

CORTA MATO DE VERDOEJO

17 DE OUTUBRO DE 2026

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 2026/2027, oferecendo uma nova dinâmica no corta-mato para todos os atletas de todas as especialidades.

Nesta edição, o corta-mato de Verdoejo volta a 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 sábado, dia 17 de outubro de 2026, com início às 14h00.

Nos escalões de formação Sub-10/12/14/16/18 as equipas podem ser mistas. A decisão sobre a constituição das equipas cabe inteiramente aos clubes. Os escalões sub-20, Seniores e Veteranos serão agregados e as equipas serão constituídas com elementos do mesmo género.

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. No escalão de Sub-20 Seniores e Veteranos haverá classificação por género para as 3 primeiras equipas.

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

Os escalões Sub-10 a Sub-18 (Benjamins a Juvenis), as equipas serão formadas por dois (2) elementos. Pode haver mais que uma equipa por clube.

Os escalões agregados Sub-20 Seniores e Veteranos: As equipas serão formadas por três (3) elementos constituídos exclusivamente por género (equipas masculinas ou femininas).

Os clubes em todos os escalões podem inscrever várias equipas para participação na prova.

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 perfazer um total de 1000 m.
- **Iniciados (Sub-16):** A estafeta será composta por dois elementos, que farão 1000m de cada vez, duas vezes, (uma volta de 1000m), alternando os atletas, para cada atleta perfazer um total de 2000m e a equipa 4000m.
- **Benjamins (Sub-10):** A estafeta será composta por dois elementos, que farão 200m de cada vez, duas vezes alternando os atletas, para cada 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 perfazer um total de 800 m.
- **Juvenis (Sub-18):** A estafeta será composta por dois elementos, que farão 1000m de cada vez, duas vezes, (uma volta de 1000m ao percurso), alternando os atletas, para cada atleta perfazer um total de 2000m e a equipa 4000m
- **Juniores (Sub-20), Seniores e Veteranos:** A estafeta será composta por três elementos, que farão 1000m de cada vez, três vezes, (uma volta de 1000m ao percurso), alternando os atletas, para cada atleta perfazer um total de 3000m e a equipa 9000m.

QUADRO RESUMO - CORTA MATO ESTAFETAS

ESCALÕES	Número Atletas	Número de Percursos	Distância do Percurso	Distância Total por atleta
<i>Infantis (Sub-14)</i>	2	2	1 Volta de 500m	1000m
<i>Iniciados (Sub-16)</i>	2	2	1 Volta de 1000m	2000m
<i>Benjamins (Sub-10)</i>	2	2	1 volta de 200m	400m
<i>Benjamins B (Sub-12)</i>	2	2	1 volta de 400m	800m
<i>Juvenis (Sub-18)</i>	2	2	1 Voltas de 1000m	2000m
<i>Juniores (Sub-20)</i> <i>Seniores</i> <i>Veteranos</i>	3	3	1 Voltas de 1000m	3000m

4. PROGRAMA HORÁRIO

- 14h00 - Infantis (Sub-14)
- 14h15 - Iniciados (Sub-16)
- 14h45 - Benjamins (Sub-10)
- 15h00 - Benjamins (Sub-12)
- 15h15 - Juvenis (Sub-18)
- 15h50 - Juniores (Sub-20), Seniores e Veteranos M/F:
- 16h30 - Entrega de Prémios

5. INSCRIÇÕES

Até às 24h00 do dia 15 de outubro na plataforma F.P.A Competições. Os clubes até à data limite de inscrição devem enviar um e-mail com a composição das respetivas equipas. O treinador tem a responsabilidade de confirmar as estafetas e a sua ordem.

6. CONFIRMAÇÕES

Obrigatórias desde 16 de outubro até 60 minutos antes da prova.

7. OUTROS ASSUNTOS:

1. 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;
2. Todos os atletas deverão ter o seguro desportivo e exame médico desportivo devidamente atualizado;
3. Cada atleta deve ser portador dos alfinetes que achar necessário para a correta colocação do dorsal;
4. 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
5. Eventuais alterações a este regulamento serão publicadas em www.atletismoviana.pt
6. Casos omissos serão decididos pelo diretor técnico e diretor de competição, em concordância com o Regulamento Geral de Competições