



I Corta Mato de Manique de Cima

29 DE OUTUBRO DE 2016

REGULAMENTO



GRUPO DESPORTIVO E RECREATIVO DE MANIQUE DE CIMA
Rua Fernando Pessoa – Manique de Cima - 2710-715 SINTRA
Tel. / Fax: 21 915 21 51

E-mail: gdrmc.desporto.cultura@gmail.com



Troféu Sintra a Correr 2016/2017

I Corta Mato de Manique de Cima

1 – ORGANIZAÇÃO

O Grupo Desportivo e Recreativo de Manique de Cima vai realizar no sábado, dia 29 de Outubro de 2016, a partir das 14 horas e 30 minutos, o I Corta Mato de Manique de Cima.

2 – ÂMBITO

Esta prova, que integra o **Troféu “Sintra a Correr”** 2017, é aberta a todos os interessados, de ambos os sexos de acordo com os escalões etários definidos no ponto 5 deste regulamento.

3 – PERCURSOS

O I Corta Mato de Manique de Cima é constituído por 7 provas com as distâncias compreendidas entre 550 e 6000 metros conforme croquis anexos.

4 – PARTIDA

A concentração dos participantes será na Rua Serpa a Pinto a cerca de 500 metros de sede do Grupo Desportivo e Recreativo de Manique de Cima e as partidas serão dadas de acordo com o seguinte programa-horário:

Hora	Escalões	Prova / Percurso	Distância
14h30	Benjamins (M/F)	1 - Percurso1	550m
14h40	Infantis (M/F)	2 - Percurso 2	1400m
14h55	Iniciados (M/F)	3 - Percurso 3 + Percurso 2	1900m
15h15	Juv M /F; M65;M70; Def. a pé;F55;F60	4 -Percurso 4 (3x) + Percurso final	3700m
15h45	Jun F; Sen F; F35; F40; F45;F50	5 -Percurso 4 (3x) + Percurso final	3700m
16h15	M45; M50; M55; M60	6 - Percurso 4 (1x)+ Percurso 5 (3x) + Percurso final	6000m
16h45	Jun. M; Sen. M; M35 e M40	7 - Percurso 4 (1x)+ Percurso 5 (3x) + Percurso final	6000m

5 - ESCALÕES

Os escalões etários são os seguintes:

MASCULINOS		FEMININOS	
Escalão ⁽¹⁾	Anos de Nascimento	Escalão ⁽¹⁾	Anos de Nascimento
Benjamins B	2006 e 2007	Benjamins B	2006 e 2007
Infantis	2004 e 2005	Infantis	2004 e 2005
Iniciados	2002 e 2003	Iniciados	2002 e 2003
Juvenis	2000 e 2001	Juvenis	2000 e 2001
Juniores	1998 e 1999	Juniores	1998 e 1999
Seniores	1983 a 1997	Seniores	1983 a 1997
M 35	1978 a 1982	F 35	1978 a 1982
M 40	1973 a 1977	F 40	1973 a 1977
M 45	1968 a 1972	F 45	1968 a 1972
M 50	1963 a 1967	F 50	1963 a 1967
M 55	1958 a 1962	F 55	1958 a 1962
M 60	1953 a 1957	F 60	1957 e antes
M 65	1948 a 1952	Deficientes a Pé	Escalão único*
M 70	1947 e antes	(*) - O escalão único de "Deficientes a pé" só é válido para escalões etários acima de Juvenis	
Deficientes a Pé	Escalão único*		

⁽¹⁾ – A partir de 1 de Janeiro de 2017

6 – INSCRIÇÕES

A participação é gratuita em todas as provas do Troféu "Sintra a Correr" 2017, porém, os atletas que ainda não possuem dorsal deverão registar-se previamente através da aplicação para smartphone (disponível para Android, WindowsPhone e IOS) até terça-feira, dia **25 de Outubro de 2016**.

ATENÇÃO:

- Não haverá dorsais de substituição

- Os atletas federados não podem inscrever-se por outro clube

7 – CONFIRMAÇÃO DE PRESENÇA NA PROVA

Para efeitos logísticos, todos os atletas que pretendam participar nesta prova terão de confirmar a sua presença através da aplicação "Sintra a Correr" até a data acima indicada.

