

**INFORMAÇÃO GERAL - CORTA-MATO ESCOLAR 2017.18**

O Corta-Mato escolar é uma competição que integra o quadro competitivo das atividades do Programa do Desporto Escolar, aberta a todas as escolas.

1. ESCALÕES ETÁRIOS: cada aluno tem de participar obrigatoriamente na prova correspondente ao seu escalão etário.

Infantis A	2007 2008 2009
Infantis B	2005 2006
Iniciados	2003 2004
Juvenis	2000 2001 2002
Juniores	1996 a 1999

2. LOCAL: SÃO DOMINGOS DE RANA - Estrada circundante ao Complexo Desportivo de São Domingos de Rana e Biblioteca de São Domingos de Rana. O local de realização da prova e o traçado do percurso.

3. DATA: 8 de Novembro de 2017, quarta-feira

4. INSCRIÇÕES: Os alunos interessados devem inscrever-se junto do seu professor de Educação Física. A inscrição só será válida mediante apresentação de autorização do Encarregado de Educação. A entrega da autorização do EE ao professor da turma é obrigatória. O prazo de inscrição é o dia **3 de Novembro de 2017, 6ª feira.**

5. DISTÂNCIAS: As distâncias das provas para cada um dos escalões etários/género, são as seguintes:

ESCALÃO	NÚMERO DE VOLTAS / NÚMERO DE METROS	
	Masculino ♂	Feminino ♀
Infantis A	1 volta grande - 1000m (aprox.)	
Infantis B	1 volta pequena+ 1 volta grande- 1500m (aprox.)	
Iniciados	1 volta pequena e 2 voltas grandes - 2500m(aprox.)	2 voltas grandes- 2000m(aprox.)
Juvenis e Juniores	1 volta pequena e 3 voltas grandes - 3500m(aprox.)	1 volta pequena e 2 voltas grandes - 2500m(aprox.)

6. HORÁRIO: 9H30 às 13H30

Escalão	♂	♀	Género	Hora da Prova	Saída da Escola	Levantamento Dorsal	Aquecimento	Regresso à Escola
UAM			Masculino Feminino					
Juniores 1996 a 1999	Masculino			09:30	08:50	09:00	09:15	10:30
	Feminino			10:00	09:15	09:25	09:35	
Juvenis 2000 2001 2002	Masculino			10:20	09:25	09:35	09:55	11:40
	Feminino			10:40	09:50	10:00	10:15	
Infantis A 2007 2008 2009	Masculino			11:00	10:10	10:20	10:30	12:20
	Feminino			11:20	10:05	10:15	10:55	
Infantis B 2005 2006	Masculino			11:50	10:45	10:55	11:25	13:30
	Feminino			12:30	11:15	11:25	12:00	
Iniciados 2003 2004	Masculino			13:00	11:50	12:00	12:30	14:15
	Feminino			13:15	12:20	12:30	12:50	

7. EQUIPAMENTO DESPORTIVO: os alunos participantes devem ser portadores de equipamento desportivo adequado às características e condições do local de prática. O uso da T-shirt da escola é obrigatório. Poderá a organização proceder à desclassificação dos alunos que não respeitem este ponto.

8. CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS

A classificação é individual, por escalão e género, de acordo com a ordem de chegada.

A cerimónia de entrega de prémios terá lugar imediatamente após a prova, devendo os três primeiros classificados em cada prova deslocar-se para a zona do pódio, a fim de receberem a sua medalha.

9. APURAMENTO PARA A FASE SEGUINTE

Serão apurados para o Corta-Mato concelhio (dia 13 de dezembro - Quinta da Marinha) os dez primeiros classificados em cada prova.

10. SECRETARIADO

O secretariado será responsável pela atribuição de dorsais, identificação dos alunos, desenrolar da prova e pelas classificações. O ajuizamento da prova será da responsabilidade dos professores de Educação Física.

Cada aluno deverá levantar o seu dorsal antes do início da prova, junto do secretariado, que estará localizado no Pavilhão Grande. **A distribuição dos dorsais é feita por prova e escalão, de acordo com o horário estabelecido no ponto 6.**

A Escola solicita aos alunos que sejam portadores de 2 alfinetes para colocarem os dorsais. Cada aluno deve ter o seu dorsal corretamente colocado e bem visível.

11. APOIO

Este evento será promovido pelo Agrupamento Disciplinar de Educação Física, com o apoio dos alunos do Curso Profissional de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva. Colaboram nesta atividade os alunos dos cursos profissionais de Apoio à Infância, Restauração e Bar e Técnico Auxiliar de Saúde.

12. RECOMENDAÇÕES

Todos os alunos devem tomar pequeno-almoço. Caso a prova seja a meio da manhã, recomenda-se um lanche da manhã.

13. CASOS OMISSOS

Irregularidades no cumprimento do percurso: caso não seja cumprido integralmente o percurso estabelecido no regulamento, o aluno será desclassificado.



