



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

Campeonato Distrital Corta Mato Longo

Data: 16-11-2025

Local: CALDAS DA RAINHA (junto à pista de atletismo)

Programa-Horário

19-11-2023

Hora	Escalão	Género	Distância	Observações
09:30	Sub 14	Masc e Fem	1km	1 volta pequena
09:45	Sub 16	Masc e Fem	2km	2 volta pequena
10:00	Seniores	Masc	8km	4 voltas grandes
10:00	Veteranos (M35, M40, M45, etc.)	Masc	8km	4 voltas grandes
10:50	Seniores	Fem	6km	3 voltas grandes
10:50	Veteranos (F35, F40, F45, etc.)	Fem	6km	3 voltas grandes
11:30	Sub-18	Masc	4km	2 voltas grandes
11:30	Sub-18	Fem	4km	2 voltas grandes
12:00	Sub-20	Masc	5km	1 volta pequena + 2 voltas grandes
12:00	Sub-20	Fem	5km	1 volta pequena + 2 voltas grandes

Regulamento:

1. Nestes Campeonatos serão utilizados os escalões em vigor até 31 de dezembro
2. Poderão participar neste Campeonato Distrital os atletas Sub-16, Sub-18, Sub-20, Seniores e Veteranos filiados na ADAL.
3. Os atletas veteranos, caso o pretendam, poderão participar no escalão de seniores, devendo, para tal, fazer menção desse facto no ato de inscrição.
4. Individualmente, haverá medalhas para os três primeiros classificados em cada escalão. No caso dos veteranos haverá medalhas para os três primeiros de cada categoria (M35, M40, M45, etc.)
5. Em termos coletivos haverá troféus para as três primeiras equipas masculinas e femininas nos escalões de Sub-16, Sub-18, Sub-20, Seniores e Veteranos (escalão único em termos coletivos).
6. Nos escalões de Sub-16, Sub-18, Sub-20, Seniores e Veteranos (masculinos e femininos) serão vencedoras as equipas que somarem o menor número de pontos de acordo com as classificações alcançadas à chegada pelos 3 primeiros atletas.
7. Os desempates serão feitos a favor da equipa cujo último elemento a pontuar termine mais próximo do primeiro lugar.
8. Cada clube só poderá apresentar uma equipa para efeitos de classificação coletiva.
9. As inscrições deverão ser feitas na plataforma <https://fpacompeticoes.pt> até ao dia 12 de novembro de 2025.
10. Para os atletas seniores (masculinos e femininos) poderem participar nos Campeonatos Nacional de Corta-mato é necessária a obtenção dos seguintes critérios:
 - a) São apurados 8 primeiros atletas (masculinos e femininos), assim como os 6 atletas



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

das 5 primeiras equipas, desde que tenham como recorde pessoal as marcas abaixo alcançadas após dia 1 de janeiro de 2024

- *Femininos: 5.000m/5km – 20:00.00 e 10.000m/10km – 41:00.00*
- *Masculinos: 5.000m/5km – 17:00.00 e 10.000m/10km – 36:00.00*

Diretor de competição: António Reis

REGULAMENTO



4º CORTA-MATO ARNEIRENSE CALDAS DA RAINHA

Inclui *Corta-Mato Distrital Longo da Associação*
Distrital de Atletismo de Leiria



Estás preparado para o desafio?

REGULAMENTO E INSCRIÇÕES:

www.fpacompeticoes.pt
acdlatletismo@hotmail.com

COM APOIO:



DOMINGO
16-NOVEMBRO-
2025
PARQUE URBANO
DAS ÁGUAS
SANTAS (JUNTO
AO CENCAL)

4º Corta-Mato Arneirense - Caldas da Rainha

REGULAMENTO

1. Dia **16 de novembro de 2025**, pelas **09H30**, irá decorrer o **4º Corta-Mato Arneirense – Caldas da Rainha**, localizado no Parque Urbano das Águas Santas, junto ao centro de formação “CencaI” – Caldas da Rainha, sito em R. Luís Caldas s/n, 2500-817 Caldas da Rainha, nas coordenadas (coordenadas Google): [39.406113, -9.149029](https://www.google.com/maps/place/39.406113,-9.149029).
2. O Corta-Mato é organizado pela Associação Cultural Desportiva e Recreativa Arneirense, com o apoio da Câmara Municipal de Caldas da Rainha, União de Freguesias de Caldas da Rainha, Santo Onofre e Serra do Bouro, Escola Rafael Bordalo Pinheiro, bem como pela Associação Distrital de Atletismo de Leiria.
3. Nesta edição, o corta-mato integra o Campeonato Distrital de Corta-Mato Longo (Seniores e Veteranos) e Campeonato Distrital de Corta-Mato de Sub18 e Sub20, organizado pela Associação Distrital de Atletismo de Leiria, cujo regulamento se apensa.
4. No **4º Corta-Mato Arneirense – Caldas da Rainha**, podem participar atletas filiados na Federação Portuguesa de Atletismo de qualquer Associação Distrital ou Região Autónoma, bem como atletas não federados em representação de clubes, escolas ou individualmente.
5. Considerar-se-á que os atletas federados estarão cobertos por seguro desportivo da Federação Portuguesa de Atletismo. Os atletas não federados estarão cobertos por seguro de acidentes pessoais da organização da prova.
6. Serão considerados na competição os seguintes **escalões etários (escalões 2025)**:

Infantis (Sub14)	2012 e 2013	Ambos os sexos
Iniciados (Sub16)	2010 e 2011	Ambos os sexos
Juvenis (Sub18)	2008 e 2009	Ambos os sexos
Juniores (Sub20)	2006 e 2007	Ambos os sexos
Seniores	2005 e anteriores	Ambos os sexos
Veteranos	M35; M40; M45; etc...*	Ambos os sexos

*Para os escalões de veteranos será considerada a idade no dia da prova.

