



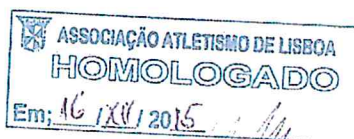
5º CORTA-MATO DO NAZA

Organização: N.A.Z.A. (Núcleo de Atletismo da Zona da Abóboda)

REGULAMENTO

1. Esta prova é pontuável para o TROFÉU DE CASCAIS 2016 e rege-se pelo regulamento do mesmo. Realiza-se no dia 24 de Janeiro de 2016 a partir das 09.30 horas, num local denominado de "O Nosso Bosque", situado em Abóboda, sendo limitado a Norte pela Estrada da Conceição de Abóboda, a Poente pela Rua António Machado, a Sul e Nascente por terrenos privados.
2. Podem participar atletas de ambos os sexos, em representação individual ou colectiva.
3. As inscrições são grátis e obrigatórias, devendo ser efectuadas através do site oficial dos troféus Cascais/Oeiras/Sintra <http://trofeu.desporto.cm-oeiras.pt>, até ao dia 19-01-2016.
4. Não se efectuam quaisquer inscrições após a data indicada em 3.
5. Os atletas já inscritos no Troféu/2016 de Cascais, Oeiras ou Sintra não necessitam efectuar nova inscrição.
6. A organização não se responsabiliza por quaisquer acidentes que possam ocorrer, antes, durante ou depois das provas. Efectua-se no entanto um seguro para todos os atletas participantes e garante-se a presença de uma ambulância no local, para eventual necessidade de prestação de primeiros socorros ou evacuação.
7. Em caso de dúvida de identidade, poderá ser exigida prova de identificação aos atletas, através de fotocópia de documento válido.
8. Qualquer atleta poderá ser desclassificado no caso de:
 - a) Competir num escalão a que não corresponda o seu ano de nascimento;
 - b) Praticar quaisquer actos que desvirtuem o sentido desportivo da prova.
9. Quaisquer protestos poderão ser apresentados até 15 minutos após afixação das classificações.
10. Para a classificação individual, serão atribuídos pontos de 10 a 1, respectivamente do 1º ao 10º de cada escalão. A classificação colectiva será encontrada através do somatório de pontos obtidos pelos 10 primeiros atletas em todos os escalões de cada equipa.
11. Em caso de igualdade pontual na classificação colectiva, será beneficiada a equipa cujos atletas mais primeiros, segundos, terceiros, etc., lugares obtiverem.
12. PRÉMIOS, ESCALÕES, ANO DE NASCIMENTO, HORÁRIOS E DISTÂNCIAS:
Conforme tabelas anexas
13. A Organização é soberana para resolver quaisquer casos omissos a este Regulamento.

A ORGANIZAÇÃO,





5º CORTA-MATO DO NAZA

ESCALÃO

ANO NASC.

Benj.	M/F	2005/06
Inf.	M/F	2003/04
Inic.	M/F	2001/02
Juv.	M/F	1999/2000
Jun.	M/F	1997/98
Sub 23	M/F	1994/96
Sen.	M/F	1982/93
Vet.	M/F 35	1977/81
Vet.	M/F 40	1972/76
Vet.	M/F 45	1967/71
Vet.	M/F 50	1962/66
Vet.	M/F 55	1957/61
Vet.	F 60	1956 e anteriores
Vet.	M 60	1952/56
Vet.	M 65	1947/51
Vet.	M 70	1946 e anteriores

HORA

ESCALÕES

DISTÂNCIAS

09.30	Prova extra M/F (2007/10)	100 mts (não pontuável)
09.35	Benjamins M/F	550 mts (1 volta Curta)
09.45	Infantis M/F	1 000 mts (1 Média)
09.55	Iniciados M/F	1 950 mts (2 Médias)
10.15	Juv. M/F; Jun. F; F35; F40; F45; F50;F55; F60	2 950 mts (2 Longas)
10.45 -	Sub 23F; Sen. F; M55; M60; M65; M70	3 950 mts (1 Média + 2 Longas)
11.20 -	Jun.M; Sub23M; Sen.M; M35; M40; M45; M50	5 400 mts (1 Média + 3 Longas)

