



Reunião Técnica

Campeonato Nacional de Corta-Mato Longo, Sub18 e
Sub20

28 de novembro 2021



Boas Vindas

Paulo Bernardo – Representante da Direção da Federação Portuguesa de Atletismo

Função	Nome
Representante da Direção FPA	Paulo Bernardo (FPA)
Representante Organização Local	Mário Cordeiro (AA Aveiro)
Júri de Apelo	A constituir, em caso de necessidade, por um dos Delegados Técnicos, pelo Diretor da Competição e um dos árbitros nomeados para a competição, que não esteja envolvido na decisão que gerou o protesto
Delegado Técnico	Luís Abegão (AA Évora)
Diretor de Competição	José Alves (AA Aveiro)
Delegado de Doping	Elsa Gonçalves (AA Braga)
Diretor de Reunião	António Pereira (AA Aveiro)
Diretor de Apresentação de Eventos	Ricardo Oliveira (FPA)
Árbitro Câmara de Chamada	Cláudia Carvalhido (AA Viana do Castelo)
Árbitro de Provas fora do Estádio – Prova FEM	António Fragoso (AA Guarda)
Árbitro de Provas fora do Estádio – Prova MASC	Argentina Cordeiro (ADA Coimbra)

Hora*	Escalão	Género	Distância	Observações**
9h00	Sub-18	Masculino	5 km	1 x 500 m + 3 x 1500 m
9h30	Sub-18	Feminino	4 km	2 x 500 m + 2 x 1500 m
10h00	Sub-20	Masculino	6 km	4 x 1500 m
10h35	Sub-20	Feminino	4 km	2 x 500 m + 2 x 1500 m
11h05	Estafeta Mista	M e F	4 x 1,5 km	4 x 1500 m
11h30	Seniores	Masculinos	10 km	2 x 500 m + 6 x 1500 m Campeonato Nacional de Veteranos M35, M40, M45
	Veteranos	Masculinos	10 km	
12h25	Seniores	Femininos	8 km	1 x 500 m + 5 x 1500 m Campeonato Nacional de Veteranos F35, F40, F45
	Veteranos	Femininos	8 km	
13h25	Veteranos	Masculinos	5 km	1 x 500 m + 3 x 1500 m Campeonato Nacional de Veteranos 50+
	Veteranos	Femininos	5 km	

Regulamento:

https://fpaportalonline.blob.core.windows.net/portalfpa-public/2021/11/Reg_2021_CN_Corta-Mato_v4.pdf

Lista de inscritos:

https://fpaportalonline.blob.core.windows.net/portalfpa-public/2021/11/2022_CM_CNac-Corta-Mato-Longo-Clubes-1.pdf

FRENTE

The bib features a dark blue header with the Portuguese Athletics Federation logo, the 100th anniversary logo (100 ANOS 1921-2021), and the Puma logo. Below the header, the text reads 'CAMPEONATOS NACIONAIS DE CORTA-MATO LONGO | VALE DE CAMBRA | 28 DE NOVEMBRO DE 2021'. The athlete's name 'FRANCISCO RODRIGUES' and number '1985' are prominently displayed in the center. A yellow circle on the left contains the text 'PORTA | 17-27'. On the right side, the name 'SCP SARA MOREIRA' is printed vertically. The bottom of the bib contains logos for Vale de Cambra, Município Amigo do Desporto, and IPDJ.

FEDERAÇÃO PORTUGUESA ATLETISMO 100 ANOS 1921 - 2021 PUMA

CAMPEONATOS NACIONAIS DE CORTA-MATO LONGO | VALE DE CAMBRA | 28 DE NOVEMBRO DE 2021

FRANCISCO RODRIGUES

1985

PORTA | 17-27

SCP SARA MOREIRA

Vale de Cambra Município Amigo do Desporto IPDJ

SENIORES + OUTROS

COSTAS

FRENTE



NATAIPAS
1985

FRANCISCO RODRIGUES
1985



VETERANOS



NATAIPAS
1985

FRANCISCO RODRIGUES
1985



- A participação nestes Campeonatos é permitida aos atletas que entreguem um Termo de Responsabilidade Individual, que pode ser obtido através do link:

<https://fpaportalonline.blob.core.windows.net/portalfpa-public/2021/07/Desporto-e-Competicoes-Desportivas.pdf>

