

# **CORTA MATO**

# **2019**

## **ORGANIZAÇÃO:**

EDUCAÇÃO FÍSICA  
AGRUPAMENTO ESCOLAS AMADORA OESTE

**11 de Dezembro**  
**(Quarta – Feira)**  
**Hora de INÍCIO 10:00 HORAS**

**INSCRIÇÕES ATÉ AO DIA 4 de Dezembro**

**AGRUPAMENTO de ESCOLAS AMADORA OESTE**  
**ESCOLA SECUNDÁRIA SEOMARA COSTA PRIMO**  
**ESCOLA BÁSICA 2 3 D. FRANCISCO MANUEL DE MELO**  
**CORTA MATO**

ANO LETIVO 2019/2020

**REGULAMENTO**

1. O Corta-Mato é organizado pelo Agrupamento de Educação Física da Escola Secundária Seomara da Costa Primo e D. Francisco Manuel de Melo, realizando-se no **dia 11 de Dezembro** (4ª feira) de 2019.
2. Está aberto à participação de todos os alunos de ambas as Escolas:
  - a) Funciona como teste de avaliação da disciplina de Educação Física para os alunos do Ensino Básico.
3. Os escalões etários para o presente ano letivo são os seguintes:

<b>Escalões etários</b>	<b>Nascidos em:</b>
Infantis A	09/10/11
Infantis B	07/08
Iniciados	05/06
Juvenis	02/03/04
Juniores	98/99/00/01

4. O programa de provas é o seguinte:

<b>Horas</b>	<b>Escalão</b>	<b>Distância</b>	<b>VOLTAS</b>
10:00	Infantil A - Masculinos	800 Metros	<b>1 Volta</b>
Variável dependendo do ritmo da(s) prova(s) anterior(es)	Infantil A - Femininos	800 Metros	<b>1 Volta</b>
	Infantil B - Masculinos	800 Metros	<b>1 Volta</b>
	Infantil B - Femininos	800 Metros	<b>1 Volta</b>
	Iniciados - Masculinos	1600 Metros	<b>2 Voltas</b>
	Iniciados - Femininos	1600 Metros	<b>2 Voltas</b>
	Juvenis - Femininos Juniores - Femininos	1800 Metros	<b>2 Voltas + 1 Volta Pequena</b>
	Juvenis - Masculinos Juniores - Masculinos	2400 Metros	<b>3 Voltas</b>

**5.** As Inscrições deverão ser enviadas até ao dia 4 de Dezembro (4ª feira).

**Nota - Todas as inscrições que derem entrada fora de prazo não serão consideradas.**

**6.** Os professores têm de dar a conhecer o percurso aos alunos no local, antes da prova se iniciar

**7.** Os alunos terão de entrar no recinto da prova com o dorsal identificativo (colocado na zona do peito).

**8.** Cada aluno só pode participar na prova correspondente ao seu escalão etário.

**9.** Os alunos participantes têm de ser portadores de equipamento desportivo adequado às características e condições do local de prática, sendo os professores acompanhantes responsáveis pelo devido enquadramento e orientação dos alunos.

**10.** A classificação individual será feita por escalão etário / sexo.

**11.** Serão entregues medalhas aos três primeiros classificados de cada escalão

**12.** Este Corta-Mato definirá os alunos apurados para a Fase Concelhia da competição que se realizará a 14 de Janeiro.

**13.** Tendo em conta as características específicas do Corta-Mato, relembramos os responsáveis dos critérios que devem presidir à selecção dos jovens:

Não estão previamente diagnosticados casos de dificuldades respiratórias face a esforços intensos e prolongados.

Ponderar devidamente a participação de alunos que apresentem no seu historial clínico, registos de crises asmáticas já que o tipo de esforço, associado à época invernal em que se disputa esta competição, pode ser despoletador de crises.

**14.** Todos os casos omissos deverão ser apresentados por escrito, num prazo de 30 minutos após a prova, no intuito de serem analisados pela respectiva organização.

## A ORGANIZAÇÃO