# CORTA-MATO

REGULAMENTO

ANO LETIVO 2026/2027

DEPARTAMENTO DE ED. FÍSICA

E COORDENAÇÃO DE DESPORTO

**DATA E HORÁRIO: - <u>5 de novembro de 2026</u>** (5ª FEIRA) das 8h30 às 13h30

**INSCRIÇÕES – ALUNOS – Professore de EF**

**INSCRIÇÕES – ADULTOS – FOMRS (Divulgar À APCMC):**
A inscrição deverá ser feita até ao dia 1 de novembro 2026 através do seguinte link:
https://forms.cloud.microsoft/e/E2sthT8gsB

## INSCRIÇÕES ATÉ DIA 1 DE NOVEMBRO

## NÂO SERÃO ACEITES INSCRIÇÕES NO PRÓPRIO DIA

**ESCALÕES, DISTÂNCIAS E HORÁRIO DAS PARTIDAS**

| COLÉGIO MARISTA DE CARCAVELOS – CORTA-MATO | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **HORA PARTIDA** | **ESCALÃO (ANO DE NASCIMENTO)** | **ANO NASCIMENTO** | **GÉNERO** | **ANOS ESCOLARIDADE** | **DISTÂNCIA** | **PERCURSO** |
| **08H30** | **Adultos** | ---- | M<br>F | Comunidade Educativa | 2000 metros<br>2000 metros | **2 voltas grandes** |
| **09H00** | **Juvenis** | **2009 – 2011** | M<br>F | Secundário (10º, 11º e 12º Anos) | 3000 metros<br>3000 metros | **3 voltas grandes** |
| **9H45** | **Minis A** | 2021 | M<br>F | Pré (5 anos) | 300 metros<br>300 metros | **Percurso no sintético** |
| **10h10** | **Minis B** | 2020 | M<br>F | 1º Ciclo (1º Ano) | 400 metros<br>400 metros | **Percurso no sintético** |
| **10h30** | **Benjamins A** | 2019 | M<br>F | 1º Ciclo (2º Ano) | 400 metros<br>400 metros | **Percurso no sintético** |
| **10h50** | **Benjamins B** | 2018 | M<br>F | 1º Ciclo (3º Ano) | 600 metros<br>600 metros | **1 volta pequena** |
| **11h15** | **Infantis A** | 2016 – 2017 | M<br>F | 1º Ciclo (4º ano)<br>2º Ciclo (5ª ano) | 1000 metros | **1 volta grande** |
| **11h45** | **Infantis B** | 2014 – 2015 | M<br>F | 2º Ciclo (6º Ano)<br>3ª Ciclo (7º Ano) | 1500 metros | **1 volta pequena +<br>1 volta grande** |
| **12H30** | **Iniciados** | 2012 – 2013 | M<br>F | 3º Ciclo (8º e 9º Anos) | 2000 metros<br>2000 metros | **2 voltas grandes** |

a) **Cada aluno deverá participar na prova correspondente ao seu ano de nascimento;**
b) Os participantes adultos deverão levantar os seus dorsais junto do secretariado da APCMC a partir das 8h do dia da prova;
c) Este horário poderá ser alterado de acordo com o desenrolar da prova;
d) Cada prova terá um tempo máximo de 20 minutos de prova;
e) Cada participante deverá trazer 2 a 4 alfinetes de dama para prender o dorsal

**PERCURSO PARA O 4º ANO, 2º CICLO, 3º CICLO, SECUNDÁRIO E ADULTOS:**

**REGRAS E DECISÕES DE ARBITRAGEM:**

Todas as tentativas de fraude serão punidas com a desclassificação do atleta. Os professores de Educação Física são soberanos na análise e decisão destes casos.

**EQUIPAMENTO:**

Os alunos só poderão participar com equipamento desportivo de Educação Física previsto em regulamento (**fato de treino do colégio ou calções e t-shirt do colégio e ténis**).
**No dia da prova devem trazer o seu dorsal preso com alfinetes de forma visível.**

**PRÉMIOS**

- Medalhas do 1º ao 3º lugar, a partir do 4º ano até escalão Sénior.
- Entrega de diplomas de participação no Pré-escolar, 1º/2º/3º ano de escolaridade.
- Apuramento dos 6 primeiros lugares para o Corta-Mato do Concelho de Cascais, nos escalões de Infantis B a Juvenis.

**NOTA:** *A coordenação de desporto e o departamento de educação física, poderão convocar alunos para o corta-mato de Cascais, que não participaram nesta edição por motivos de lesão e/ou doença.*