- O Delegado do Clube deverá entregar os Termos de Responsabilidade aquando da recolha dos Dorsais para a competição;
- Só são entregues os dorsais em “troca” pelo termo de responsabilidade;
- Para atletas menores de idade, o termo de responsabilidade é assinado pelo Encarregado de Educação ou responsável legal (certificado pelo responsável do clube);
- Obrigatoriedade de utilização de máscara para todos os elementos que não estejam nas fases de aquecimento ou de competição;
- Entrega de Dorsais Sábado: 11h - 18h; Domingo: a partir das 7h30

domingo 28 | Dia

11°   72%
 NO 14 km/h

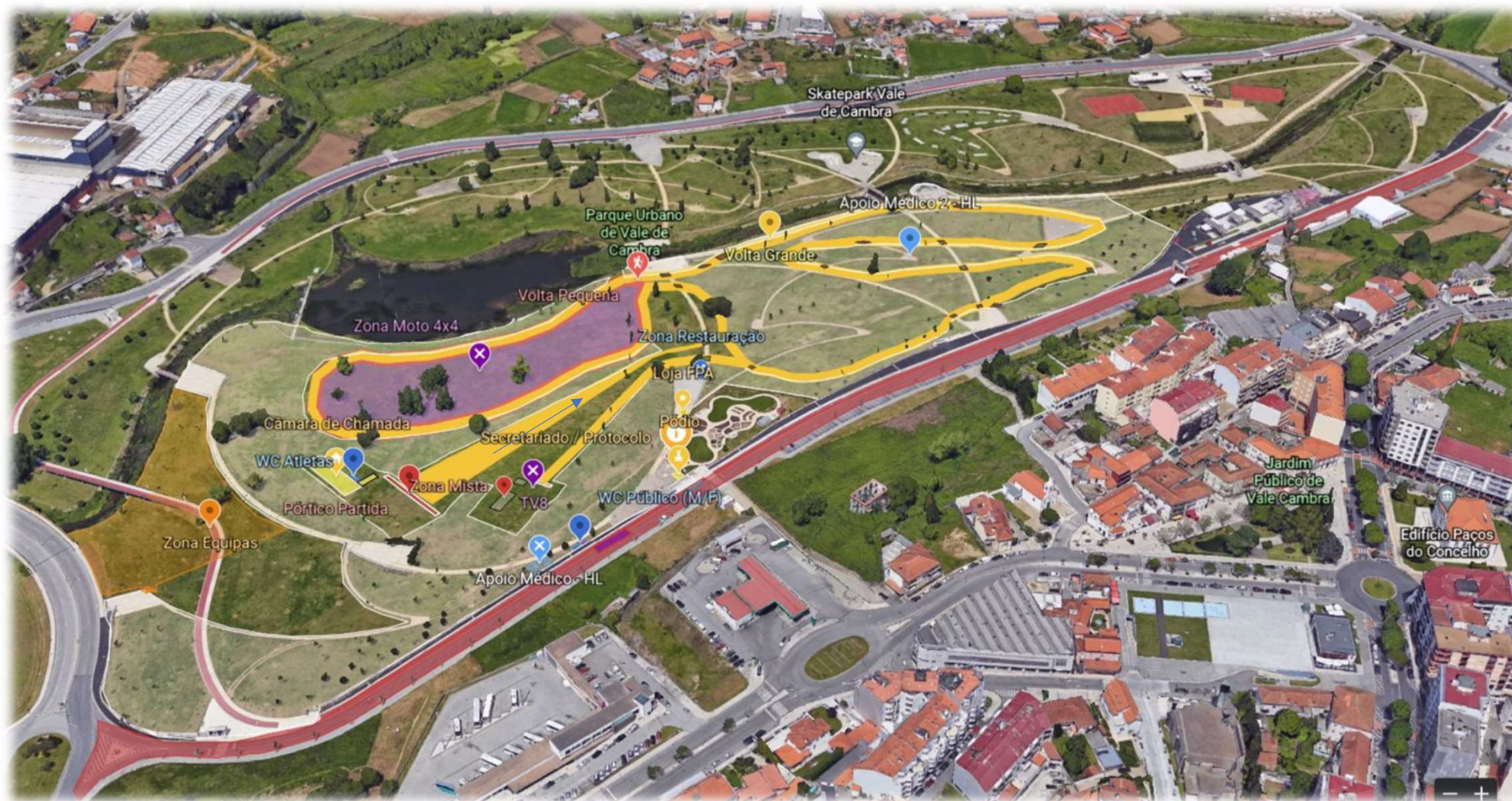
Formação de chuva ligeira durante a tarde.
Máxima de 11°C. Ventos NO a 10 a 15 km/h.
Possib. de chuva 70%.

