

CORTA MATO DE VERDOEJO

05 DE OUTUBRO DE 2025

VERDOEJO

A Associação de Atletismo de Viana do Castelo (AAVC), em colaboração com a Associação Desportiva Verdoejeense, organiza o Corta-Mato de Verdoejo. Este evento surge como uma prova de preparação para dar início à época desportiva 2025/2026, oferecendo uma nova dinâmica no corta-mato para todos os atletas de todas as especialidades.

Nesta edição, o corta-mato de Verdoejo inova ao ser disputado em formato de estafetas para todos os escalões, promovendo o espírito de equipa e colaboração entre os atletas. A prova realizar-se-á em Verdoejo, no domingo, dia **05 de outubro de 2025, com início às 09:30, no Recinto Desportivo da Seara.**

As equipas podem ser mistas, e a decisão sobre a sua constituição cabe inteiramente aos clubes.

A constituição das estafetas, assim como a nomeação do atleta que irá participar em cada percurso é da responsabilidade dos respetivos clubes. Apelamos à vossa atenção para as regras específicas deste novo formato, que, com a vossa participação, estamos certos de que proporcionará uma experiência memorável para todos os atletas.

Haverá prémios para as três melhores equipas por escalão.

REGULAMENTO

1. DISPOSIÇÕES GERAIS

A competição será disputada em formato de estafetas, mantendo as distâncias referente aos respetivos escalões, com o percurso dividido por voltas a serem cumpridas pelos elementos da equipa.

2. PARTICIPAÇÃO E CONSTITUIÇÃO DAS EQUIPAS

Sub-10 a Sub-18 (Benjamins a Juvenis): As equipas serão formadas por dois (2) elementos.

Sub-20, Seniores e Veteranos: As equipas serão formadas por três (3) elementos.

A constituição das equipas pode ser mista ou de um só género, sendo a decisão da inteira responsabilidade dos clubes.

Os clubes podem inscrever várias equipas para participação na prova.

Os atletas que trocam de escalão a 1 de janeiro de 2026 poderão participar no escalão em que vão competir nessa data.

Na eventualidade do clube não ter outra opção, os atletas poderão competir no escalão acima.

3. DINÂMICA DA PROVA E DISTÂNCIAS

A prova seguirá um formato de alternância de voltas entre os membros da equipa, até que a distância total seja alcançada:

- **Infantis (Sub-14):** A estafeta será composta por dois elementos, que farão 500m de cada vez, duas vezes, alternando os atletas, para cada um perfazer um total de 1000 m.
- **Iniciados (Sub-16):** A estafeta será composta por dois elementos, que farão 1000m de cada vez, duas vezes, alternando os atletas, para cada um perfazer um total de 2000 m.
- **Benjamins (Sub-10):** A estafeta será composta por dois elementos, que farão 200m de cada vez, duas vezes, alternando os atletas, para cada um perfazer um total de 400m.
- **Benjamins B (Sub-12):** A estafeta será composta por dois elementos, que farão 400m de cada vez, duas vezes, alternando os atletas, para cada um perfazer um total de 800 m.
- **Juvenis (Sub-18):** A estafeta será composta por dois elementos, que farão 1000m de cada vez, duas vezes, alternando os atletas, para cada um perfazer um total de 2000 m.
- **Juniores (Sub-20), Seniores e Veteranos:** A estafeta será composta por três elementos, que farão 1000 m de cada vez, três vezes, alternando os atletas, para cada um perfazer um total de 3000 m.

QUADRO RESUMO - CORTA MATO ESTAFETAS

ESCALÕES	NÚMERO ATLETAS	NÚMERO DE PERCURSOS	DISTÂNCIA DO PERCURSO	DISTÂNCIA TOTAL POR ATLETA	DISTÂNCIA TOTAL POR EQUIPA
<i>Infantis (Sub-14)</i>	2	2	1 Volta de 500m	1000m	2000m
<i>Iniciados (Sub-16)</i>	2	2	1 Volta de 1000m	2000m	4000m
<i>Benjamins (Sub-10)</i>	2	2	1 Volta de 200m	400m	800m
<i>Benjamins B (Sub-12)</i>	2	2	1 Volta de 400m	800m	1600m
<i>Juvenis (Sub-18)</i>	2	2	1 Volta de 1000m	2000m	4000m
<i>Juniores (Sub-20)</i>					
<i>Seniores</i>	3	3	1 Volta de 1000m	3000m	9000m
<i>Veteranos</i>					

4. POGRAMA HORÁRIO

- 09h30 - Infantis (Sub-14)
- 09h45 - Iniciados (Sub-16)
- 10h10 - Benjamins (Sub-10)
- 10h25 - Benjamins (Sub-12)
- 10h40 - Juvenis (Sub-18)
- 11h00 - Juniores (Sub-20), Seniores e Veteranos

5. ENTREGA DE PRÉMIOS

A entrega de prémio será feita imediatamente após o término de cada prova.

6. INSCRIÇÕES

Os clubes devem preencher o formulário disponível através do link <https://tally.so/r/3yLyQx> até às 24h00 do dia 02 de outubro de 2025.

7. CONFIRMAÇÕES

O treinador responsável tem que confirmar as estafetas e a sua ordem, presencialmente, no dia da prova, até 60 minutos antes do início de cada prova.

8. OUTROS ASSUNTOS:

- a) Em função do número de atletas inscritos, o programa horário pode sofrer alterações, assim com o número de séries a serem realizadas nos diversos escalões;
- b) Todos os atletas deverão ter o seguro desportivo e exame médico desportivo devidamente atualizado;
- c) Cada atleta deve ser portador dos alfinetes que achar necessário para a correta colocação do dorsal;
- d) O participante, ao proceder à inscrição na competição, autoriza a cedência de forma gratuita e incondicional, dos direitos de utilização de imagem captada em fotografias/imagens que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em meios de comunicação da competição
- e) Eventuais alterações a este regulamento serão publicadas em www.atletismoviana.pt
- f) Casos omissos serão decididos pelo diretor técnico e diretor de competição, em concordância com o Regulamento Geral de Competições