

CORTA-MATO

NACIONAL ESCOLAR 2020

FIGUEIRA DA FOZ
14/15 FEVEREIRO



Desporto Escolar



CAMPEONATO NACIONAL ESCOLAR | CAMPEONATO NACIONAL UNIVERSITÁRIO | CAMPEONATO NACIONAL CURTO (FPA)



REPÚBLICA
PORTUGUESA
EDUCAÇÃO



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO



fodu
portugal
university sports

figueira
da foz, para todos

www.desportoescolar.dge.mec.pt



Índice

1. ORGANIZAÇÃO .	2
2. COLABORAÇÃO E APOIO	2
3. FIGUEIRA DA FOZ	3
4. APRESENTAÇÃO	4
5. PROGRAMA GERAL	4
6. PARTICIPANTES	5
7. INSCRIÇÕES	8
8. RECEÇÃO, ACREDITAÇÃO E REUNIÃO TÉCNICA	8
9. TRANSPORTES	9
10. ALOJAMENTO	9
11. ALIMENTAÇÃO	10
12. REGULAMENTO TÉCNICO	11
13. EQUIPAMENTO	11
14. CLASSIFICAÇÕES	11
15. DORSAIS	11
16. PRÉMIOS	12
17. PERCURSOS DE PROVA	12
18. BALNEÁRIOS e SANITÁRIOS	12
19. RECOMENDAÇÕES	13
20. INFORMAÇÕES GERAIS	14
21. DISPOSIÇÕES FINAIS	14
22. CONTACTOS ÚTEIS	14
23. COMO CHEGAR Á FIGUEIRA DA FOZ	15
24. LOCAL DE CHEGADA, ESTACIONAMENTO, ACREDITAÇÃO, SECRETARIADO, BUFFET E CERIMÓNIA	16
25. MAPA GERAL	17
26. TRAÇADO DO PERCURSO	18
27. ANEXOS	19

1. ORGANIZAÇÃO



2. COLABORAÇÃO E APOIO

	Câmara Municipal da Figueira da Foz
	Associação de Atletismo de Coimbra
	Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho
	Escola EB 2, 3 João de Barros
	AE Figueira Mar
	Ginásio Clube Figueirense
	Instituto Nacional de Emergência Médica
	Hospital Distrital da Figueira da Foz
	Autoridade Nacional de Protecção Civil
	Cruz Vermelha - Delegação da Figueira da Foz
	Polícia de Segurança Pública

3. FIGUEIRA DA FOZ

A Figueira da Foz é uma cidade portuguesa do distrito de Coimbra, da província da Beira Litoral, situada no litoral atlântico, junto à foz do Rio Mondego e estendendo-se até ao Cabo Mondego (Monumento Natural Nacional), candidato a Património Mundial, por ser um lugar exemplar do jurássico de rara visibilidade. É a segunda maior cidade do distrito de Coimbra, com cerca de 28 000 habitantes.

A Figueira da Foz é um dos centros turísticos mais importantes de Portugal, com o Casino mais antigo de toda a Península Ibérica e único na região Centro, o Casino Figueira, uma praça de touros, um enorme areal (a praia urbana mais larga da Europa) com equipamentos lúdicos e desportivos e uma animada vida noturna. A maior parte dos veraneantes vêm de Coimbra, Beiras e de Espanha (Estremadura, Leão e Castela e da Comunidade de Madrid), sendo que alguns destes têm a Figueira da Foz como a sua segunda residência. A Figueira da Foz é conhecida como a "Rainha das Praias de Portugal".

A população reparte-se entre as várias atividades económicas da região, com destaque para a pesca, indústria vidreira, atividades ligadas ao turismo, construção naval, produção de celulose, indústria de sal, indústria química e a agricultura (produção de arroz em destaque). O território concelhio é atravessado a meio pelo Rio Mondego e da sua rede hidrográfica fazem parte várias ribeiras e cinco lagoas (Salgueiros, Vela, Braças, Corvos e Leirosa).

A Figueira da Foz conheceu um grande crescimento devido ao movimento do porto e ao desenvolvimento da indústria de construção naval e o seu período de maior progresso foi no final do Século XIX. Foi elevada à categoria de vila em 1771. Continuou a crescer ao longo do século XIX devido à abertura de novas vias de comunicação e à afluência de veraneantes. Em 20 de Setembro de 1882, foi elevada à categoria de cidade.

A Câmara Municipal da Figueira da Foz foi feita Comendadora da Ordem de Benemerência a 30 de janeiro de 1928 e Grande-Oficial da Ordem da Instrução Pública a 31 de dezembro de 1932. Em 1982, ano em que se comemorou o Primeiro Centenário da Elevação a Cidade da Figueira da Foz, foi inaugurada a Ponte Edgar Cardoso, que veio substituir a ponte antiga (que não permitia que embarcações passassem sob si). A 6 de Julho desse ano a Cidade da Figueira da Foz foi feita Membro-Honorário da Ordem do Infante D. Henrique e a 31 de janeiro de 1986 a Câmara Municipal da Figueira da Foz foi feita 80.ª Sócia Honorária do Ginásio Clube Figueirense.

