

# CORTA MATO



Agrupamento de Escolas  
AMADORA OESTE

*Juntos construímos sucesso*

# 2023

**ORGANIZAÇÃO:**

***GRUPO de EDUCAÇÃO FÍSICA***

**19 de Dezembro**

**(terça – Feira)**

**Hora de INÍCIO 10:00 HORAS**

**INSCRIÇÕES ATÉ AO DIA 14 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 2023/2024

**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** (3ª feira) de 2023.
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	13/14/15
Infantis B	11/12
Iniciados	09/10
Juvenis	06/07/08
Juniores	02/03/04/05

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 / Juniores Femininos	1800 Metros	<b>2 Voltas</b>
	Juvenis / Juniores - Masculinos	2400 Metros	<b>3 Voltas</b>

5. As Inscrições deverão ser enviadas até ao dia 14 de Dezembro (5ª 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