A falta desta confirmação desresponsabiliza a organização pela eventual falta de brindes a atribuir aos atletas.

8 - IDENTIFICAÇÃO DOS PARTICIPANTES

Serão efetivamente desclassificados todos os atletas que, à chegada:

- Não se apresentem com o dorsal devidamente preso no peito com alfinetes;

- **Não enverguem os controlos de passagem obrigatória,**

A organização, sempre que o entender, poderá exigir a identificação de qualquer participante, que para o efeito se deve apresentar munido do Cartão de Cidadão ou documento oficial que comprove a sua idade.

Caso se verifique alguma irregularidade o participante em causa será desclassificado

9 - CLASSIFICAÇÕES

9.1 - Individual

As classificações individuais são efetuadas em função da ordem de chegada, por escalão e sexo.

9.2 – Coletiva

A classificação por equipas é elaborada de acordo com a classificação individual dos atletas de cada clube em cada escalão. Nesse sentido, serão somados os pontos obtidos por todos os atletas de cada clube em cada escalão. Assim, ao 1º classificado serão atribuídos 15 pontos, ao segundo 14 e assim sucessivamente até ao décimo-quinto classificado, a quem será atribuído 1 ponto.

A classificação coletiva será, pois o somatório dos pontos obtidos em todos os escalões por cada um dos Clubes/Entidades.

A equipa que obtiver maior número de pontos é a vencedora. Em caso de igualdade pontual, o desempate será efetuado através das melhores classificações obtidas, equipa com mais primeiros lugares, segundos lugares e assim sucessivamente.

10 - PRÉMIOS

10.1 – Individuais

Serão entregues troféus aos 3 primeiros classificados de cada escalão, e medalhas aos 4^{os} e 5^{os} classificados por escalão (dos Benjamins aos Juvenis);

Todos os participantes a concluir a prova terão direito a uma lembrança (Bolos, Água, entre outros).

10.2 - Coletivos

Na classificação por equipas serão atribuídos troféus às 10 primeiras equipas.

11 - RECLAMAÇÕES

Apenas serão consideradas as reclamações que sejam apresentadas no dia e local da prova e/ou as que derem entrada, via e-mail (ddju.actividades@cm-sintra.pt), **até 48 horas após a disponibilização das classificações na aplicação Sintra a Correr.**

12 - CASOS OMISSOS

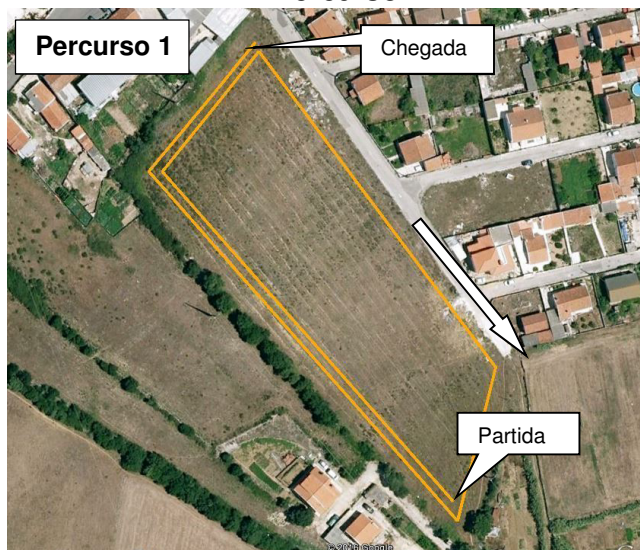
Todos os casos omissos que não constem deste Regulamento, terão resolução de acordo com o Regulamento Geral do Troféu “Sintra a Correr” ou pela organização.

