



Federação Portuguesa de Atletismo

Largo da Lagoa, n° 15-B 2799-538 Linda-a-Velha

website: www.fpatletismo.pt

tel. 351-214 146 020 - fax 351-214 146 021

CNEC - COMISSÃO NACIONAL DE ESTRADA, CORTA-MATO E CORRIDA EM MONTANHA

CNEC: <http://www.fpatletismo.pt/cnec/>

e-mail CNEC: cnec@fpatletismo.pt



10ª Taça de Portugal de Corrida de Montanha - 2013

Regulamento

A Federação Portuguesa de Atletismo vai promover a realização da **10ª Taça de Portugal de Corrida de Montanha**, em conjunto com a Associação de Atletismo de Aveiro, de Braga, de Viseu e da Guarda, JOBRA, Junta de Freguesia de Atões, Junta de Freguesia da Malcata, CM Lamego e Câmara Municipal do Sabugal nas seguintes datas e locais:

21 de Abril de 2013 – Cross de Montanha do JOBRA (Branca – Albergaria-a-Velha)

(org. JOBRA, Associação de Atletismo de Aveiro)

4 de Maio de 2013 – 5ª Corrida de Montanha de Atões

(org. Junta de Freguesia de Atões, Associação de Atletismo de Braga)

25 de Maio de 2013 – 2ª Corrida de Montanha “Cidade de Lamego”

(org. CM Lamego, Lamego Convida EM, Associação de Atletismo de Viseu)

27 de Julho de 2013 – Corrida de Montanha Serra da Malcata (Sabugal)

(org. Junta de Freguesia de Malcata, Associação de Atletismo da Guarda)

1. Princípios Gerais:

1.1– A Taça de Portugal de Corrida de Montanha 2013, será realizado em traçados de acordo com as normas definidas pela FPA e pela WMRA.

2. Participação

2.1– A participação na Taça de Portugal é aberta somente a atletas Federados. Poderão participar atletas não federados nas provas que se disputam em simultâneo.

2.2– Competição para a Taça de Portugal, os atletas federados dos escalões de Juniores, Seniores e Veteranos, de ambos os sexos.

2.3– Podem também participar os atletas de nacionalidade estrangeira, de acordo com o prescrito no Regulamento Geral de Competições da FPA, para os Campeonatos Nacionais de Estrada e Corta-Mato.

3. Inscrições

4.1 – Devem ser efectuadas pelos clubes ou atletas filiados, na respectiva Associação Regional e enviadas por estas para a Federação Portuguesa de Atletismo, até às seguintes datas:

- Cross de Montanha do JOBRA – até ao dia **11 de Abril de 2013**.
- Grande Prémio de Montanha de Atães - até ao dia **23 de Abril de 2013**.
- Corrida de Montanha “Cidade de Lamego” - até ao dia **15 de Maio de 2013**.
- Corrida “Trilhos do Lince” (Malcata-Sabugal) – até ao dia **17 de Julho de 2013**.

6. Classificações

6.1 – A classificação final colectiva da Taça de Portugal, é obtida pelo somatório das classificações dos atletas de cada equipa classificados nos cinco primeiros lugares de Juniores Femininos e Masculinos e Veteranas e Veteranos e dez primeiros classificados de Seniores Femininos e Masculinos, de acordo com a tabela inserida no ponto seguinte, na totalidade das quatro provas . A classificação final individual é obtida pelo somatório das classificações obtidas pelos atletas nas melhores duas provas de acordo com a tabela no ponto 7, mais a pontuação obtida na Final. **A prova final terá pontuação a dobrar.** Os atletas não presentes na prova final não serão classificados na classificação individual, mas os pontos obtidos contarão para a classificação coletiva.

6.2 – Os atletas Veteranos Femininos e Masculinos (mais de 35 anos no dia da prova) podem optar pelo escalão de Seniores, necessitando de fazer referência ao facto, no ato de inscrição para a primeira prova em que participem. Não será permitida alteração de escalão após a primeira prova em que participem.

6.3 – Em caso de empate, o desempate será resolvido a favor da equipa que apresente atletas melhores classificados (mais primeiros, mais segundos, etc.). Em caso de empate na classificação individual, o desempate será efectuada em favor do atleta que obtenha melhores classificações (mais primeiros, mais segundos, etc.)