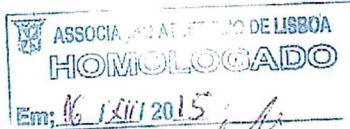
PRÉMIOS

INDIVIDUAIS

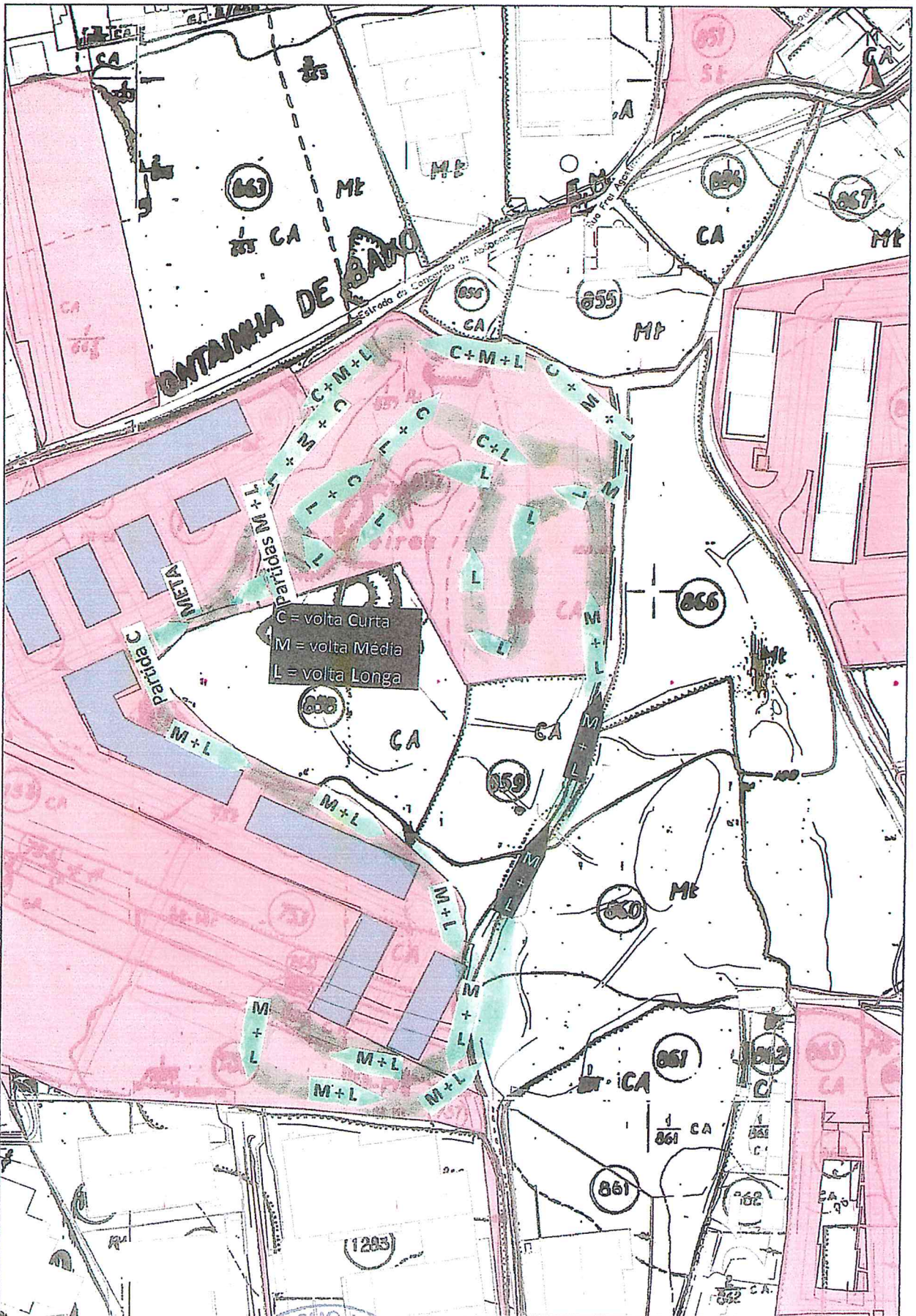
- Taça ou Troféu ao vencedor de cada escalão;
- Medalhão aos 2º e 3º de cada escalão;
- Medalha do 4º ao 10º nos escalões de benjamins a juvenis;

COLECTIVOS

- Taça às dez primeiras equipas, na soma dos pontos de todos os escalões.



A ORGANIZAÇÃO,



-104049 d

-104087 a

CASCAIS
CÂMARA MUNICIPAL



C = volta Curta
M = volta Média
L = volta Longa

Escala	1:2000
Data	09/11/2015

ASSOCIAÇÃO ATLETISMO DE LISBOA
HOMOLOGADO
Em: 16/12/2015