O Parque das Abadias, que nos recebe, é um dos "pulmões" da cidade e um local de lazer, onde se realizam provas de corta-mato e várias iniciativas com vista a proporcionar momentos agradáveis aos cidadãos do concelho. Este Parque atravessa a cidade ao meio, indo desde a zona norte da cidade até ao Jardim Municipal.

4. APRESENTAÇÃO

O Corta-Mato Nacional é uma das mais emblemáticas provas do calendário desportivo anual do Programa do Desporto Escolar. Esta competição é organizada localmente pela Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares - Direção de Serviços da Região do Centro e Coordenação Local do Desporto Escolar de Coimbra, sob a égide da Direção-Geral da Educação – Divisão de Desporto Escolar.

No presente ano letivo, o Corta-Mato Nacional contará com a presença de aproximadamente 1200 alunos e professores, os quais representarão as 24 Coordenações Locais do Desporto Escolar, das 5 Direções de Serviços Regionais (Norte, Centro, Lisboa e Vale do Tejo, Alentejo e Algarve) e ainda da Região Autónoma dos Açores. Esta prova surge na sequência da realização de duas fases anteriores: a fase Escola e a fase CLDE, que envolveram aproximadamente 300.000 alunos em todo o país.

O programa, para além das provas do Desporto Escolar, incluirá também o Corta-Mato Nacional Curto da Federação Portuguesa de Atletismo e também o Campeonato Nacional de Veteranos e ainda, o Corta-Mato Nacional Universitário da Federação Académica do Desporto Universitário.

5. PROGRAMA GERAL

14 de fevereiro sexta-feira	
11:00h	Acreditação dos Chefes de Delegação – Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho
15:30h - 16:30h	Reunião com Chefes de Delegação – Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho
15:00h - 17:00h	Receção/Acreditação das Comitivas – Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho
15:00h - 17:00h	Momentos de animação e entretenimento para as Comitivas Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho
17:30h – 18:30h	Reunião técnica com os Chefes de Comitiva/Professores acompanhantes. Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho
19:00h - 20:00h	Cerimónia de Abertura – Pavilhão Ginásio Clube Figueirense
20:15h	Deslocação para locais de Alojamento (Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho; EB2,3 João de Barros; AE Figueira Mar – EB Infante D. Pedro)
20:30h - 22:00h	Jantar
23:00h	Recolher - Silêncio

15 de fevereiro sábado	
07:00 h	Alvorada
07:00h – 08:00 h	Pequeno-almoço nos locais de Alojamento - Arrumação das camas
08:00h – 09:00 h	Deslocação para o local da prova – Parque das Abadias.
09:00h - 09:15h	Concentração / Reconhecimento do percurso
9:30h	Prova de Infantis B Femininos e Adaptada – 1.500m (2007/2008)
09:45h	Prova de Infantis B Masculinos e Adaptada – 1.500m (2007/2008)
10:00h	Prova de Iniciados Femininos e Adaptada – 2.000m (2005/2006)
10:05h	Entrega de prémios Infantis B Femininos e Adaptada
10:20h	Prova de Iniciados Masculinos e Adaptada – 2.500m (2005/2006)
10:25h	Entrega de prémios Infantis B Masculino e Adaptada
10:50h	Entrega de Prémios – Iniciados Femininos e Adaptada – Individuais
11:00h	Corta-Mato Nacional Curto da FPA (Seniores Femininos), Veteranos e Prova Nacional Universitária
11:35h	Prova de Juvenis Femininos e Adaptada – 2.500m (2002/2003/2004)
11:50h	Entrega de Prémios – Iniciados Masculinos individuais, adaptada e Equipas – Femininos e Masc.
12:00h	Prova de Juvenis Masculinos e Adaptada – 3.500m (2002/2003/2004)
12:30h	Corta-Mato Nacional Curto da FPA (Seniores Masculinos), Veteranos e Prova Nacional Universitária.
12:20h	Entrega de Prémios – Juvenis – Femininos Individuais e Adaptada
12:40h	Entrega de Prémios – Juvenis - Masculinos Individuais e Adaptada
12:50h	Entrega de Prémios – Juvenis – Femininos e Masculino Equipas
13:10h	Campeonato Nacional de Veteranos – Femininos e Masculinos – 4000m
12:00 – 13:00 h	Deslocação para a Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho
13:00 h	Almoço – Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho
15:30 h	Partida das comitivas

6. PARTICIPANTES

6.1. Alunos que frequentam e representam agrupamentos de escolas e escolas não agrupadas do ensino público, do ensino particular e estabelecimentos de ensino cooperativo e profissional, dependentes ou não do Ministério da Educação (ME), legalmente reconhecidos.

