



# ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE LISBOA

FILIADA NA FPA INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA FUNDADA EM 1929  
MEDALHA DE MÉRITO DESPORTIVO

Rua Rodrigo da Fonseca nº 56 C/V – 1250-193 Lisboa; Telefone: 213861811  
www.aalisboa.com.pt – E-mail: [lisboa@fpatletismo.org](mailto:lisboa@fpatletismo.org)

## COMUNICADO Nº 06 - 2019/20

Lisboa, 27 de Novembro de 2019

### Campeonato Regional de Corta Mato Curto

Provas extra: Benjamins A 400m e Benjamins B 800m; Prova Aberta 4.000 M

18 de Janeiro de 2020 - Jamor – Estádio Nacional

#### Programa horário

Hora Início	Prova	Escalão	Sexo	Ano Nasc.	Observações
14:25	400 M	BENJA	F/M	2011/2012/2013	Prova Extra
14:30	800 M	BENJB	F/M	2009/2010	Prova Extra
14:40	1.000 M	INF	F/M	2007/2008	CR. CM Curto
14:50	2.000 M	INIC	F/M	2005/2006	CR. CM Curto
15:05	3.000 M	JUV	F/M	2003/2004	CR. CM Curto
15:25	3.000 M	VETF	F/M	F50/55/60/65/70/75/80	CR. CM Curto
15:25	3.000 M	DESPADAPT	F/M	TODAS AS IDADES	CR. CM Curto
15:25	3.000 M	VET/M	F/M	M60/65/70/75/80	CR. CM Curto
15:50	4.000 M	JUN/SUB23/SEN	F	(2001/02) –(1998/99/00) 2000 e anteriores	CR. Curto + Absoluto C
15:50	4.000 M	VET/F	F	F35/40/45	CR. CM Curto
16:15	4.000 M	VET/M	M	M35/40/45/50/55	CR. CM Curto
16:15	4.000 M	JUN/SUB23/SEN	M	(2001/02) –(1998/99/00) 2000 e anteriores	CR. Curto + Absoluto C
16:35	4.000 M	FEM		Todas as idades	Prova aberta
16:35	4.000 M	MASC		Todas as idades	Prova aberta

#### Regulamento:

1. **Participação no CR Curto:** atletas filiados na AAL na época 2019/2020. Inscrições grátis (<https://inscricoes.aalisboa.com.pt>)

2. **Participações em provas extras:**

2.1. **(Benjamins A e B)** Inscrições grátis (site AAL)

2.2. **Participação na Prova aberta 4.000 M/F - 6.00€ Inscrições: [www.crossjamor.com](http://www.crossjamor.com)**

3. **CR Curto Classificações:** haverá classificação **individual e coletiva**.

3.1 **Individual:** a classificação será feita em cada escalão/sexo.

3.2 **Coletiva:**

a) **Campeonatos Regionais de Corta Mato Curto de Infantis, Iniciados e Juvenis:** haverá classificação coletiva em cada escalão/sexo, a qual é obtida pela **soma dos 4 primeiros atletas de cada clube**, correspondendo a pontuação à ordem de chegada de cada escalão/sexo. Ganha o clube que perfizer a menor pontuação. Em caso de empate, vencerá o clube que fechar 1º com o quarto elemento desse escalão.

b) **A classificação coletiva do Campeonato Regional Corta Mato Curto Absoluto (masculino e feminino)** considerará o somatório dos pontos atribuídos pela ordem de chegada, obtidos pelos 4 primeiros atletas de cada clube. Será vencedor o clube que somar menos pontos, e, em caso de empate, o que tiver o melhor 4º elemento.

c) **Campeonato Regional de Corta Mato Veteranos:** haverá classificação coletiva a qual é obtida pela **soma dos pontos dos atletas chegados (1º 10, 2º 9 ...10º 1 ponto)**. Ganha o clube que perfizer a maior pontuação no conjunto de todos os escalões.

4. **Prémios:**

4.1. **Individual RC Curto:** Serão atribuídos Diplomas de Campeões Regionais aos 3 primeiros atletas dos escalões de Infantis, Iniciados, Juvenis, Juniores, Sub23, Seniores e Veteranos de ambos os sexos.

4.2. **Individual Provas extra:** Serão atribuídos diploma aos 3 primeiros classificados de cada escalão e sexo.

4.3. **Individuais prova aberta Prémios da responsabilidade do Crosse Jamor**

4.2 **Coletiva:**

a) **Campeonato Regional de Infantis, Iniciados, Juvenis e Absolutos (Jun/Sub23/Sem):** serão atribuídas **Taças às 3 primeiras equipas, em cada escalão/sexo**.

b) **Campeonatos Regionais de Corta Mato Veteranos:** serão atribuídas **Taças às 3 primeiras equipas, no conjunto de todos os escalões em cada sexo**.

5. Os casos omissos ou eventuais alterações ao presente Regulamento e programa horário serão resolvidos e promovidas pela Organização, ouvido o **Diretor Técnico Regional**.

6. **Dorsais do evento:** Os mesmos são levantados no dia do evento das 13 às 14 horas. Até às 14 Horas

**Observação:** O desenvolvimento do Programa Horário pode vir a proporcionar antecipação do mesmo.

Pela direção