7. **Prémios** do Corta-Mato Arneirense – Caldas da Rainha:
 - Medalhas para o 1º, 2º e 3º lugar, em cada escalão etário.
 8. As **inscrições** são gratuitas e deverão ser efetuadas, quer por atletas
-

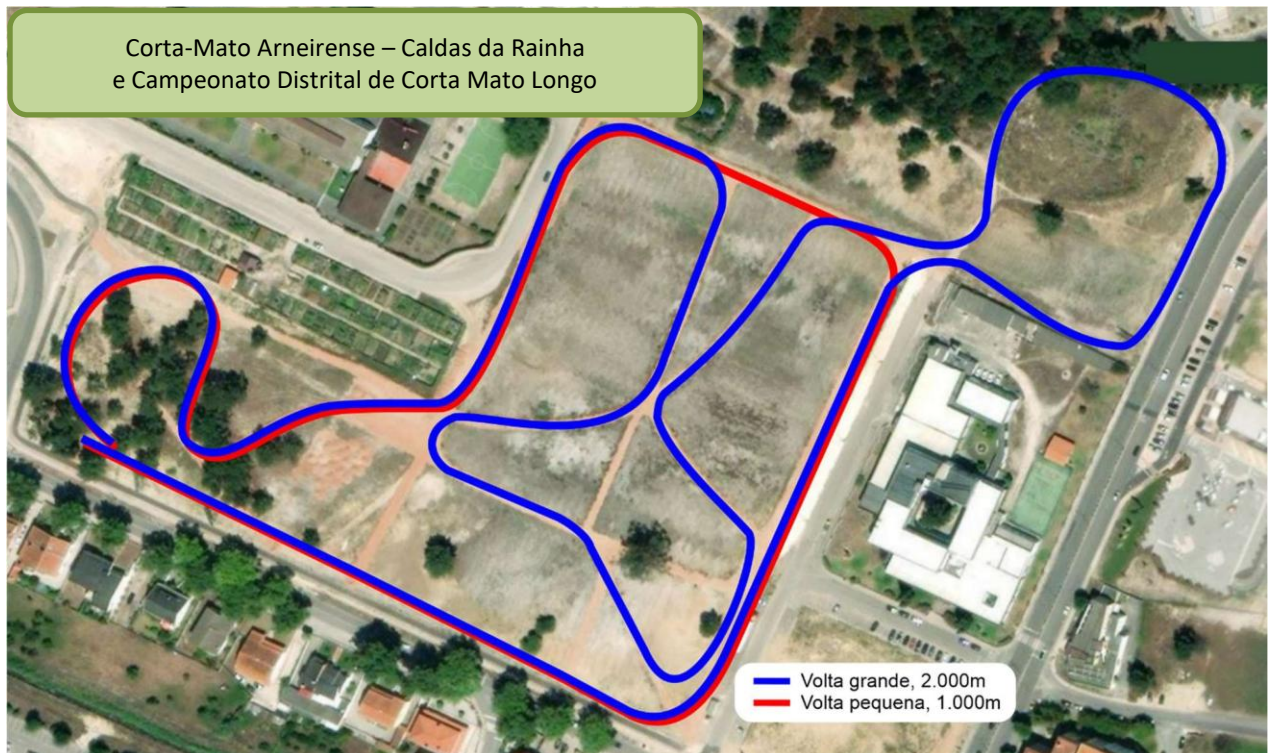
4º Corta-Mato Arneirense - Caldas da Rainha

federados quer por atletas não federados, através da plataforma [fpacompetições](https://fpacompeticoes.com), até ao dia 12 de novembro de 2025.

9. Os atletas populares (não federados) devem ser portadores de cartão de cidadão no momento de levantamento dos dorsais para confirmação dos seus dados de inscrição.
10. **Programa-Horário e distâncias de prova:**

Hora	Escalão	Género	Distância
09:30	Infantis	Masc e Fem	1.000 mts (1 volta pequena)
09:45	Iniciados	Masc e Fem	2.000 mts (2 voltas pequenas)
10:00	Seniores Veteranos	Masc	8.000 mts (4 voltas grandes)
10:50	Seniores Veteranos	Fem	6.000 mts (3 voltas grandes)
11:30	Sub18	Masc e Fem	4.000 mts (2 voltas grandes)
12:00	Sub20	Masc e Fem	5.000 mts (1 volta pequena + 2 voltas grandes)

11. **Percursos:**



4º Corta-Mato Arneirense - Caldas da Rainha

12. Informações:



Zona de Competição



Secretariado (caso as condições climáticas não permitam manter o secretariado na zona indicada, o mesmo passará para o edifício do Complexo Desportivo)

WC / Balneários

Localizados no edifício do Complexo Desportivo



Zonas de estacionamento

Caldas da Rainha, 20 de outubro de 2025

A ORGANIZAÇÃO,
Associação Cultural Desportiva e Recreativa Arneirense
acdrarneirense@hotmail.com