13 – CROQUIS

(Na página seguinte)

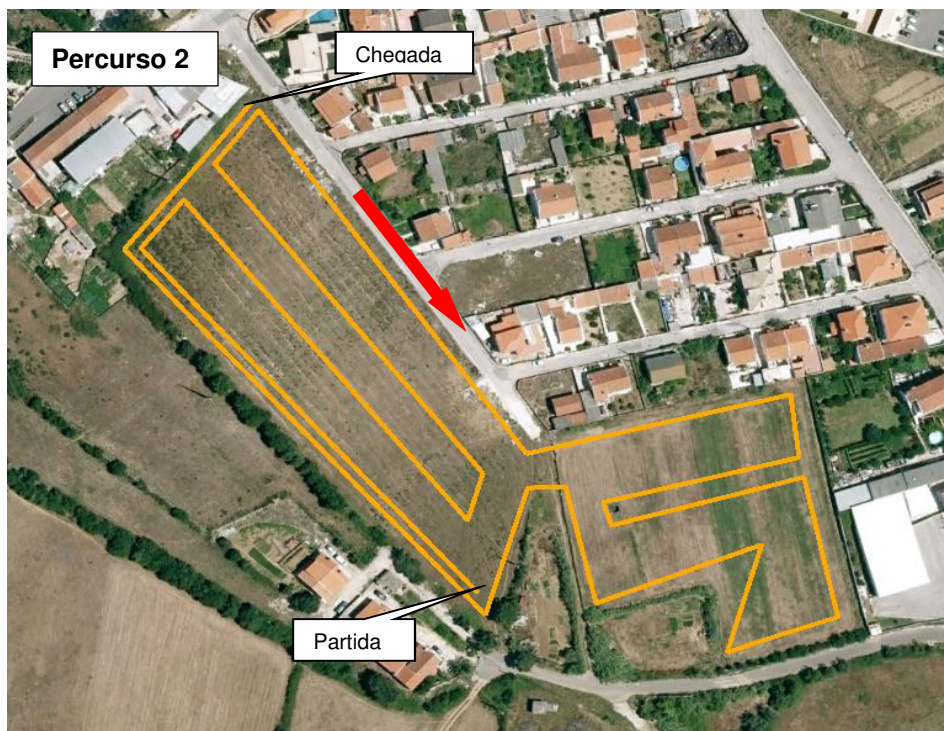
Prova 1 - Benjamins Masculinos e Femininos - (550 metros)

Percurso 1



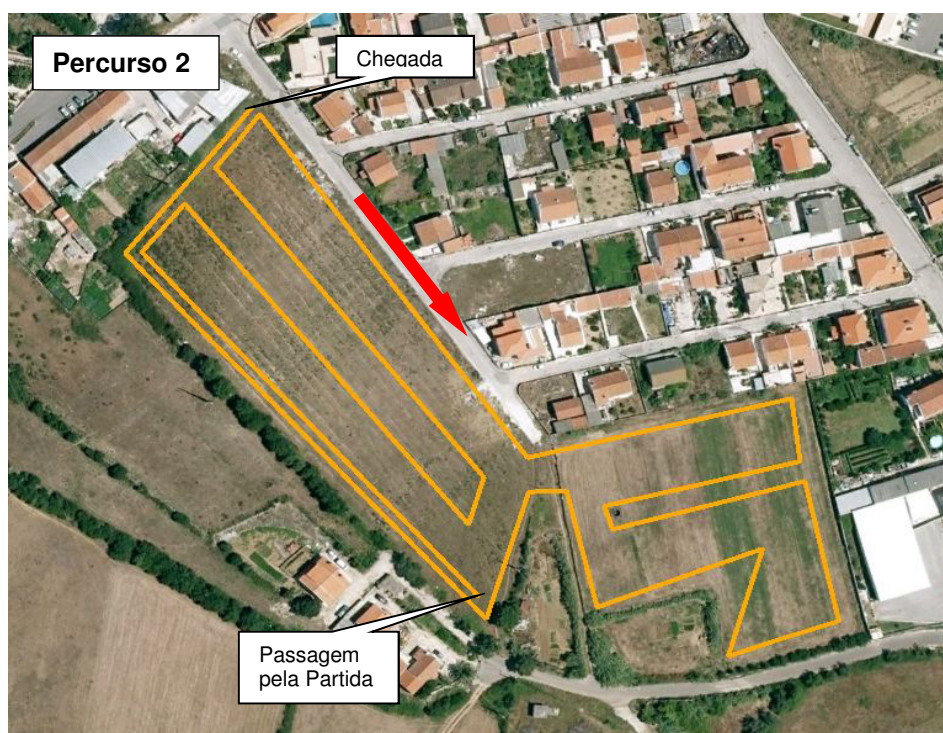
Prova 2 - Infantis Masculinos e Femininos - (1400 metros)

