



CAMPEONATO REGIONAL DE CORTA-MATO

Juniores e Absoluto

6 de Fevereiro de 2010 – CHÃO DAS ABOBOREIRAS (SANTO-POISO)

1. NORMAS REGULAMENTARES

- 1.1. O campeonato é destinado exclusivamente a atletas dos escalões de Juniores, Seniores e Veteranos federados na AARAM, excepto nos escalões de Seniores e Veteranos, aberto aos atletas do INATEL.
- 1.2. Haverá classificação individual e colectiva.
 - 1.2.1. Os atletas do INATEL terão uma classificação própria.
- 1.3. Para efeitos de classificação colectiva, será vencedora a equipa que somar o menor número de pontos, de acordo com as posições obtidas à chegada pelos seus quatro primeiros elementos.
- 1.4. Embora sem restrição quanto ao número de participantes, só será considerada uma equipa por cada clube.
- 1.5. Os desempates nas classificações colectivas serão realizados a favor do clube que tenha o último elemento da equipa melhor classificado.

2. PROGRAMA HORÁRIO

15H00 –	Corta Mato Feminino	–	5.000 metros
15H45 –	Corta Mato Masculino (Série 1)	–	8.000 metros
16H30 –	Corta Mato Masculino (Série 2)	–	8.000 metros
17H15 –	Corta Mato Masculino (Série 3)	–	8.000 metros

3. PRÉMIOS

- 3.1. Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados de cada categoria e sexo.
- 3.2. À primeira equipa de cada categoria e sexo, será atribuído um troféu.

4. INSCRIÇÕES

- 4.1. As inscrições deverão ser feitas na sede da AARAM até ao dia 4 de Fevereiro, afim de serem elaboradas as séries.