6.2. De acordo com o ponto 2 do Artigo 7.º, do capítulo III, do Regulamento Geral de Provas do Desporto Escolar, todos os participantes acreditados terão de aceitar as condições estabelecidas pela organização, permanecer na atividade desde o momento da acreditação até ao final da competição e participar em todos os momentos definidos no programa do evento (cerimónias e outras atividades indicadas).

6.3. Escalões etários - Anos de nascimento / Distâncias a percorrer

- Infantis B 2007/2008 – 1500m para ambos os géneros;
- Iniciados 2005/2006 - masculino 2500m e feminino 2000m;
- Juvenis 2002 a 2004 - masculino 3500m e feminino 2500m.

6.4. Equipa de Escola – Equipa do agrupamento de escola ou escola não agrupada que venceu a prova de Corta-Mato na respetiva CLDE, nos escalões de iniciados e juvenis, de ambos os géneros.

No caso do escalão Infantil B, em ambos os géneros, não existe apuramento de equipas.

6.4.1. Cada Equipa escalão/género será constituída no mínimo por 4 alunos e (preferencialmente) por 6 alunos no máximo, acompanhada por 1 professor.

6.4.2. Substituições: Finalizado o prazo de inscrições, só serão permitidas substituições de alunos que constituem as equipas participantes no Corta-Mato Nacional, se estes tiverem participado no Corta-Mato da fase Escola e em casos de extrema necessidade e devidamente justificados.

Para se poder substituir qualquer aluno de uma equipa é obrigatório fazer prova da participação no Corta Mato de Escola através do envio do ficheiro de classificação dessa prova.

6.5. Individuais – Alunos classificados nos 3 primeiros lugares da classificação geral no Corta-Mato CLDE, nos escalões Infantil B, Iniciado e Juvenil, em cada género, retirando os alunos pertencentes à equipa da escola vencedora.

6.5.1. Substituições: em casos de extrema necessidade e devidamente justificadas, são permitidas substituições dos alunos que foram apurados individualmente para o Corta-Mato Nacional.

6.6. Professor acompanhante dos alunos individuais - cada CLDE poderá fazer acompanhar os seus alunos por 2 professores, um para os alunos do género feminino e outro para os alunos do género masculino.

6.7. Corta-Mato Prova Adaptada

O Corta-Mato prova Adaptada, é destinado aos alunos que apresentam limitações de funcionalidade que não lhes permite participar nas provas definidas para os escalões e género, numa situação de equidade desportiva.

Os alunos correm a mesma distância, mas obtêm classificação específica, no conjunto dos alunos que participam no Corta-Mato adaptado.

6.7.1. É apurado para o Corta-Mato Nacional, o aluno classificado em primeiro lugar na classificação específica da Prova Adaptada de Corta-Mato, da Fase Local, nos escalões de Infantis B, Iniciado e Juvenil, em ambos os géneros. Na prova nacional, participam na prova pela qual se apuraram, ou seja, no seu escalão/género.

O apuramento para a Prova Adaptada, far-se-á em função da prova realizada na fase CLDE:

- É apurado para o Corta-Mato Nacional, o aluno classificado em primeiro lugar que correu integrado na prova específica do escalão de Infantis B, em cada género
- É apurado para o Corta-Mato Nacional, o aluno classificado em primeiro lugar, que correu integrado na prova específica do escalão de Iniciados, em cada género.
- É apurado para o Corta-Mato Nacional, o aluno classificado em primeiro lugar, que correu integrado na prova específica do escalão de Juvenis, em cada género.

6.7.2. O acompanhamento dos alunos para a prova adaptada será feito por 1 professor, designado pela CLDE, para o efeito.

6.8 - Quadro resumo de apuramento e acompanhamento, construído com base na quota máxima atribuída a cada CLDE.

ESCALÕES	EQUIPAS	PROFESSORES	INDIVIDUAIS	PROFESSORES
INFANTIS B/ ADAPTADO	x	x	3F +3M Corta-Mato Adaptado - 1F + 1M	1 Prof. 1 Prof.
INICIADOS/ ADAPTADO	6F + 6M	1 Prof. F + 1 Prof M	3F +3M Corta-Mato Adaptado - 1F + 1M	1 Prof. 1 Prof.
JUVENIS/ ADAPTADO	6F + 6M	1 Prof. F + 1 Prof M	3F + 3M Corta-Mato Adaptado - 1F + 1M	1 Prof. 1 Prof.
TOTAIS	24	4	24	6
TOTAL DA COMITIVA POR CLDE	58			

6.9 - Apuramento ISF de Cross-Country

6.9.1. O Desporto Escolar far-se-á representar na 25ª edição do ISF de Cross-Country, a realizar em Strebské Pleso (Eslováquia) de 18 a 23 de abril de 2020, com equipas de **Seleção** de ambos os géneros, no escalão de Juvenis.

6.9.2. O apuramento para a participação de Portugal no ISF de Cross-Country 2020 realizar-se-á nesta prova, com os participantes das Coordenações Regionais do Desporto Escolar do Norte, Centro, Lisboa e Vale do Tejo, Alentejo e Algarve.