ESCALÃO	Número de elásticos		Ano de nasc.	NÚMERO DE VOLTAS / NÚMERO DE METROS	
	Fem	Masc		Masculino ♂	Feminino ♀
Infantis A	0	0	2007 2008 2009	1 volta grande - 1000m (aprox.)	
Infantis B	1	1	2005 2006	1 volta pequena+ 1 volta grande- 1500m (aprox.)	
Iniciados	1	2	2003 2004	1 volta pequena e 2 voltas grandes 2500m(aprox.)	2 voltas grandes 2000m(aprox.)
Juvenis e Juniores	2	3	2000 2001 2002 1996 a 1999	1 volta pequena e 3 voltas grandes 3500m(aprox.)	1 volta pequena e 2 voltas grandes 2500m(aprox.)

Elásticos: 1 - verde; 2 - amarelo; 3 - vermelho

Professores ADEF e equipa de apoio ao evento:

- **Controlo do Percurso:** Prof. Luiz Leite e Prof. Gilda Correia Alexandre Miranda (Portão verde - agulha), André Parente (parque de estacionamento Biblioteca) Edgar Gomes (Rua pedonal - início), Carlos Dias(Rua Pedonal - topo); Gonçalo Beato (zona do lançamento peso)David Ramalho (traseiras do Pav. pequeno), Inês Marques (Bebedouro), Ângelo Ferreira (recta que finaliza junto ao portão) eDiogo Antunes (zona junto ao antigo skate park)
- **Distribuição de elásticos:** Prof. Luís Mamede, Prof. Luís Almeida e Prof. Carlos Pires; Micael Ramos e Ana Valério (distribuir os elásticos de acordo c info: volta 1 - verde; volta 2 - amarelo; volta 3 - vermelho, na última volta não se dá elásticos e apos cada prova, ir à chegada buscar os elásticos e dividi-los por cores)
- **Secretariado:** Prof. João Ramos; Bruno Pereira, Ruben Albuquerque, Beatriz Ferreira, Lina Lourenço, Isabella Vieira (Chamada dos alunos: atualização de ficha de inscrição (na listagem em papel e no PC, distribuição e colocação dos dorsais e encaminhamento de alunos para o aquecimento - sintético)
- **Aquecimento:** Jéssica Santos, Rodrigo Rodrigues, Afonso Pereira, e Matilde Martins (Preparação dos exercícios de aquecimento, dinamização dos exercícios e encaminhamento dos alunos para a partida)
- **Partida:** Prof. Pedro Araújo, Prof. Miguel Vicente eTomás Cordas (Chamada através da folha actualizada, revisão do percurso e número de voltas, envio da listagem de alunos para a chegada)
- **Funil de Chegada:** Prof. Cristina Semedo, Ricardo Rodrigues, Diogo Silva, Hugo Medeiros, Pedro Vicente (Montar o final de chegada na ultima volta, manutenção da ordem de chegada dos alunos e apoio aos resultados)
- **Chegada:** Prof. Ana Abreu, Prof. Elsa Nunes eMariana Antunes (ordenação dos dorsais na listagem de alunos, confirmar elásticos, registar classificações, enviar folha para resultados, encaminhar os alunos para a zona de distribuição de lanches - porta amarela de acesso ao pavilhão/balneários)
- **Bicicleta:** João Carvalho/ Lucas Soares (acompanhar percurso do último aluno em prova)
- **Porta da Nave (Pav. Grande):**Filipa Cardoso e Leonardo Sequeira (permitir o acesso ao pavilhão apenas aos alunos do escalão cuja distribuição de dorsais está a ser feita - de acordo com o horário)
- **Portão do Gimnodesportivo:**David Urbano e André Pedroso (permitir o acesso ao espaço apenas quando não há alunos a atravessar a zona do portão. Devem evitar congestionamento junto à porta por questões de segurança)
- **Saída da Escola Sede:** Prof. Isabel Silva e alunas CPTAI (verificar o nome dos alunos inscritos em cada escalão e género)
- **Cerimónias Protocolares:** Prof. Marta Nunes, Bruna Gonçalves e Miguel Rosa (Identificar os 3 primeiros classificados em cada prova, registar o nome em folha própria, separar medalhas por escalão e género, organizar a cerimónia protocolar - locução e música - 3-2-1 + foto)
- **Resultados:** Prof. Isabel Moreira, Nuno Pimpista, Alice Vitorino eErica Rodrigues (Elaborar e conferir os resultados, imprimir e afixar os mesmos. Assinalar a amarelo os dez primeiros classificados por escalão e género)
- **Recolha de imagens e fotos:** Prof. João Mounier,Flávia Martins eNilson Ramos (Registar imagens de várias zonas do percurso e todas as cerimónias protocolares)
- **Primeiros Socorros:** Prof. Luís Gomes- CPS (pavilhão grande - montar zona com colchões, água e mala de primeiros socorros)
- **Distribuição de lanches:**Prof. Patrícia Loureiro- CPRB (Pavilhão grande - distribuição de lanches apenas aos alunos inscritos, alunos dos CP e professores e registar a entrega de lanches)
- **Acompanhamento de Alunos:**Prof. Isabel Silva- CPTAI (verificar o nome dos alunos inscritos em cada escalão e género e acompanhar os alunos em segurança no trajeto escola-gimnodesportivo e vice-versa, de acordo com programa horário e orientações da professora responsável)