

# 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, Bombeiros Voluntários de Ponte de Sor e Grupo Desportivo do Arneiro 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](mailto: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.

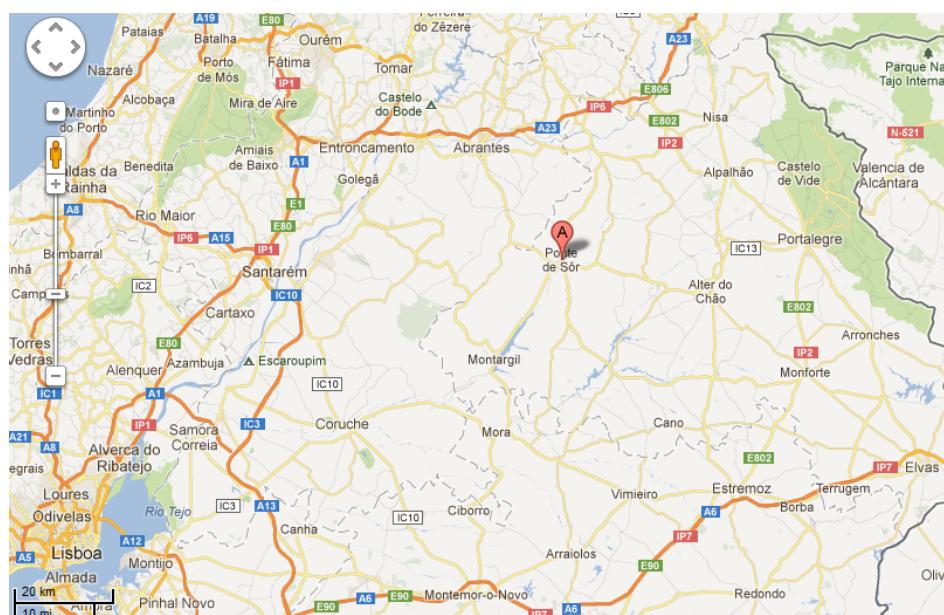
Vindo do Norte, o melhor caminho será a A1 e depois a A23, sair em Abrantes e seguir para Ponte de Sor. Atravessar a cidade em direção a Alter do Chão e à saída da ponte rodoviária, virar à esquerda para Arneiro.

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.***