



## **XIV CORTA-MATO DO NAZA**

Organização da prova: N.A.Z.A. (Núcleo de Atletismo da Zona da Abóboda)  
Organização do Troféu e apoio Logístico: Câmara Municipal de Cascais

### **REGULAMENTO**

1. Esta prova é pontuável para o **33º TROFÉU DE ATLETISMO DE CASCAIS** e rege-se pelo Documento Orientador do mesmo. Realiza-se no dia 11-01-2026 a partir das 09,30 horas no Parque Urbano da Abóboda, junto à pista de atletismo.
2. Podem participar atletas de ambos os sexos, em representação individual ou coletiva.
3. As inscrições são grátis e obrigatórias, apenas sendo consideradas válidas se enviadas para <https://trofeuatletismocascais.pt/>, até às 24 horas do dia 07-01-2026. Não necessita de se inscrever novamente quem já esteja inscrito no Troféu de Atletismo de Cascais 2025/26.
4. Não se efetuam quaisquer inscrições após a data indicada no ponto anterior.
5. A organização não se responsabiliza pela aptidão física dos atletas, nem por quaisquer acidentes que possam ocorrer antes, durante ou depois das provas. Todos os atletas inscritos estão, no entanto, assegurados pela organização, que garante também a presença de uma ambulância no local para eventual necessidade de prestação de primeiros socorros ou evacuação.
6. Não será classificado qualquer atleta que:
  - a) Não seja portador do seu dorsal de inscrição e respetivo "chip";
  - b) Corra num escalão a que não corresponde o seu ano de nascimento;
  - c) Pratique quaisquer atos que desvirtuem o sentido desportivo da prova.
7. Os atletas devem usar o dorsal durante toda a prova, afixado bem visível na parte frontal do corpo, acima da cintura.
8. Para qualquer clarificação de dúvidas, poderá ser exigida uma prova de identificação aos atletas, através de fotocópia de documento válido.
9. **CLASSIFICAÇÕES**
  - a) **INDIVIDUAL** – Para a classificação individual, serão atribuídos os seguintes pontos: - 15 pontos ao 1º; 13 ao 2º; 11 ao 3º; 10 ao 4º; 9 ao 5º; 8 ao 6º; 7 ao 7º; 6 ao 8º; 5 ao 9º e 4 ao 10º; 3 do 11º ao 20º; 2 do 21 ao 30º e 1 ponto do 31º ao último classificado.
  - b) **COLECTIVA** – A classificação coletiva será encontrada através do somatório de todos os pontos alcançados pelos atletas de cada equipa, em todos os escalões.



10. Em caso de igualdade pontual na classificação coletiva, será beneficiada a equipa cujos atletas mais primeiros, segundos, terceiros, etc., lugares obtiverem.
11. Paralelamente, realiza-se uma prova "extra" sem necessidade de inscrição, para crianças nascidas após 31 de dezembro de 2017 na distância de (até) 100 metros, que não representam qualquer equipa, mas também com direito a prémio individual.

## **12. CEDÊNCIA DOS DIREITOS DE IMAGEM**

O participante ao proceder à inscrição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional à Câmara Municipal de Cascais e aos organizadores da prova, os direitos de utilização da sua imagem tal como captada nas filmagens ou fotografias que terão lugar durante as provas, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais de apoio.

## **13. PROTECCÃO DE DADOS PESSOAIS**

Os dados pessoais serão processados automaticamente, nos termos aprovados pelo Regulamento Geral de Proteção de Dados da União Europeia, pela organização do evento, entidade responsável pelos dados, destinando-se exclusivamente à prestação dos serviços necessários à participação no evento em que se inscreve. É garantido aos participantes, nos termos da mesma lei, o acesso aos seus dados, podendo solicitar por escrito junto da organização a sua atualização, correção ou eliminação.

Os dados pessoais recolhidos em função do presente evento serão armazenados pelo prazo de dois anos e estarão acessíveis de forma gratuita para consulta, retificação ou eliminação através do email [dpaf@cm-cascais.pt](mailto:dpaf@cm-cascais.pt) .

## **14. PRÉMIOS, ESCALÕES, ANO DE NASCIMENTO, HORÁRIOS E DISTÂNCIAS: Conforme tabelas anexas**

## **15. ENTREGA DE PRÉMIOS**

A entrega de prémios é um momento oficial e simbólico de cada prova. Assim:

- Os três primeiros classificados de cada escalão devem comparecer pessoalmente à cerimónia de entrega de prémios.
- Não é permitida a representação por terceiros, sejam estes atletas, dirigentes, treinadores, familiares ou quaisquer outras pessoas.

## **16. A Organização é soberana para resolver quaisquer casos omissos a este regulamento.**



## HORA

## DISTÂNCIA

## ESCALÕES

1 <sup>a</sup> Prova-09.30	4100 m	Sub23 M; Sen. M; M35; M40; M45;M50;M55 (Três circuitos completos+180 m volta final)
2 <sup>a</sup> Prova-10,10	3300 m	Sub20M;;Sub23 F;Sen:F ;M60;M65 (Um circuito pequeno + dois circuitos completos+50 recta final)
3 <sup>a</sup> Prova-10.40	2780 m	Sub18 M/F Sub20F;F35 A F70; M70 e M75;M80 (Dois circuitos completos +50m recta final)
4 <sup>a</sup> Prova-11.00	1940 m	Sub16 M/F um circuito pequeno + um circuito grande+50
5 <sup>a</sup> Prova-11.20	1160 m	Sub14 M/F (duas voltas pequenas+50m recta final)
6 <sup>a</sup> Prova-11.40	570 m	Sub12 M/F (uma volta pequena +50 m recta Meta)
11.50	(até) 100 m	Prova extra

## ESCALÃO

## ANO NASC.

Sub 12	M/F	2015/16/17
Sub 14	M/F	2013/2014
Sub 16	M/F	2011/2012
Sub 18	M/F	2009/2010
Sub 20	M/F	2007/2008
Sub 23	M/F	2004/05/06
Sen.	M/F	1992/2003
Vet.	M/F 35	1987/1991
Vet.	M/F 40	1982/1986
Vet.	M/F 45	1977/1981
Vet.	M/F 50	1972/1976
Vet.	M/F 55	1967/1971
Vet.	M/F 60	1962/1966
Vet.	M/F 65	1957/1961
Vet.	F/70	1956 e anteriores
Vet.	M 70	1951/1956
Vet.	M 75	1947/1951
Vet.	M80	1946 e anteriores



## ***LOCALIZAÇÃO E PRÉMIOS***



## **PRÉMIOS**

### **INDIVIDUAIS**

- Taça ou Troféu ao vencedor de cada escalão;
- Medalhão ao 2º e 3º, Medalha do 4º ao 10º classificados de cada escalão.

### **COLECTIVOS**

- Taça às dez primeiras equipas, no somatório de pontos de todos os escalões.

A ORGANIZAÇÃO,