6.9.3. Respeitando o regulamento da prova internacional, vão ser **selecionados**, para representar Portugal, **as equipas de seleção constituídas pelos 6 alunos, que tenham obtido as 6 primeiras posições, na classificação geral do Corta-Mato Nacional.**

Assim, a Direção-Geral da Educação – Divisão de Desporto Escolar, convocará para representar Portugal os seis alunos com a melhor classificação no escalão juvenil (nascidos entre os anos de 2002 a 2004), em cada um dos géneros.

7. INSCRIÇÕES

As CLDE procederão às inscrições dos participantes (individuais e equipas de escola) num formulário *on-line*, no seguinte link : <http://www.desportave.pt/gddrenclde/> , **entre os dias 27 de janeiro e 5 de fevereiro** (quarta-feira).

O acesso (password) a este link de inscrição seguirá via Coordenação Regional.

8. RECEÇÃO, ACREDITAÇÃO E REUNIÃO TÉCNICA

8.1. A receção e acreditação serão realizadas, de acordo com o Programa Geral, no dia 14 de fevereiro, entre as 15.00h e as 17: 00h, na seguinte morada:

Escola Secundária DR. Joaquim de Carvalho

R. Dra. Cristina Torres.

3080-251 Figueira da Foz

Coordenadas GPS - 39.4308998 - 9.5018269,9

8.2. A acreditação é realizada pelo Chefe de Comitativa que deverá fazer-se acompanhar por 2 professores e 4 alunos para transporte dos materiais e reforços alimentares que irá receber.

8.3. De acordo com o ponto 1 do Artigo 8.º do Regulamento Geral de Provas do Desporto Escolar, a identificação dos participantes será feita mediante a apresentação de documento oficial de identificação, com foto e data de nascimento do praticante, de preferência, Cartão de Cidadão ou Passaporte (ou fotocópia legível, devidamente autenticada pelo agrupamento de escolas ou escola não agrupada, desde que o titular tenha expressado o seu consentimento para o efeito, nos termos dos n.ºs 1 e 2 do artigo 5.º da Lei n.º 7/2007, de 5 de fevereiro, na sua atual redação).

8.4. Por necessidade decorrente do recente enquadramento legal referente à **proteção de dados**, é fundamental que os Agrupamentos de Escolas e Escolas Não Agrupadas, caso não o tenham feito em documentos próprios internos (no ato de matrícula, na inscrição no Desporto Escolar ou na inscrição para este evento), entreguem aos seus alunos que participem no Corta Mato Nacional Escolar, uma declaração de consentimento expresse para que os Encarregados de Educação, autorizem expressamente a utilização dos direitos de imagem (publicação de imagens e vídeos) e a publicação dos dados dos seus educandos (que aparecem nas classificações da prova), no local de competição e no site oficial do Desporto Escolar.

8.5. A reunião técnica será realizada, de acordo com o Programa Geral, no dia 14, entre as 17.30h e as 18.30h, na Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho (em sala a definir). O Chefe de Comitiva e mais um professor acompanhante, deverão representar a sua CLDE.

9. TRANSPORTES

O transporte dos participantes no Corta-Mato Nacional, são da responsabilidade da Direção Geral da Educação, em articulação com as Direções de Serviços Regionais de Educação, Coordenações Locais do Desporto Escolar e escolas.

A Organização não fornece alojamento aos motoristas, mas garante a respetiva alimentação (**jantar de 6ª feira e almoço de sábado**).

10. ALOJAMENTO

10.1. O alojamento será, em regime de acantonamento, em salas de aula, pelo que todos os alunos e professores deverão ser portadores de sacos-cama, almofadas (facultativo) e artigos de higiene pessoal.

10.2. Cada professor, acompanhado dos seus alunos, deverá fazer o levantamento das camas logo após à chegada na escola de alojamento, do dia 14 (sexta feira). A devolução no dia 15 (sábado) deverá ser feita no mesmo local, **antes/durante o horário do pequeno-almoço**.

10.3. Os alunos deverão transportar os seus pertences, que ficarão guardados nas salas de aula da escola de acolhimento. As salas devem ser deixadas livres e limpas antes/durante o horário do pequeno-almoço.

10.4. Locais de alojamento na Figueira da Foz:

- **Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho** – CLDE Braga, CLDE Bragança e Côa, CLDE Entre Douro e Vouga, CLDE Porto, CLDE Tâmega, CLDE Viana do Castelo e CLDE Vila Real e Douro
- **Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho** - CLDE Alentejo Central, CLDE Baixo Alentejo e Alentejo Litoral e CLDE Alto Alentejo.
- **AE Figueira Mar – Escola Infante D. Pedro** - CLDE Aveiro, CLDE Guarda, CLDE Viseu, CLDE Castelo Branco, CLDE Coimbra e CLDE Leiria e CR Algarve.
- **Escola Básica 2, 3 João de Barros** – CLDE Amadora, Cascais e Oeiras, CLDE Lezíria e Médio Tejo, CLDE Lisboa Cidade, CLDE Loures, Odivelas e Vila Franca de Xira, CLDE Península de Setúbal, CLDE Sintra, CLDE Oeste e Comitiva da Região Autónoma dos Açores.

