



CORTA-MATO

“MADEIRA A CORRER”

CAMPEONATO REGIONAL DE CORTA-MATO (Absoluto)

5 de Fevereiro de 2011 – CHÃO DAS ABOBOREIRAS (Santo-Poiso)

1. NORMAS REGULAMENTARES

- 1.1. A participação neste Campeonato é aberta a toda a população com idade mínima de 20 anos feitos durante o ano de 2011 (seniores).
- 1.2. Haverá classificação individual e colectiva.
- 1.3. Para a atribuição dos títulos de Campeão Regional (individual ou colectivo) apenas serão considerados os atletas e os clubes filiados na AARAM.
- 1.4. Caso o número de inscritos o justifique, os atletas poderão ser distribuídos por duas ou mais séries, procurando agrupar os melhores atletas na melhor série.
 - 1.4.1. Para esta distribuição considera-se a classificação do Campeonato Regional de Corta-Mato do ano anterior e as classificações das últimas provas de estrada com relevo mais acidentado.
 - 1.4.2. A melhor série é a última a ser disputada.
- 1.5. A classificação geral individual é elaborada a partir dos tempos individuais de cada atleta, independentemente da série em que participe.

2. INSCRIÇÕES

- 2.1. As inscrições deverão ser enviadas para a sede da AARAM até ao dia 2 de Fevereiro (Quarta), a fim de serem elaboradas as séries.

3. CLASSIFICAÇÃO COLECTIVA

- 3.1. Será elaborada uma classificação colectiva, por sexo, a partir da respectiva classificação individual.
- 3.2. Os clubes podem participar com um número ilimitado de elementos, mas será apenas considerada uma equipa por clube e por sexo.
- 3.3. A pontuação de cada clube é obtida a partir do somatório dos pontos equivalentes à classificação individual dos seus quatro melhores elementos.
- 3.4. Vencem os clubes filiados na AARAM que obtiverem a menor pontuação.
- 3.5. Os desempates nas classificações colectivas serão realizados a favor do clube que tenha o último elemento da equipa melhor classificado.

4. PRÉMIOS

- 4.1. Serão atribuídas medalhas aos primeiros classificados de cada sexo.
- 4.2. Será atribuído um troféu ao clube vencedor em cada sexo.

5. 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