REGULAMENTO

1. ORGANIZAÇÃO

O Cross de Torres Vedras / 44º. Corta-Mato de Matos Velhos é uma prova qualificada pela Federação Portuguesa de Atletismo, que se realiza no **dia 08 de Novembro de 2026**, 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.

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.

A Organização compromete-se "a cumprir o disposto no artº.12º do Regulamento de Filiações de Agentes Desportivos no que concerne à aplicabilidade da Licença Diária de Participação".

2. CARACTERISTICAS DA PISTA

A pista em sistema de circuito, tem um perímetro de 1.000m (vP) e 1.500m (vG), 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
Sub-10 (Bnj /A)	7/8/9	2017 e depois…	650 m	650 m
Sub-12 (Bnj /B)	10/11	2015 / 2016	1.000 m	1.000 m
Sub-14 (Inf)	12/13	2013 / 2014	1.500 m	1.500 m
Sub-16 (Ini)	14/15	2011 / 2012	2.000 m	3.000 m
Sub-18 (Juv)	16/17	2009 / 2010	3.000 m	4.000 m
Jun / Sen	**18/19 ou + anos**	2004/2005/2006 e anteriores	**1.500 m**	**1.500 m**
Juniores (U20)	18/19	2007 / 2008	4.500 m	5.000 m
Seniores	20 anos em diante	2004 e anteriores	6.000 m	8.000 m

***Idades consideradas até 31 de Dezembro 2026**

4. PROGRAMA-HORÁRIO

Prova	Distância	Nº Voltas	Escalão	Horário
1ª. Prova	3.000m	**2vG**	Vet / m	09:00h
2ª. Prova	3.000m	**2vG**	Vet / f	09:15h
3ª.Prova	650m	***Volta especial***	Bnj A f/m	09:35h
4ª. Prova	1.000m	**1vP**	Bnj B / f	09:40h
5ª Prova	1.000m	**1vP**	Bnj B / m	09:45h
6ª. Prova	1.500m	**1vG**	Inf / f	09:55h
7ª. Prova	1.500m	**1vG**	Inf / m	10:05h
8ª. Prova	2.000m	**2vP**	Ini / f	10:15h
9ª. Prova	3.000m	**2vG**	Ini / m	10:25h
10ª. Prova	3.000m	**2vG**	Juv / f	10:40h
11ª. Prova	4.000m	**1vP + 2vG**	Juv / m	10:55h
12ª. Prova	**1.500m**	**1vG**	**(U20) / Sen / f (a)**	**11:15h**
13ª. Prova	**1.500m**	**1vG**	**(U20) / Sen / m**	**11:25h**
14ª. Prova	**4.500m** **6.000m**	**3vG** **4vG**	Jun / f Sen / f	**11:35h**
15ª. Prova	**5.000m** **8.000m**	**2vP + 2vG** **2vP + 4vG**	Jun / m Sen / m	**12:00h**

(a) Prova poderá ser corrida em conjunto (F/M) caso a área técnica assim o aconselhar.
Para efeitos de pódio a prova (U20/Sen) é considerada categoria única e correspondente a prémios da geral

5. 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 excepção à prova de 1.500m com prémios na geral feminina e masculina.

ESPECIAIS

Classifi ção	Geral 6.000m (F) e 8.000m (M)	Geral 1.500m	Juniores
1º	300 €	75 €	75 €
2º	240 €	50 €	50 €
3º	160 €	30 €	30 €
4º	100 €		
5º	50 €		

6. INSCRIÇÕES

As inscrições são gratuitas, mas obrigatórias em **https://lap2go.com/pt/event/cross-torres-vedras-2026 até quarta-feira, dia 04 de Novembro de 2026.**

7. INFORMAÇÕES

MUNICÍPIO DE TORRES VEDRAS (Área Atividade Física)	UNIÃO DESPORTIVA DO OESTE	GDCR MATOS VELHOS
desporto@cm-tvedras.pt	udo@udo.pt	jmbf52@hotmail.com
261 320748	261 316 331	967 337 612

A PARTICIPAÇÃO IMPLICA O CONHECIMENTO E ACEITAÇÃO DESTE REGULAMENTO