NOTA: O plano de alojamento apresentado pode ser alterado por necessidades de última hora e carece de confirmação no momento da acreditação das comitivas.

11. ALIMENTAÇÃO

Serão fornecidas as seguintes refeições e suplementos:

Dia	Tipo de refeição/suplemento	Local
14	Lanche	Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho
	Jantar	Refeitório da escola de alojamento
	Reforço da noite	A levantar na escola de alojamento
15	Pequeno-almoço	Refeitório da escola de alojamento
	Suplemento da manhã	A levantar no pequeno-almoço
	Almoço	Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho
	Reforço de viagem	A levantar após o almoço

Todas as necessidades referentes a dietas especiais e/ou intolerâncias alimentares deverão ser comunicadas para catarina.solnado@dgeste.mec.pt e zulmira.vidinha@dgeste.mec.pt impreterivelmente até ao dia 12 (quarta-feira). Após esta data a organização não poderá garantir a satisfação destas necessidades especiais.

11.1 – Distribuição de águas.

Apesar do esforço que o Desporto Escolar tem vindo a fazer para reduzir drasticamente a utilização de plásticos nos seus eventos, pelas características desta prova, informamos que serão distribuídas águas aos participantes, no final do percurso de prova.

12. REGULAMENTO TÉCNICO

Serão aplicadas complementarmente ao presente documento, as disposições legais previstas no Regulamento Geral de Provas e Regulamento Específico de Atletismo do Desporto Escolar em vigor, bem como o Documento Orientador do Corta Mato 2019 – 2020.

13. EQUIPAMENTO

13.1. Os alunos participantes devem ser portadores de equipamento desportivo adequado às características e condições da prova, de acordo com o Regulamento Geral de Provas;

13.2. Fica vedada, a todos os participantes, a utilização de equipamento de qualquer clube não escolar, nacional ou estrangeiro, ou com publicidade que contrarie a legislação em vigor.

13.3 Os alunos poderão usar sapatos de bicos.

14. CLASSIFICAÇÕES

14.1. O registo de chegadas será efetuado através do sistema eletrónico “DAG System”, pela empresa “DESPORTAVE”.

14.2. As classificações serão elaboradas da seguinte forma:

14.2.1. Uma **Classificação Geral Individual**, por escalão e género, definida pela ordem de entrada na meta. Da classificação geral, será extraída uma classificação individual de alunos que participaram na prova específica adaptada - Classificação da prova adaptada;

14.2.2. Uma **Classificação Coletiva de Equipas de Escola** é retirada através da pontuação obtida no somatório da ordem de chegada dos quatro primeiros alunos, em cada escalão/género. Em caso de igualdade pontual, o desempate será efetuado pela classificação do melhor, 4.º classificado.

14.3. As classificações serão afixadas após cada uma das provas (classificações oficiosas) e tornadas válidas pelo juiz de prova, ½ hora após a sua afixação (classificações oficiais).

14.4. Para a reclamação das classificações afixadas, o professor responsável pela equipa terá de entregar, até ½ hora após a afixação dos resultados, a respetiva “Ficha Reclamação Classificação” (em anexo) no Secretariado local.

15. DORSAIS

15.1. Na Receção/Acreditação, cada Comitativa receberá um envelope com os dorsais e informações de última hora. Este envelope será entregue ao Chefe de Comitativa de CLDE.

15.2. Os dorsais devem ser distribuídos nominalmente aos alunos pelos respetivos professores, em conformidade com a listagem anexa aos mesmos.

15.3. Os participantes/Escolas deverão munir-se de alfinetes para a fixação do dorsal.

15.4. O dorsal não deve ser dobrado ou amarrotado, pois poderá danificar o “chip” e, inerentemente, não ser controlada a sua chegada.

15.5. O dorsal é colocado, no peito, com quatro alfinetes pequenos.

15.6. A troca indevida de dorsais, entre alunos participantes, implica a desclassificação dos respetivos alunos.

15.7. Os dorsais deverão ser devolvidos, no mesmo envelope de CLDE, após a realização de todas as provas do Desporto Escolar, no Secretariado (local da prova).

16. PRÉMIOS

16.1. Serão atribuídos os seguintes prémios:

- **Individuais:** medalhas para os 3 (três) primeiros alunos da classificação geral e geral Adaptada (específica), por escalão e género;
- **Coletivos:** 1 (um) troféu e medalhas, às primeiras 3 (três) Equipas de Escola, por escalão e género;

16.2. Todos os participantes, alunos e professores, receberão um certificado de participação.

17. PERCURSOS DE PROVA

O croqui do espaço para a Prova é apresentado em anexo, neste documento.