Percurso 2



Prova 3 - Iniciados Masculinos e Femininos - (1900 metros)

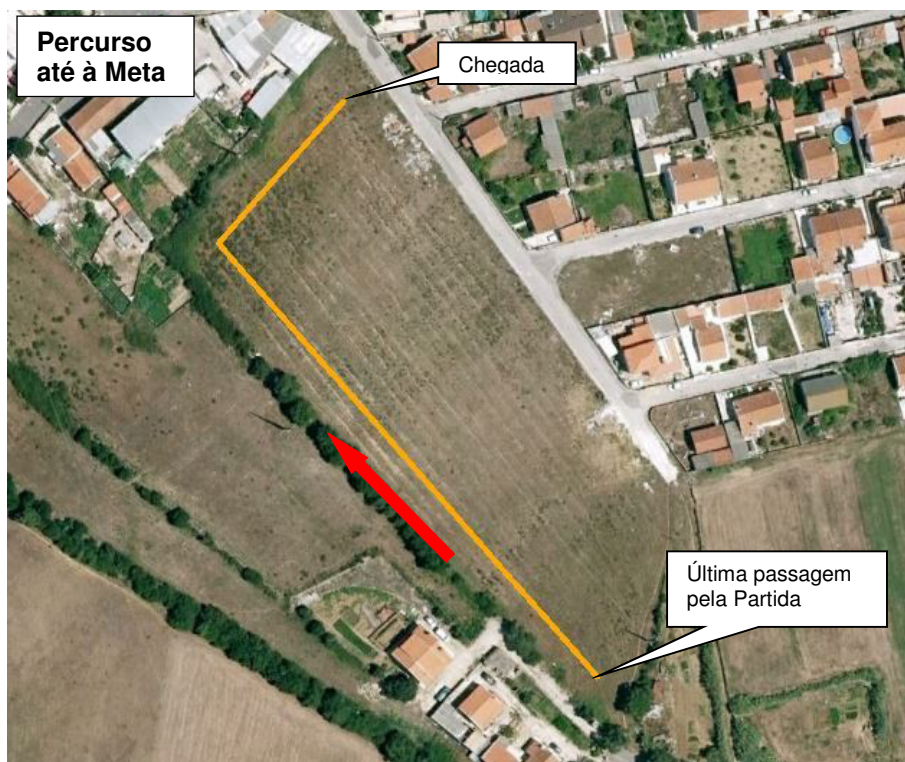
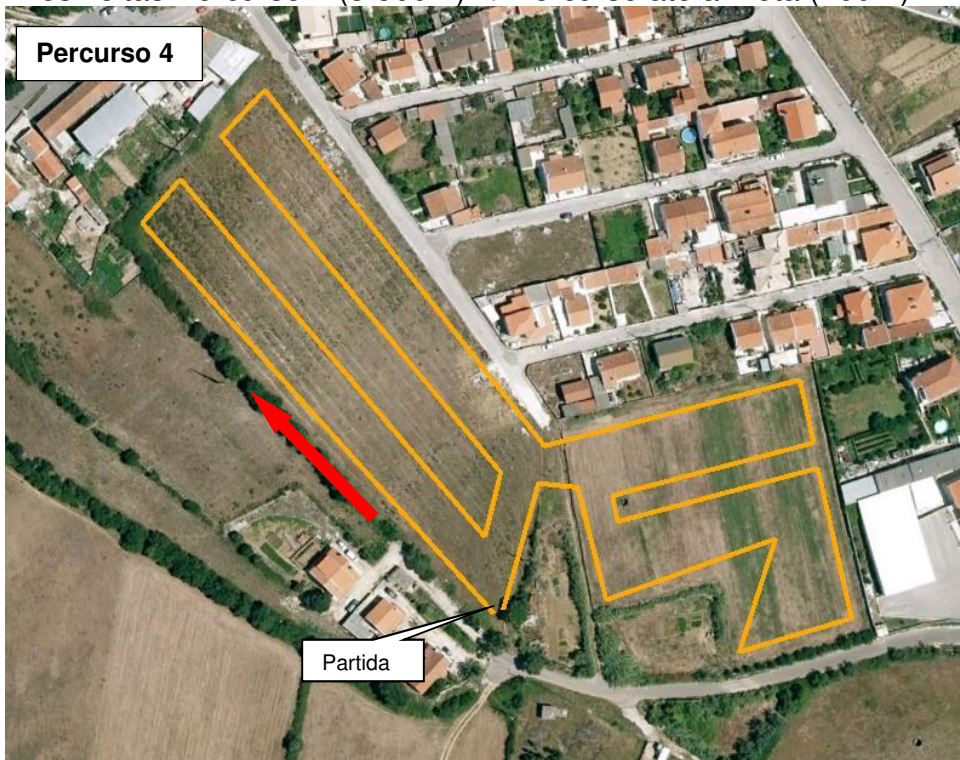
Primeira volta pelo Percurso 3 (500m)+ Segunda volta Percurso 2 (1400m)



