



# Corta Mato de Abertura

## - Marco de Canaveses - Avesadas

### 4 de novembro de 2023 – 14:15 Horas

#### Programa

Ordem das provas	Escalão	Ano Nascimento	Distância	Volts
1	Minis - Feminino	2017 – 2018 – 2019-2020	350m	1 Mini A
1	Minis - Masculino	2017 – 2018 – 2019-2020	350m	1 Mini A
2	Benjamins A - Feminino	2015 e 2016	500m	1 Mini
2	Benjamins A – Masculinos	2015 e 2016	500m	1 Mini
3	Benjamins B – Femininos	2013 e 2014	1000m	1 Pequena
3	Benjamins B – Masculinos	2013 e 2014	1000m	1 Pequena
3	Infantis – Femininos	2011 e 2012	1000m	1 Pequena
4	Infantis – Masculinos	2011 e 2012	2000m	2 Pequenas
4	Iniciados – Femininos	2009 e 2010	2000m	2 Pequenas
5	Iniciado – Masculinos	2009 e 2010	2500m	1 Pequena + 1 Média
5	Juvenis – Femininos	2007 e 2008	2500m	1 Pequena + 1 Média
6	Juvenis – Masculinos	2007 e 2008	3500m	2 Grandes
6	Juniores – Femininos	2005 e 2006	3500m	2 Grandes
7	Seniores – Femininos	2004 e anteriores	5000m	1 Mini + 3 Médias
7	Juniores - Masculinos	2005 e 2006	5000m	1 Mini + 3 Médias
7	Veteranos F35 - Femininos	35 a 49 anos	5000m	1 Mini + 3 Médias
7	Veteranos F50 - Femininos	+ 50 anos	5000m	1 Mini + 3 Médias
8	Seniores – Masculinos	2004 e anteriores	7000m	4 Grandes
8	Veteranos M35 – Masculinos	35 a 39 anos	7000m	4 Grandes
8	Veteranos M40 – Masculinos	40 a 44 anos	7000m	4 Grandes
8	Veteranos M45 – Masculinos	45 a 49 anos	7000m	4 Grandes
8	Veteranos M50 – Masculinos	50 a 54 anos	7000m	4 Grandes
8	Veteranos M55 – Masculinos	55 a 59 anos	7000m	4 Grandes
8	Veteranos M60 – Masculinos	+ 60 anos	7000m	4 Grandes

Mini A (350m) Mini (500m) Pequena (1.000 m) Média (1.500 m) Grande (1.750 m)

#### REGULAMENTO

1. Este Corta-Mato de Abertura destina-se a todos os atletas filiados ou não filiados e alunos do Desporto Escolar.
2. Em cada prova do programa só poderão participar, exclusivamente, atletas pertencentes aos escalões indicados.
3. Os escalões são os da época que vai iniciar a 1 de janeiro de 2024.
4. Haverá classificação individual por escalão e sexo (Troféu para os três primeiros atletas por escalão e sexo).  
Haverá classificação Coletiva – 3 Taças para a geral dos escalões Jovens de Minis até Juvenis masc. e fem. (por pontos – 1º 10 pontos, 2º 9 pontos .... Do 10º até ao último 1 ponto).  
Haverá classificação Coletiva – 3 Taças para a geral dos escalões de Juniores, Seniores e Veteranos – masc. e fem. (por pontos – 1º 10 pontos, 2º 9 pontos .... Do 10º até ao último 1 ponto).
5. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições de Federação Portuguesa de Atletismo.

**INSCRIÇÕES:** Na plataforma [www.fpacompeticoes.pt](http://www.fpacompeticoes.pt) até ao dia 2 de novembro de 2023



#### Apoios:



Câmara Municipal de Marco de Canaveses  
Junta de Freguesia de Avesadas  
Santuário do Menino Jesus de Praga  
Clube de Atletismo Estrelas do Marco de Canaveses