Ordem	Hora	Escalão etário/género	Anos Nascimento	Metros	Nº Voltas e Ordem
1ª Prova	09:30	Infantis B FEM + Adaptada	2007-2008	1.500	1 Volta 1500
2ª Prova	09:45	Infantis B MASC + Adaptada	2007-2008	1.500	1 Volta 1500
3ª Prova	10:00	Iniciados FEM+ Adaptada	2005-2006	2.000	1 Voltas 2000
4ª Prova	10:20	Iniciados MASC+ Adaptada	2005-2006	2.500	1 Volta 1000 + 1 Volta 1500
5ª Prova	11:00	Seniores F./Veteranos/Univ.		4.000	2 Voltas 2000
6ª Prova	11:25	Juvenis FEM+ Adaptada	2002-2003-2004	2.500	1 Volta 1000 + 1 Volta 1500
7ª Prova	12:00	Juvenis MASC+ Adaptada	2002-2003-2004	3.500	2 Voltas 1750
8ª Prova	12:10	Seniores M./Veteranos/Univ.		4.000	2 Voltas 2000
9ª Prova	13:10	Camp. Nacional de Veteranos		4.000	2 Voltas 2000

18. BALNEÁRIOS e SANITÁRIOS

18.1. No dia da prova serão disponibilizados (antes e depois da prova, para os alunos do Desporto Escolar) os balneários das escolas de alojamento e (após a prova, para os restantes participantes) os balneários anexos ao campo de futebol do Ginásio Clube Figueirense.

18.2. No local da prova existem sanitários portáteis. Face à utilização dos mesmos por um número elevado de participantes, apela-se a que cada utente preserve a sua limpeza.

19. RECOMENDAÇÕES

19.1. Os professores responsáveis pelas diversas equipas deverão orientar os seus alunos no sentido de:

19.1.1. Antes da saída dos locais de origem, deverão confirmar se todos os alunos são portadores dos respetivos documentos de identificação, do equipamento desportivo, dos sacos-cama, da almofada (facultativo) e dos artigos de higiene pessoal;

19.1.2. Antes da prova:

- Deverão deslocar-se para o Parque das Abadias, no horário previsto (8:45h), já devidamente equipados (interdita a utilização de equipamentos de clube não escolar, nacional ou estrangeiro);
- Na “zona de concentração” no Parque das Abadias, o professor deverá assinalar um local de encontro;
- Os alunos deverão entregar todos os valores ao professor responsável pela equipa/comitiva;
- **O professor deverá ser portador de todos os documentos de identificação dos alunos;**
- Deverão proceder ao reconhecimento do percurso de forma organizada, respeitando os horários e instruções da organização;
- Os professores deverão preparar e orientar os alunos para a câmara de chamada e assegurar a prontidão dos mesmos para iniciar a respetiva prova nos horários previstos (equipamento adequado, dorsais devidamente colocados, ...);
- Só é permitida a entrada na “Câmara de Chamada” aos alunos participantes na prova, sendo interdita a professores ou qualquer outro elemento;

19.1.3. Durante a prova:

- Todos os Professores deverão controlar e acompanhar os alunos (equipa e individuais), não permitindo que circulem no percurso de prova, quando não estão em prova;

19.1.4. No final da prova:

- Todos os Professores deverão encaminhar os alunos (equipa e individuais) que se tenham classificado nos 3 primeiros lugares para a zona de entrega de prémios.
- **Os professores têm a obrigatoriedade de apresentar os documentos de identificação dos alunos classificados individual e coletivamente com lugares no pódio;**

- Entregar no Secretariado da Prova a Ficha de Avaliação do Evento (incluída na pasta do Chefe de Comitiva), o envelope com todos os dorsais dos alunos participantes e receber os Certificados de Participação.

19.2. Os professores deverão incentivar e responsabilizar os seus alunos na colocação do lixo nos recipientes e locais destinados para o efeito.

19.3. Quaisquer danos ou prejuízos, que se venham a verificar, serão imputados à comitiva utilizadora dos espaços ou materiais em questão, a qual deverá assumir a responsabilidade e os encargos financeiros da respetiva reparação.

20. INFORMAÇÕES GERAIS

20.1. A partir da receção, cada Comitiva (CLDE) terá ao seu dispor um aluno guia, que os acompanharão durante os dias 14 e 15 de fevereiro;

20.2 A assistência médica no local da prova será assegurada. Os procedimentos a tomar em caso de necessidade de assistência médica serão comunicados, em reunião, aos chefes de delegação.

21. DISPOSIÇÕES FINAIS

Os casos omissos, bem como as dúvidas resultantes da aplicação deste Regulamento, serão analisados e resolvidos pela Organização, e da sua decisão não cabe recurso.