7. Prémios

7.1 – Serão atribuídos no final da Taça de Portugal, Medalhões FPA aos três primeiros classificados individualmente em cada escalão.

7.2 – Será atribuída a Taça de Portugal no final das quatro provas, à equipa que somar mais pontos, de acordo com a seguinte tabela:

Juniores Fem / Masc. / Veteranas / Veteranos

- 1º - 7 Pontos
- 2º - 5 Pontos
- 3º - 4 Pontos
- 4º - 3 Pontos
- 5º - 2 Pontos

Seniores Fem / Masc

- 1º - 12 Pontos
- 2º - 10 Pontos
- 3º - 9 Pontos
- 4º - 8 Pontos
- 5º - 7 Pontos
- 6º - 6 Pontos
- 7º - 5 Pontos
- 8º - 4 Pontos
- 9º - 3 Pontos
- 10º - 2 Pontos

Nota: Pontuação a dobrar na última prova.

8. Casos Omissos

8.1 - Na ausência de normas específicas, os casos omissos serão resolvidos pela organização da prova e pela Comissão Nacional de Estrada e Corta-Mato (CNEC), com base na regulamentação vigente e aprovada pela FPA e em face do parecer da Direcção Técnica Nacional, sempre que se justifique.

9. Informação Adicional

9.1 – Serão oportunamente divulgados regulamentos específicos para cada uma das iniciativas.



Federação Portuguesa de Atletismo

Largo da Lagoa, nº 15-B 2799-538 Linda-a-Velha
website: www.fpatletismo.pt
tel. 351-214 146 020 - fax 351-214 146 021

CNEC - COMISSÃO NACIONAL DE ESTRADA, CORTA-MATO E CORRIDA EM MONTANHA

CNEC: <http://www.fpatletismo.pt/cnec/>
e-mail CNEC: cnec@fpatletismo.pt



10ª Taça de Portugal de Corrida em Montanha

1ª jornada

8º Cross de Montanha do JOBRA

Albergaria-a-Velha

Dia 21 de Abril de 2013 – 9h30

Organização: JOBRA, AA Aveiro e FPA

Programa horário:

9h30 – Juniores Femininos – 4 100 metros
10h00 – Juniores Masculinos – 8 200 metros
10h00 – Seniores Femininos – 8 200 metros
10h00 – Veteranas Femininos – 8 200 metros
11h00 – Seniores Masculinos – 12 200 metros
11h00 – Veteranos Masculinos – 12 200 metros

Inscrições: até ao dia **11 de Abril de 2013**, enviadas através das Associações Regionais.

Secretariado: Centro Cultural da Branca

Prova no sistema subir/descer

Abastecimentos: aos 4 e aos 8 quilómetros

Como chegar: Do Sul, pela A1 até ao nó de Albergaria-a-Velha, entrar A25 e logo a seguir placas de Zona Industrial até ao IC2, seguir 4 quilómetros para norte, e virar para Zona Desportiva à direita. Do Norte, seguir A1 até nó de Albergaria-a-Velha, e depois o mesmo itinerário mencionado em do Sul.

No 8º Cross de Montanha do JOBRA estarão em disputa prémios monetários.

Outras informações: telef: 234 541 300 / 968 013 413



Federação Portuguesa de Atletismo

Largo da Lagoa, nº 15-B 2799-538 Linda-a-Velha

website: www.fpatletismo.pt

tel. 351-214 146 020 - fax 351-214 146 021

CNEC - COMISSÃO NACIONAL DE ESTRADA, CORTA-MATO E CORRIDA EM MONTANHA

CNEC: <http://www.fpatletismo.pt/cnec/>

e-mail CNEC: cnec@fpatletismo.pt



10ª Taça de Portugal de Corrida em Montanha

2ª jornada

5º Grande Prémio de Montanha de Atões

Atões - Guimarães

Dia 4 de Maio de 2013 – 16h30h

Organização: Junta de Freguesia de Atões, AA Braga e FPA

Programa horário:

16h30 – Juniores Femininos – 4 000 metros
17h00 – Juniores Masculinos – 8 000 metros
17h00 – Seniores Femininos – 8 000 metros
17h00 – Veteranas Femininos – 8 000 metros
18h00 – Seniores Masculinos – 12 000 metros
18h00 – Veteranos Masculinos – 12 000 metros

Inscrições: até ao dia **23 de Abril de 2013**, enviadas através das Associações Regionais.

