



## REGULAMENTO

### 1. ORGANIZAÇÃO

O Cross de Torres Vedras / 41º. Corta-Mato de Matos Velhos é uma prova qualificada pela Federação Portuguesa de Atletismo, que se realiza no dia 12 de Novembro de 2023, no Parque Verde da Várzea em Torres Vedras, com início às 09:00 horas.

É uma organização conjunta da Câmara Municipal de Torres Vedras, da União Desportiva do Oeste e do Grupo Desportivo Cultural e Recreativo de Matos Velhos, com o apoio da Federação Portuguesa de Atletismo e a Associação de Atletismo de Lisboa.

O Cross de Torres Vedras é prova aberta a atletas Federados e Populares. Os atletas estrangeiros inscritos em Federações de outros países na época em curso, só podem participar por convite ou proposta da Organização ou da FPA.

### 2. CARACTERÍSTICAS DA PISTA

A pista em sistema de circuito tem um perímetro de 1.500m (volta grande-vG), de 1.000m (volta pequena-vP) e de 650m (volta especial), sendo o piso constituído por zonas de terra batida e relva, com excelentes condições para a especialidade de Cross.



### 3. ESCALÕES MASCULINOS E FEMININOS

Escalão*	Idades	Anos Nasc.	Distância - Fem	Distância - Mas
Veteranos	35/44 45/54 55 ou +	ao dia da prova	3.000 m	3.000 m
Benjamins /A	7/8/9	2016/15/14	650 m	650 m
Benjamins /B	10/11	2013 / 2012	1.000 m	1.000 m
Infantis	12/13	2011 / 2010	1.500 m	1.500 m
Iniciados	14/15	2009 / 2008	2.000 m	3.000m
Juvenis	16/17	2007 / 2006	3.000 m	4.000 m
<b>Juniores (U20)/Sen</b>	<b>18/19 ou + anos</b>	<b>2005/2004/2003 e anteriores</b>	<b>1.500 m</b>	<b>1.500 m</b>
Juniores (U20)	18/19	2005 / 2004	4.000 m	6.000 m
Seniores	20 anos ou +	2003 e anteriores	6.000m	8.000 m

\* Idades consideradas até 31 de Dezembro 2023

### 4. PROGRAMA-HORÁRIO

Prova	Distância	Nº Voltas	Escalão	Horário
1ª. Prova	3.000 m	2 vG	Vet / m	09:00h
2ª. Prova	3.000 m	2 vG	Vet / f	09:15h
3ª. Prova	650m	<i>Volta especial</i>	Ben A f/m	09:35h
4ª. Prova	1.000 m	1 vP	Ben B / f	09:40h
5ª. Prova	1.000 m	1 vP	Ben B / m	09:45h
6ª. Prova	1.500 m	1 vG	Inf / f	09:55h
7ª. Prova	1.500 m	1 vG	Inf / m	10:05h
8ª. Prova	2.000 m	2 vP	Ini / f	10:15h
9ª. Prova	3.000 m	2 vG	Ini / m	10:25h
10ª. Prova	3.000 m	2 vG	Juv / f	10:40h
11ª. Prova	4.000 m	1 vP + 2 vG	Juv / m	10:55h
<b>12ª. Prova</b>	<b>1.500 m</b>	<b>1 vG</b>	<b>(U20) / Sen / f (a)</b>	<b>11:15h</b>
<b>13ª. Prova</b>	<b>1.500 m</b>	<b>1 vG</b>	<b>(U20) / Sen / m</b>	<b>11:25h</b>
14ª. Prova	4.000 m	3 vG	Jun / f	11:35h
	6.000 m	4 vG	Sen / f	
15ª. Prova	6.000 m	2 vP +3 vG	Jun / m	12:00h
	8.000 m	2 vP +4 vG	Sen / m	

(a) A prova poderá ser corrida em conjunto com os masculinos, caso a área técnica assim o entenda.

Para efeitos de pódio a prova de 1.500m (U20/Sen) é considerada categoria única e correspondente a prémios da geral.

### 6. PRÉMIOS

**COLETIVOS** - Serão premiadas as cinco (5) primeiras equipas, no conjunto de todos os escalões.

**INDIVIDUAIS** – Atribuição de medalhões aos três (3) primeiros atletas de cada escalão e de género, após conclusão da respetiva prova, com exceção da prova de 1.500m com prémios na geral feminina e masculina.

### ESPECIAIS

Classificação	Geral 6.000m e 8.000m	Geral 1.500m	Juniores
1º	300 €	75 €	75 €
2º	240 €	50 €	50 €
3º	160 €	30 €	30 €
4º	100 €		
5º	50 €		

## 7. INSCRIÇÕES

As inscrições são gratuitas, mas obrigatórias em <https://lap2go.com/pt/event/cross-torres-vedras-2023>

Data limite das inscrições - dia 08 de Novembro de 2023 (4ª feira).

## 8. INFORMAÇÕES

MUNICÍPIO DE TORRES VEDRAS (Área Atividade Física)	UNIÃO DESPORTIVA DO OESTE	GDCR MATOS VELHOS
<a href="mailto:desporto@cm-tvedras.pt">desporto@cm-tvedras.pt</a>	<a href="mailto:udo@udo.pt">udo@udo.pt</a>	<a href="mailto:jmbf52@hotmail.com">jmbf52@hotmail.com</a>
261 320 748	261 316 331	967 337 612

**A PARTICIPAÇÃO IMPLICA O CONHECIMENTO E ACEITAÇÃO DESTE REGULAMENTO**