22. LOCAIS E CONTACTOS ÚTEIS

Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho
233 401 050

Escola Básica 2,3 João de Barros
233 401 620

Agrupamento de Escolas Figueira Mar
233 401 310

Farmácias de Serviço
https://www.farmaciasdeservico.net/localidade/coimbra/figueira_da_foz

Bombeiros Voluntários da Figueira da Foz
233 402 268

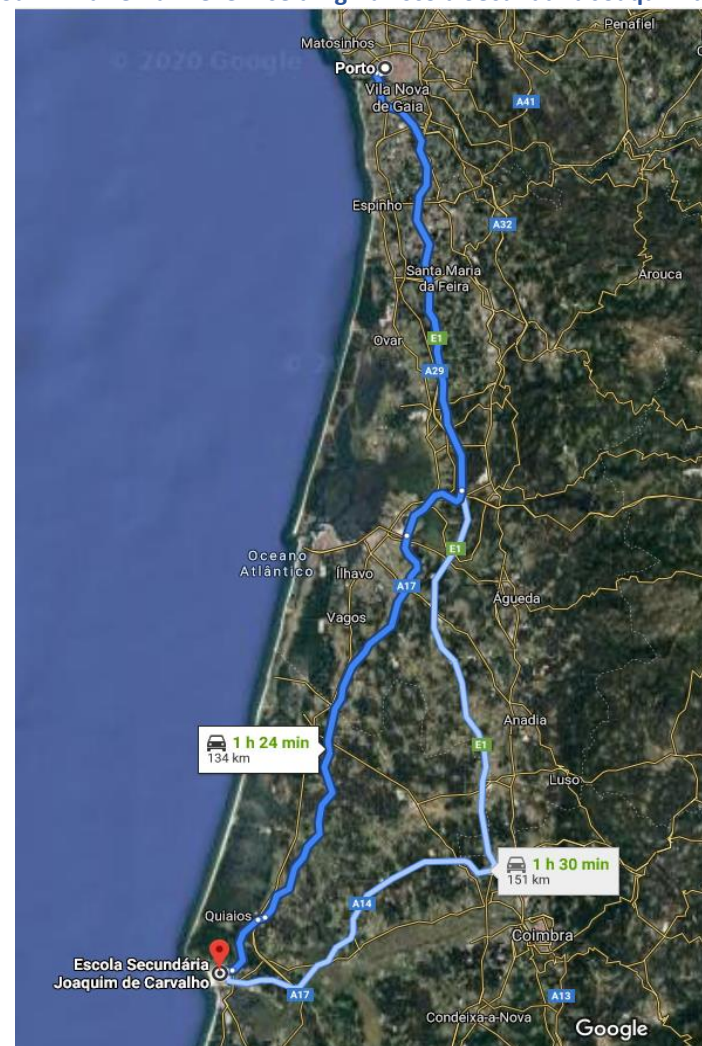
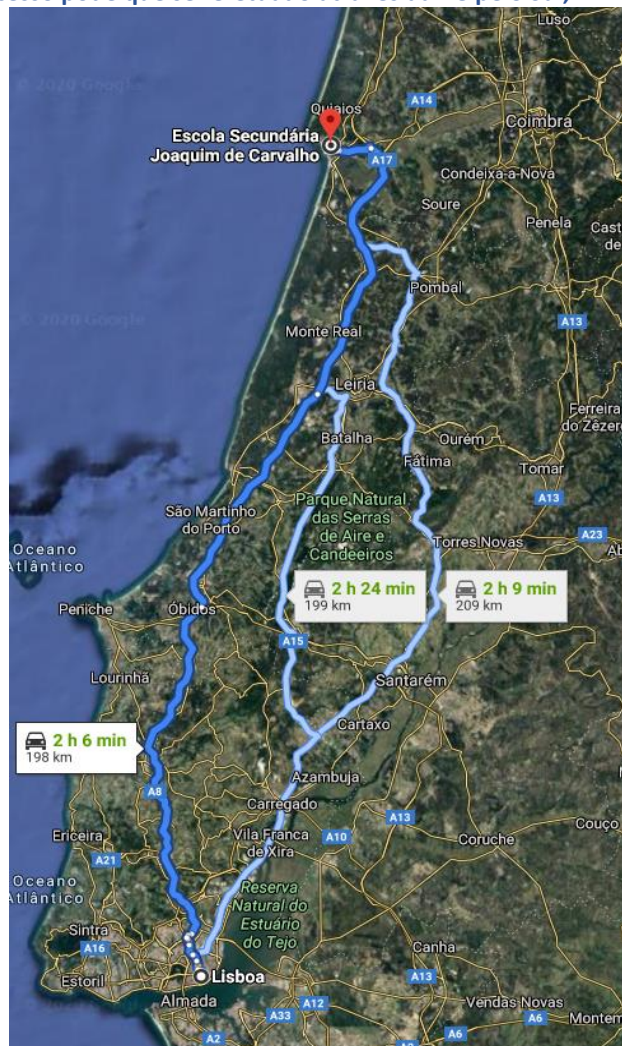
Bombeiros Municipais da Figueira da Foz
233 402 800

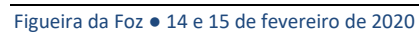
PSP
233 407 560

Hospital Distrital da Figueira da Foz
233 402 000

23. COMO CHEGAR Á FIGUEIRA DA FOZ

O acesso pode que ser efetuado através da A8 pelo Sul, A17 pelo Norte ou A1 via Leiria. Devem-se dirigir à Escola Secundária Joaquim de Carvalho.

