

REGULAMENTO

IX CORTA-MATO DO SOR



1 de fevereiro de 2026

ORGANIZAÇÃO: CLUBE DE ATLETISMO TRAIL RUNNERS DA PONTE

APOIO: ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO DISTRITO DE PORTALEGRE

1 ORGANIZAÇÃO

O Clube de Atletismo Trail Runners da Ponte vai realizar, no dia 1 de fevereiro de 2026, o "IX CORTA-MATO DO SOR" (CMS) na Cidade de *Ponte de Sor, Distrito de Portalegre, Alto Alentejo*, com o Apoio do Município de Ponte de Sor, Freguesia de Ponte de Sor, Tramaga e Vale de Açor, Bombeiros Voluntários de Ponte de Sor e União Desportiva Operária das Barreiras e com a Colaboração Técnica da Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre.

É uma Prova de Corta-Mato, realizada em percurso balizado, no Lugar de Arneiro, junto ao Campo de Futebol do Grupo Desportivo do Arneiro

O secretariado para levantamento de dorsais, junto à Sede do Grupo Desportivo do Arneiro, no mesmo local, estará aberto entre as 14h e as 15h. Após este horário não será possível proceder ao levantamento de dorsais. A entrega dos prémios será feita no mesmo local, após o término das provas.

O IX Corta-Mato do Sor integra o Circuito de Corridas AADP da Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre, na época 2025/2026.

2 NORMAS REGULAMENTARES

Na prova poderão participar todos os Atletas naturais de países da União Europeia, federados e não federados, que com a sua inscrição aceitam as normas regulamentadas.

Cada participante é responsável pelo seu estado de saúde.

A organização subscreveu um Seguro Desportivo específico, para os atletas não filiados na FPA, vigorando também o obrigatório para atletas filiados na FPA.

- CEDÊNCIA DE DIREITOS DE IMAGEM - O participante, ao proceder à inscrição, autoriza, de forma gratuita e incondicional, a cedência à Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre os direitos de utilização da sua imagem, tal como captada nas filmagens que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais de apoio.

3 ESCALÕES / INSCRIÇÕES

3.1 Escalões Etários / Distâncias

Os atletas serão agrupados nas seguintes categorias, de acordo com as seguintes datas de nascimento:

TRAQUINAS (F/M)	Atletas nascidos em 2020 e posterior
BENJAMINS A (F/M)	Atletas nascidos em 2017, 2018 e 2019
BENJAMINS B (F/M)	Atletas nascidos em 2015 e 2016
INFANTIS/(F/M)	Atletas nascidos em 2013 e 2014
INICIADOS (F/M)	Atletas nascidos em 2011 e 2012
JUVENIS (F/M)	Atletas nascidos em 2009 e 2010
JUNIORES (F/M)	Atletas nascidos em 2007 e 2008
SÉNIORES (F/M)	Atletas nascidos em 2006 e antes
VETERANAS FEMININAS I	Dos 35 a 39 anos no dia da prova;
VETERANAS FEMININAS II	Dos 40 a 44 anos no dia da prova;
VETERANAS FEMININAS III	Dos 45 a 49 anos no dia da prova;
VETERANAS FEMININAS IV	Dos 50 a 54 anos no dia da prova;
VETERANAS FEMININAS V	Dos 55 a 59 anos no dia da prova;
VETERANAS FEMININAS VI	Com 60 anos ou mais no dia da prova;
VETERANOS MASCULINOS I	Dos 35 a 39 anos no dia da prova;
VETERANOS MASCULINOS II	Dos 40 a 44 anos no dia da prova;
VETERANOS MASCULINOS III	Dos 45 a 49 anos no dia da prova;
VETERANOS MASCULINOS IV	Dos 50 a 54 anos no dia da prova;
VETERANOS MASCULINOS V	Dos 55 a 59 anos no dia da prova;
VETERANOS MASCULINOS VI	Com 60 anos ou mais no dia da prova;
DESPORTO ADAPTADO(F/M)	Todas as idades

3.2 Inscrições preliminares

Os atletas filiados na AADP participam com os dorsais de época.

As inscrições dos Atletas devem ser feitas pelos Clubes ou Atletas individuais através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt>, até às 23h59 do dia 28 de janeiro.

Após essa data, as taxas passam para 10€ e carecem de autorização para participação.

