

99º Campeonatos Nacionais de Corta-Mato Longo 2022

Cerimónias Protocolares - Horário Previsto (versão 25.11.2022)

Hora	Escalão	Género
10h20	Sub-18	Masculinos – Individual
10h23	Sub-18	Masculinos – Coletivo *
10h55	Sub-18	Femininos – Individual
10h58	Sub-18	Femininos – Coletivo *
11h25	Sub-20	Masculinos – Individual
11h28	Sub-20	Masculinos – Coletivo *
11h50	Sub-20	Femininos – Individual
11h53	Sub-20	Femininos – Coletivo *
12h40	Estafeta Mista	Misto – Individual
13h30	Sub-23	Masculinos – Individual
13h35	Absolutos	Masculinos – Individual (+ prémios do Corta-Mato Cidade de Amora)
13h40	Absolutos	Masculinos – Coletivo *
13h55	Sub-23	Femininos – Individual
14h00	Absolutos	Femininos – Individual (+ prémios do Corta-Mato Cidade de Amora)
14h05	Absolutos	Femininos – Coletivo *
14h20	Veteranos 35	Femininos – Individual
14h25	Veteranos 40	Femininos – Individual
14h30	Veteranos 45	Femininos – Individual
14h45	Veteranos 35	Masculinos – Individual
14h50	Veteranos 40	Masculinos – Individual
14h55	Veteranos 45	Masculinos – Individual
15h20	Veteranos	Masculino – Coletivo *
15h25	Veteranos	Feminino – Coletivo *
15h30	Veteranos 50	Femininos – Individual
		Masculinos – Individual
15h35	Veteranos 55	Femininos – Individual
		Masculinos – Individual
15h40	Veteranos 60	Femininos – Individual
		Masculinos – Individual
15h45	Veteranos 65	Femininos – Individual
		Masculinos – Individual
15h50	Veteranos 70	Femininos – Individual
		Masculinos – Individual
15h55	Veteranos 75	Masculinos – Individual
15h58	Veteranos 80	Masculinos – Individual
16h01	Veteranos 85	Masculinos – Individual

Pódio Individual – Entrega de medalhas aos três primeiros classificados

Pódio Coletivo – Entrega de troféu aos três primeiros classificados (clubes)

* Lançamento de confetes x 8

1. PROGRAMA HORÁRIO

Horas	Escalão	Género	Distância*	Observações
09:30	Sub-18	Masc	5 km	1 volta 1000m + 2 voltas de 2000m
10:00	Sub-18	Fem	4 km	2 voltas 2000m
10:30	Sub-20	Masc	6 km	3 voltas 2000m
11:05	Sub-20	Fem	4 km	2 voltas 2000m
11:35	Estafeta Mista	Masc e Fem	4x1,5 km	1 volta 1500m / percurso
12:00	Absolutos	Masc	10 km	5 voltas 2000m
12:55	Absolutos	Fem	8 km	4 voltas 2000m
12:55	Veteranas F35 - F40 - F45	Fem	8 km	4 voltas 2000m
13:50	Veteranos M35 - M40 - M45	Masc	8 km	4 voltas 2000m
14:40	Veteranas F50+	Fem	5 km	1 volta 1000m + 2 voltas de 2000m
14:40	Veteranos M50+	Masc	5 km	1 volta 1000m + 2 voltas de 2000m

* Distâncias em metros aproximadas