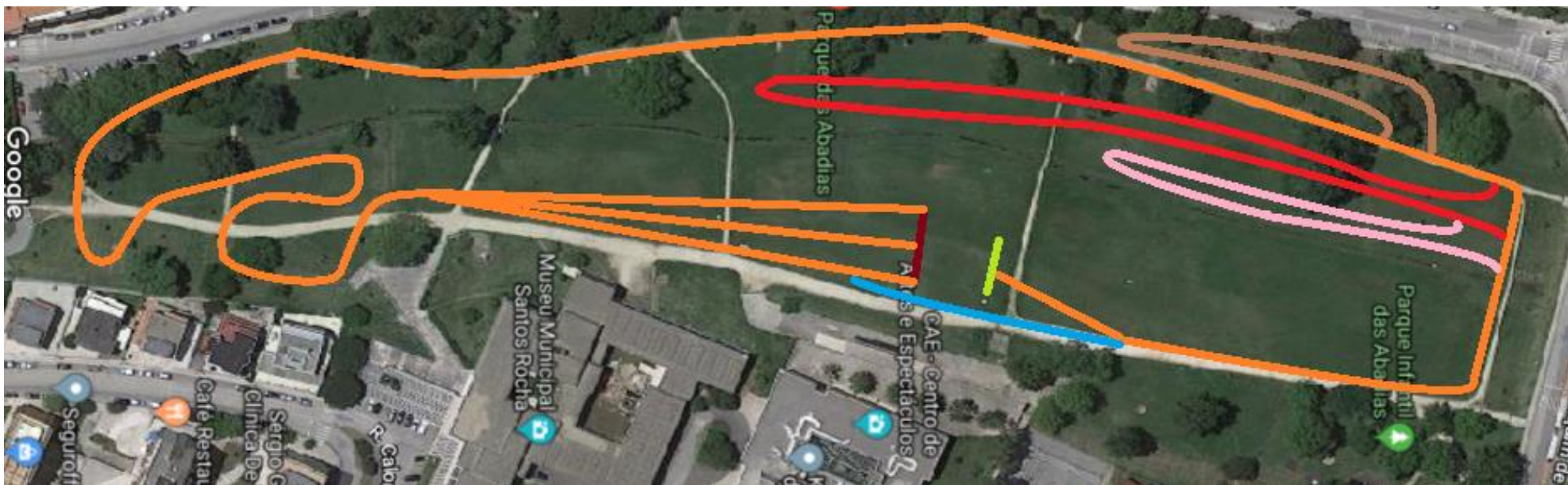




25. MAPA GERAL – Trajeto das Escolas para o Parque das Abadias



26. TRAÇADO GERAL DO PERCURSO



CROQUI DO PERCURSO – PARQUE DAS ABADIAS

PARTIDA	—
CHEGADA	—
VOLTA DE 1000 METROS	—
VOLTA DE 1500 METROS	— + —
VOLTA DE 1750 METROS	— + — + —
VOLTA DE 2000 METROS	— + — + — + —
LIGAÇÃO ENTRE VOL	—

VOLTAS POR ESCALÕES:

- **INFANTIS B (FEMININOS E MASCULINOS)** – 1 volta de 1500 mtrs
- **INICIADOS FEMININOS** – 1 volta de 2000 mtrs
- **INICIADOS MASCULINOS** – 1 volta de 1000 mtrs + 1 volta de 1500 mtrs (2500 mtrs)
- **JUVENIS FEMININOS** – 1 volta de 1000 mtrs + 1 volta de 1500 mtrs (2500 mtrs)
- **JUVENIS MASCULINOS** – 2 voltas de 1750 mtrs (3500 mtrs)
- **SÉNIORES E VETERANOS** – 2 voltas de 2000 mtrs (4000 mtrs)

Corta-Mato 2020

--

--

--

ALUNO A ALTERAR

NOVO ALUNO

Dorsal n.º

CC/Passaporte

Nome

Apelido

Data Nasc.

Escalâ

Idade	Género
18-24	10
25-34	15
35-44	20
45-54	25
55-64	30
65-74	35
75+	40

CC/Passaporte

O Professor _____

O Secretariado

Corta-Mato 2020

FICHA DE RECLAMAÇÃO DE CLASSIFICAÇÕES

CRDE:

CLDE:

ALUNO:	Nome:			
	Escalão:		CC/Passap:	
	Dorsal:			

Objeto de Reclamação: O objeto de reclamação destina-se exclusivamente a aspetos de carácter classificativo. A reclamação deverá ser escrita de forma clara e direta, apresentada no secretariado até 1/2 hora após a saída das classificações provisórias.

Nota: A reclamação só será considerada válida após preenchimento e entrega da mesma com as respetivas assinaturas.

O Professor _____

O Secretariado _____