



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE LISBOA

Rua Rodrigo da Fonseca 56 C/V 1250-196 Lisboa | 21 386 18 11 www.aalisboa.com.pt lisboa@fpatletismo.org

COMUNICADO Nº 15 - 2019/2020

CAMPEONATO REGIONAL DE CORTA MATO LONGO

Parque de Santa Iria da Azóia - Loures

SÁBADO 07 DE MARÇO DE 2020

Hora Início	Prova	Escalão	Sexo	Ano Nascimento	Observações
14:25	500 M -1V	Benj A	F/M	2011/2012/2013	Prova Extra
14:30	1000 M-1V	Benj B	F/M	2009/2010	Prova Extra
14:40	1.500 M-1V	Inf	F/M	2007/2008	CR. CM Longo
14:50	2.500 M- 2V	IniC	F/M	2005/2006	CR CM Longo
14:50	2.500 M-2V	D. Adap	F/M	TODAS AS IDADES	CR CM Longo
15:10	4.000 M-2V	Juv	F/M	2003/2004	CR CM Longo
15:10	4.000 M-2V	Vet	F	F50/55/60/65/70/75/80	CR CM Longo
15:10	4.000 M-2V	Vet	M	M60/65/70/75/80	CR CM Longo
15:40	6.000 M-3V	Vet	F	F35/40/45	CR CM Longo
15:40	6.000 M-3V	Vet	M	M35/40/45/50/55	CR CM Longo
16:30	6.000 M-3V	Jun/Sub23/Sen	F	2002/2001 - 2000/1998 – 1997 e anteriores	CR Longo + Absoluto CF
16:30	8.000 M-4V	Jun/Sub23/Sen	M	2002/2001 - 2000/1998 – 1997 e anteriores	CR Longo + Absoluto CM

Regulamento:

1. Participação no CR Longo: atletas filiados na AAL na época 2019/2020.

2 - Inscrições: Devem ser efetuadas na plataforma - inscricoes.aalisboa.com.pt até dia 4 de março de 2020 (Gratuitamente)

3. CR Longo - 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 Longo 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 Longo 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 (Jun-Sub23 E Sen).

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 Longo: Serão atribuídas medalhas aos 3 primeiros atletas dos escalões de Infantis, Iniciados, Juvenis, Juniores, Sub23, Seniores e Veteranos de ambos os sexos.

4.2 Coletiva:

a) Campeonato Regional de Infantis, Iniciados, Juvenis e Absolutos (Jun/Sub23/Sen): 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. Observações: Casos omissos serão resolvidos de acordo com o Manual Técnico da IAAF e Regulamento Geral de Competições.

6. Dorsais do evento: Os mesmos são levantados no dia do evento entre as 13 e as 14 horas.

A Direção

Lisboa, 28 de Janeiro de 2020