Para os Atletas Filiados na A.A.D.P., o valor da inscrição será de 1,5€;

Para os Atletas Filiados em outras Associações Distritais o valor da inscrição será de 3€;

Para os Atletas não filiados, o valor da inscrição será de 5€.

Após a inscrição deve efetuar o pagamento do valor indicado, através de transferência bancária para o IBAN **PT50 0018 0003 4390 8276 0203 4** e enviar o comprovativo por email para trailrunnersdaponte@gmail.com até às 23h59m de dia 29 de janeiro.

*No caso de inscrição realizada e o atleta não compareça no evento e não informe a AADP até às 12h00 do último dia útil antes da prova, será cobrada, ao clube que o representa ou ao próprio (no caso dos atletas individuais), uma taxa de 5€ por cada atleta que não compareça.

4 CLASSIFICAÇÕES

Escalões definidos no ponto 3.1 e uma classificação Coletiva, com o somatório de pontos do conjunto dos escalões;

Cômputo geral dos escalões

A classificação coletiva será apurada através de um sistema de pontos, atribuindo pontos (10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1) aos 10 primeiros classificados de cada escalão etário e sexo, sendo ainda atribuído 1 ponto a todos os restantes participantes.

Vence a equipa que somar o maior número de pontos, considerados todos os escalões etários.

A prova pontua para o Circuito AADP de Corridas de acordo com as normas regulamentadas para o mesmo.

5 CIRCUITO E PROGRAMA – HORÁRIO

O circuito, junto ao campo de futebol do Arneiro, será delimitado com fita. Cada volta grande (gr) ao circuito terá cerca de 1500 metros de extensão e cada volta pequena (pq) 500 metros

Prova	Horário	Escalão	Distância	Voltas
	14h00	Concentração		
1	14h55	Traquinas F/M	50m	
2	15h00	Benjamins A, F/M	300m	
3	15h05	Benjamins B, F/M	500m	1 pequena
4	15h10	Infantis/Desporto Adaptado F/M	1000m	2 pequenas
5	15h20	Iniciados F/M	2000m	1 pequena + 1 grande
7	15h35	Juvenis F/M e	3000m	2 grandes
7	15h35	Femininos (JUN, SEN e VET)	4500m	3 grandes
8	16h00	Masculinos (JUN, SEN e VET)	6000m	4 grandes

6 PRÉMIOS

Serão estabelecidas classificações individuais e coletivas por escalão, sexo e prova.

Serão atribuídas medalhas aos 3 primeiros classificados de cada escalão, sexo e prova, exceto nos escalões Traquinas e Benjamins A, em que todos receberão uma medalha de participação.

Serão atribuídos troféus às 3 primeiras equipas pelo cômputo geral dos escalões.

7 CASOS OMISSOS

Serão resolvidos em obediência às normas e regulamentos da FPA em vigor.

Como chegar

A Cidade de Ponte de Sor fica situada no Distrito de Portalegre, Alto Alentejo.

Vindo do Norte, o melhor caminho será a A1 e depois a A23, sair em Abrantes e seguir para Ponte de Sor. Atravessar a cidade em direção a Alter do Chão e à saída da ponte rodoviária, virar à esquerda para Arneiro.

Vindo de Lisboa, atravessar a Ponte Vasco da Gama, em direção a Coruche, depois Mora e Ponte de Sor. Atravessar a cidade em direção a Alter do Chão e à saída da ponte rodoviária, virar à esquerda para Arneiro.

Vindo do Sul, direção Évora, Mora, Ponte de Sor.

Atravessar a Ponte em direção a Alter do Chão e à saída da Ponte, virar para a esquerda para o Arneiro.

Vindo do lado de Alter do Chão ou Avis, antes de entrar na ponte rodoviária, virar à direita para Arneiro.



Diversos

Existe um bar, na sede da Associação local.

A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considera necessárias, dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova e/ ou alteração do horário, se as condições meteorológicas assim o obrigarem, ou devido a força maior.

Caso não se verifique a realização do evento ou o seu cancelamento, a Organização não se vê no direito de devolver valor das inscrições, assim como o reembolso aos patrocinadores.

Os eventuais protestos devem ser apresentados à organização até uma hora após a publicação da sua classificação provisória. Os protestos devem ser escritos e assinados pelo próprio. Da deliberação tomada pela direção da prova sobre o protesto, não haverá recurso às decisões tomadas.

O presente regulamento está sujeito a alterações.