 Humidade
84%

 Índice de UV
2 de 10

 Nasc. sol
07:35

 Ocaso sol
17:07





Observações**
1 x 500 m + 3 x 1500 m
2 x 500 m + 2 x 1500 m
4 x 1500 m
2 x 500 m + 2 x 1500 m
4 x 1500 m
2 x 500 m + 6 x 1500 m Campeonato Nacional de Veteranos M35, M40, M45
1 x 500 m + 5 x 1500 m Campeonato Nacional de Veteranos F35, F40, F45
1 x 500 m + 3 x 1500 m Campeonato Nacional de Veteranos 50+



Parque Urbano
de Vale de
Cambra

Skatepark Vale
de Cambra

Câmara de
Chamada

Partida

Zona de aquecimento
antes do tiro de partida

Meta

ESTAFETA MISTA



Dois atletas masculinos e dois femininos

Escalões de sub-23 ou Absolutos

Ordem de participação:

1º percurso – feminino

2º percurso – masculino

3º percurso – feminino

4º percurso – masculino

Nota: Entregar Inscrições e Constituição Equipa até 15h de 6ª feira (26.11) para lince@fpatletismo.pt

Equipas

(tendas, marquesas, etc.)



Câmara Chamada

Abertura	Fecho	Hora Corrida	Escalão	Género	Distância
8h35	8h45	9h00	Sub-18	Masculino	5 km
9h05	9h15	9h30	Sub-18	Feminino	4 km
9h35	9h45	10h00	Sub-20	Masculino	6 km
10h10	10h20	10h35	Sub-20	Feminino	4 km
10h40	10h50	11h05	Estafeta Mista	M e F	4 x 1,5 km
11h05	11h15	11h30	Seniores	Masculinos	10 km
			Veteranos	Masculinos	10 km
12h00	12h10	12h25	Seniores	Femininos	8 km
			Veteranos	Femininos	8 km
13h00	13h10	13h25	Veteranos	Masculinos	5 km
			Veteranos	Femininos	5 km

- Controlo chips Câmara Chamada
- Sem transferência equipamento para zona mista
- Aquecimento reta de partida
- Entrada Câmara Chamada com Dorsal/Chip
- Podem entrar com roupa Aquecimento
- Entrada por Equipas

Hora*	Escalão	Género	Distância	
9h00	Sub-18	Masculino	5 km	
9h30	Sub-18	Feminino	4 km	
9h52	Sub-18	Masculino	Individual	Pódio
9h55	Sub-18	Masculino	Equipas	Pódio
10h00	Sub-20	Masculino	6 km	
10h28	Sub-18	Feminino	Individual	Pódio
10h31	Sub-18	Feminino	Equipas	Pódio
10h35	Sub-20	Feminino	4 km	
10h53	Sub-20	Masculino	Individual	Pódio
10h56	Sub-20	Masculino	Equipas	Pódio
10h59	Sub-20	Feminino	Individual	Pódio
11h02	Sub-20	Feminino	Equipas	Pódio
11h05	Estafeta Mista	M e F	4 x 1,5 km	
11h30	Seniores	Masculinos	10 km	
	Veteranos	Masculinos	10 km	
12h12	Estafeta Mista	M e F	Equipas	Pódio

Hora*	Escalão	Género	Distância	
12h25	Seniores	Femininos	8 km	
	Veteranos: V35, V40 e V45	Femininos	8 km	
13h05	Seniores	Masculinos	Individual	Pódio
13h08	Seniores	Masculinos	Equipas	Pódio
13h13	Seniores	Femininos	Individual	Pódio
13h16	Seniores	Femininos	Equipas	Pódio
13h20	Sub-23	Masculinos	Individual	Pódio
13h25	Sub-23	Femininos	Individual	Pódio
13h25	Veteranos: V50+	Masculinos	5 km	
	Veteranos: V50+	Femininos	5 km	
13h30	Veteranos: V35+	Masculinos e Femininos	Individual	Pódio
	Veteranos	Masculinos e Femininos	Equipas	Pódio

Esta apresentação será disponibilizada na página da FPA

?Questões?



Muito obrigado pelo
vosso tempo!

Boa sorte a todos