Secretariado: Campo de futebol da Junta de Freguesia de Atões

Prova no sistema subir/descer

Realizam-se provas para os escalões jovens, a partir das 15h30

No 5º GP de Montanha de Atões serão atribuídos prémios monetários

Como chegar: A partir de Guimarães pelo IC5 na direcção de Fafe.

A localidade de Atões, é uma freguesia do Concelho de Guimarães.



Federação Portuguesa de Atletismo

Largo da Lagoa, nº 15-B 2799-538 Linda-a-Velha
website: www.fpatletismo.pt
tel. 351-214 146 020 - fax 351-214 146 021

CNEC - COMISSÃO NACIONAL DE ESTRADA, CORTA-MATO E CORRIDA EM MONTANHA

CNEC: <http://www.fpatletismo.pt/cnec/>
e-mail CNEC: cnec@fpatletismo.pt



10ª Taça de Portugal de Corrida em Montanha

3ª jornada

2ª Corrida de Montanha “Cidade de Lamego”

Lamego

Dia 25 de Maio de 2013 – 16h00

Organização: CM Lamego, Lamego ConVida EEM, AA Viseu e FPA

Programa horário:

16h00 – Juniores Femininos – 3875 metros
16h30 – Juniores Masculinos – 7750 metros
16h30 – Seniores Femininos – 7750 metros
16h30 – Veteranas Femininos – 7750 metros
17h00 – Seniores Masculinos – 11 625 metros
17h00 – Veteranos Masculinos – 11 625 metros

Inscrições: até ao dia **15 de Maio de 2013**, enviadas através das Associações Regionais.

Secretariado: Piscinas Descobertas Municipais

Local da competição: Mata do Santuário Nª Srª dos Remédios

Prova no sistema subir/descer

Abastecimentos: aos 3875m e aos 7750 m

Na Corrida de Montanha “Cidade de Lamego” estarão em disputa prémios a anunciar oportunamente.

Outras informações: Centro Municipal de Marcha e Corrida de Lamego e FPA
www.cml-marchacorrída.org



Federação Portuguesa de Atletismo

Largo da Lagoa, nº 15-B 2799-538 Linda-a-Velha
website: www.fpatletismo.pt
tel. 351-214 146 020 - fax 351-214 146 021

CNEC - COMISSÃO NACIONAL DE ESTRADA, CORTA-MATO E CORRIDA EM MONTANHA

CNEC: <http://www.fpatletismo.pt/cnec/>
e-mail CNEC: cnec@fpatletismo.pt



10ª Taça de Portugal de Corrida em Montanha

4ª jornada (Final)

2ª Corrida de Montanha “Trilhos do Lince”

Malcata (Sabugal-Guarda)

Dia 27 de Julho de 2013 – 18h30

Organização: ADC Malcata, AA Guarda, CM Sabugal, JF da Malcata e FPA

Programa horário:

18h30 – Seniores Masculinos – 12 220 metros
18h30 – Veteranos Masculinos – 12 220 metros
18h45 – Júniores Femininos – 5 150 metros
18h45 – Júniores Masculinos – 8 370 metros
18h45 – Seniores Femininos – 8 370 metros
18h45 – Veteranas Femininos – 8 370 metros

Inscrições: até ao dia **17 de Julho de 2013**, enviadas através das Associações Regionais.

Secretariado: Malcata (junto à zona de partida)

A partida e chegada terá lugar no centro da localidade para o escalão de Seniores e Veteranos Masculinos.

Prova no sistema subir/descer
Provas para escalões jovens a partir das 17h15

Na 2ª Corrida de Montanha “ Trilhos do Lince” estarão em disputa prémios monetários (ver lista de prémios em www.aag.pt).

Outras informações: AA Guarda (271 221 721)