

CORTA MATO



Agrupamento de Escolas
AMADORA OESTE

Juntos construímos sucesso

2022

ORGANIZAÇÃO:

GRUPO de EDUCAÇÃO FÍSICA

19 de Dezembro

(Segunda – Feira)

Hora de INÍCIO 10:00 HORAS

INSCRIÇÕES ATÉ AO DIA 9 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 2022/2023

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 19 de Dezembro** (2^a feira) de 2022.
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:

Escalões etários	Nascidos em:
Infantis A	12/13/14
Infantis B	10/11
Iniciados	08/09
Juvenis	05/06/07
Juniores	01/02/03/04

4. O programa de provas é o seguinte:

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

5. As Inscrições deverão ser enviadas até ao dia 9 de Dezembro (6ª feira).

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

6. Os professores têm que dar a conhecer o percurso aos alunos, já no local e 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/género.

11. Serão entregues medalhas aos três primeiros classificados de cada escalão etário/género.

12. Este Corta-Mato definirá os alunos apurados para a Fase Concelhia da competição que se realizará em data a divulgar oportunamente.

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