



9º CORTA-MATO DO NAZA

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

REGULAMENTO

1. Esta prova é pontuável para o **28º TROFÉU DE ATLETISMO DE CASCAIS** e rege-se pelo Documento Orientador do mesmo. Realiza-se no dia 19 de Janeiro de 2020 a partir das 09.30 horas, no Bosque Urbano da Conceição de Abóboda, limitado a norte pela Estrada da Conceição de Abóboda a oeste pela rua António Machado, a este e sul por urbanização e outros terrenos baldios.
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 <https://trofeu.cm-oeiras.pt/>, até ao dia 14-01-2020.
4. Não se efectuam quaisquer inscrições após a data indicada em 3.
5. Os atletas já inscritos no Troféu 2019/2020 de Cascais, Oeiras ou Sintra não necessitam efectuar nova inscrição.
6. 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 do Troféu, que garante também 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. Não será classificado qualquer atleta que:
 - a) Não seja portador do seu dorsal de inscrição;
 - b) Compita num escalão a que não corresponde o seu ano de nascimento;
 - c) Pratique quaisquer actos que desvirtuem o sentido desportivo da prova.
9. Quaisquer protestos deverão ser apresentados até 15 minutos após afixação das classificações.
10. **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 colectiva será encontrada através do somatório de todos os pontos alcançados pelos atletas de cada equipa, em todos os escalões.
11. Em caso de igualdade pontual na classificação colectiva, será beneficiada a equipa cujos atletas mais primeiros, segundos, terceiros, etc., lugares obtiverem.
12. Paralelamente realiza-se uma prova "extra-Troféu" sem necessidade de inscrição, para crianças nascidas entre 2012 e 2016, na distância de 100 metros.
13. **PRÉMIOS, ESCALÕES, ANO DE NASCIMENTO, HORÁRIOS E DISTÂNCIAS:**
Conforme tabelas anexas
- 14º A Organização é soberana para resolver casos omissos a este regulamento.

P/ A ORGANIZAÇÃO,





9º CORTA-MATO DO NAZA

<u>ESCALÃO</u>		<u>ANO NASC.</u>
Benj.	M/F	2009/10/11
Inf.	M/F	2007/08
Inic.	M/F	2005/06
Juv.	M/F	2003/04
Jun.	M/F	2001/02
Sub 23	M/F	1998/00
Sen.	M/F	1986/97
Vet.	M/F 35	1981/85
Vet.	M/F 40	1976/80
Vet.	M/F 45	1971/75
Vet.	M/F 50	1966/70
Vet.	M/F 55	1961/65
Vet.	F 60	1960 e anteriores
Vet.	M 60	1956/60
Vet.	M 65	1951/55
Vet.	M 70	1950/46
Vet.	M 75	1945 e anteriores

<u>HORA</u>	<u>ESCALÕES</u>	<u>DISTÂNCIAS</u>
09.25	- Prova extra M/F (2012/16)	100 mts
09.30	- Benjamins M/F	580 mts
09.40	- Infantis M/F	1 000 mts
09.50	- Iniciados M/F	1 990 mts
10.10	- Juv. M/F; Jun. F; F35; F40; F45; F50; F55; F60	2 980 mts
10.45	- Sub23F; Sen. F; M60; M65; M70; M75	3 850 mts
11.15	- Jun.M; Sub23M; Sen.M; M35; M40; M45; M50; M55	5 580 mts

PRÉMIOS

INDIVIDUAIS

- Taça ou Troféu ao vencedor em todos os escalões;
- Medalhão aos 2º e 3º em todos os escalões;
- Medalha do 4º ao 10º nos escalões de benjamins a juvenis;
- Medalha aos 4º e 5º nos escalões de juniores a M75.

COLECTIVOS

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

A ORGANIZAÇÃO,





VISTA AÉREA

LOCALIZAÇÃO/DISTÂNCIAS/HORÁRIO/ESCALÕES



<u>DISTÂNCIA</u>	<u>HORA</u>	<u>ESCALÕES</u>
100 metros (100)	09.25	Prova extra
600 " (580)	09.30	Benjamins M/F
1 000 " (1 000)	09.40	Infantis M/F
2 000 " (1 990)	09.50	Iniciados M/F
3 000 " (2 980)	10.10	Juv. M/F; Jun. F; Veteranas F 35; F 40; F 45; F 50; F 55; F60
4 000 " (3 850)	10.45	Sub23 F; Sen. F; Veteranos M 60; M 65; M 70; M 75
6 000 " (5 580)	11.15	Jun. M; Sub 23 M; Sen. M; Veteranos M 35; M 40; M 45; M 50; M 55

A ORGANIZAÇÃO,

