



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO  
Corta-mato Preparação  
Quinta do Ega/Vagos  
12 de Dezembro de 2020



## 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 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, funcionários e juizes.
- 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.

## Escalões a utilizar a partir desta competição

Escalão	Idades	Anos de Nascimento
Benjamins A	07 a 09 anos	2012, 2013 e 2014
Benjamins B	10 a 11 anos	2010 e 2011
Infantis	12 a 13 anos	2008 e 2009
Iniciados	14 a 15 anos	2006 e 2007
Sub/18	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	1998 e anteriores
Veteranos	35 Anos à data da realização das provas e seguintes	Ano de referência 1986

### Sábado 12

Horário	Categoria	Distância	Sexo	Obs:
<b>09H30</b>	Iniciados	1.500 M	Fem./Masc.	Classificações separadas
<b>09H45</b>	Juvenis	2.500 M	Fem./Masc.	Classificações separadas
<b>10H05</b>	Benjamins A	400 M	Fem/Masc.	Classificações separadas
<b>10H15</b>	Benjamins B	600 M	Fem/Masc.	Classificações separadas
<b>10H25</b>	Infantis	1.000 M	Fem./Masc.	Classificações separadas
<b>10H45</b>	Juniores/Seniores//Veteranos	4.000 M	Fem.	
<b>11H10</b>	Juniores/Seniores//Veteranos	6.000 M	Masc.	

Nota: As classificações serão separadas por categoria (Benj. a Juvenis)

## Regulamento

- 1 – A Associação de Atletismo de Aveiro em colaboração com o nosso filiado GRECAS e Câmara Municipal de Vagos, vai realizar dia 12 de Dezembro de 2020, na Quinta do Ega em Vagos, (Junto aos Bombeiros) o Corta-mato de Preparação para todas as categorias.
- 2 – O Corta-mato de preparação destina-se a atletas masculinos e femininos de todos os escalões inscritos em Clubes filiados na Associação de Atletismo de Aveiro.

**As inscrições são feitas através da plataforma ONLINE até às 12 horas de quinta-feira que antecede a competição.**

**Para esta competição de corta-mato os dorsais terão que ser levantados por cada Delegado ou Técnico dos respetivos Clubes/Associações no secretariado da prova e são somente específicos para esta competição.**

- 3 – Cada atleta apenas pode participar na prova prevista para o seu escalão etário.
- 4 – Apresentação na câmara de chamada 15 minutos antes do início da prova.
- 5 – Os atletas devem de ser portadores de pelo menos 3 (Três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.
- 6 – Todos os atletas deverão ter o seguro desportivo e exame médico desportivo devidamente atualizado.
- 6 – Responsável pela competição: Mário Cordeiro, Fernando Capela e Manuel Rocha