Prova 4 - Juv. M/F; M65; M70; Deficientes a Pé; F55 e F60

Prova 5 - Jun. Fem; Sen. Fem.; F35; F40; F45; F50

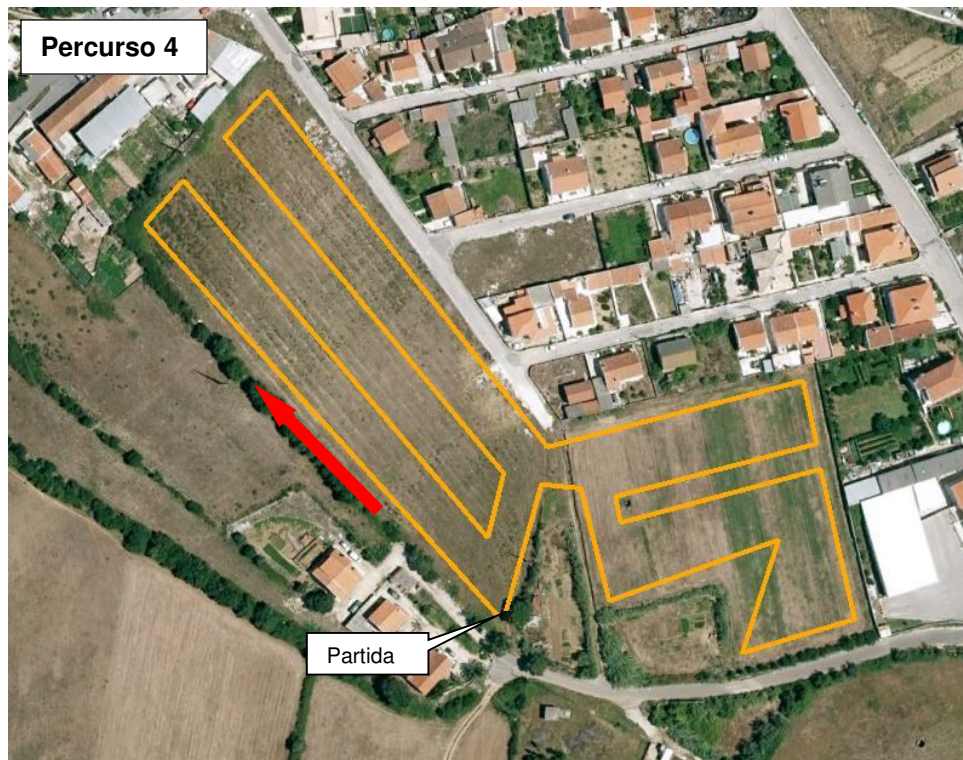
Três voltas Percurso 4 (3.500m) + Percurso até à Meta (200m)



Corrida 6 – M45; M50; M55; M60

Corrida 7 - Jun. Masc.; Sen. Masc.; M35; M40

Primeira volta Percurso 4(1.200m) + 3 voltas ao Percurso 5(3x1.480m) +
Percurso até à Meta (360m)



Troféu Sintra a Correr 2016/2017

I Corta Mato de Manique de Cima

