associação Atletismo Lisboa

Fax: 213 860 688 – Tel: 213 861 811

e-mail: Lisboa@fpatletismo.org