



REGULAMENTO:

1. Prova destinada ao escalão etário de **Juniores Femininos**, com uma extensão aproximada de 4.000 metros.
PARTIDA – pelas **10H00** na E.R.209 (um pouco abaixo do Curral Falso), virando à direita para a estrada de terra batida, e virando depois para uma vereda que cruza a Levada dos Cedros, e sobe até ao Fanal por diversos trilhos e estradas de terra batida, com **META** junto ao antigo Posto Florestal.
2. Provas em simultâneo, destinadas aos escalões etários de **Juniores Masculinos e de Seniores e Veteranas Femininos**, com uma extensão aproximada de 8.000 metros.
PARTIDA – pelas **10H30** no Chão da Ribeira, subindo até ao Fanal pela Vereda da Cavaca, após o fim da vereda segue pelo PR13, na direção Fanal-Paúl da Serra, percorrendo cerca de 500 metros sobre a estrada de terra batida onde faz retorno pela mesma estrada de terra, desta vez ignorando a viragem à direita do PR13, e seguindo sempre pela mesma até ao Fanal, onde faz uma ultima volta antes de cortar a **META** junto ao antigo Posto Florestal.
3. Prova destinada aos escalões etários de **Seniores e Veteranos Masculinos**, com uma extensão aproximada de 12.000 metros.
PARTIDA – pelas **11H00** junto ao Cais do Seixal, segue em direção ao Chão da Ribeira pelo Caminho Real, cruzando depois a Ribeira e subindo pela Vereda da Cavaca, após o fim da vereda segue pelo PR13, na direção Fanal-Paúl da Serra, percorrendo cerca de um quilómetro sobre a estrada de terra batida, até junto da E.R.209, onde faz retorno pela mesma estrada de terra batida, desta vez ignorando a viragem à direita do PR13, e seguindo sempre pela mesma até ao Fanal, onde faz uma ultima volta antes de cortar a **META** junto ao antigo Posto Florestal.
4. A prova será aberta à participação de Atletas Federados, Inatel, Populares, Escolas, Forças Militares e Militarizadas, de ambos os sexos.
5. A competição é aberta a atletas de nacionalidade estrangeira.
6. Haverá uma classificação coletiva e individual, masculina e feminina. Para efeitos de classificação coletiva, será vencedora a equipa que somar o menor número de pontos, de acordo com as posições obtidas à chegada pelos seus três primeiros elementos. Em caso de empate será valorizada a equipa cujo 3º componente obtenha melhor classificação individual.
7. Os clubes podem participar com um número ilimitado de elementos.
8. Os títulos de Campeão Regional de Montanha, individual e coletivo, só serão atribuídos respetivamente aos **atletas e clubes filiados na AARAM**.
9. **As inscrições terão de ser feitas junto da AARAM, até às 17h00 de 5ª Feira, dia 14 de Abril.**
10. Serão desclassificados os atletas que prejudicarem intencionalmente os demais concorrentes, os que alterarem o percurso e os que receberem apoio indevido.
11. Da condição física dos Atletas, serão responsáveis os grupos concorrentes.
12. Os casos omissos serão resolvidos pela entidade organizadora da prova.
13. Para garantia da segurança dos Atletas, a entidade organizadora tem cobertura médica para os Primeiros Socorros durante a prova, bem como o policiamento da mesma.
14. Todos os atletas estão abrangidos por um seguro de participação nesta prova.
15. **Em caso de acidente, o mesmo terá que ser participado à AARAM até 24 horas após a realização da prova.**
16. A prova será disputada segundo o regulamento da FPA.
17. O Júri da prova será constituído pelo Conselho Regional de Arbitragem.

TAÇA DE PORTUGAL DE CORRIDA EM MONTANHA

A Federação Portuguesa de Atletismo vai promover a realização da 13ª Taça de Portugal de Corrida de Montanha, Associação de Atletismo de Região Autónoma da Madeira, Associação de Atletismo de Aveiro, Associação de Atletismo de Vila Real, Associação de Atletismo da Guarda, e o apoio da Câmara Municipal de Porto Moniz, JOBRA, Câmara Municipal de Mondim de Basto, Câmara Municipal de Stª Marta de Penaguião, Câmara Municipal do Sabugal e Junta de Freguesia da Malcata, nas seguintes datas e locais:

17 de Abril de 2016 - 2ª Corrida de Montanha de Porto Moniz (Porto Moniz - Madeira)
(org. CM Porto Moniz, Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira e FPA)

24 de Abril de 2016 - Cross de Montanha do JOBRA (Branca - Albergaria-a-Velha)
(org. JOBRA, Associação de Atletismo de Aveiro e FPA)

7 de Maio de 2016 - 1ª Corrida de Montanha da Serra do Marão (Santa Marta de Penaguião)
(org. CM Santa Marta de Penaguião, Associação de Atletismo de Vila Real e FPA)

21 de Maio de 2016 - GP Montanha Senhora da Graça
(org. CM Mondim de Basto, Associação de Atletismo de Vila Real e FPA)

16 de Julho de 2016 - Corrida de Montanha Serra da Malcata (Sabugal)
(org. Junta de Freguesia de Malcata, Associação de Atletismo da Guarda e FPA)

1. Princípios Gerais:

1.1 - A Taça de Portugal de Corrida de Montanha 2016, será realizado em traçados de acordo com as normas definidas pela FPA e pela WMRA.

2. Participação

2.1 - A participação na Taça de Portugal é aberta somente a atletas Federados. Poderão participar atletas não federados nas provas que se disputam em simultâneo.

2.2 - Competirão para a Taça de Portugal, os atletas federados dos escalões de Juniores, Seniores e Veteranos, de ambos os sexos. No escalão de Juniores femininos podem participar atletas do escalão juvenil feminino.

2.3 - Podem também participar os atletas de nacionalidade estrangeira, de acordo com o prescrito no Regulamento Geral de Competições da FPA, para os Campeonatos Nacionais de Estrada e Corta-Mato.

3. Inscrições

3.1 - Devem ser efectuadas pelos clubes ou atletas filiados, na respectiva Associação Regional e enviadas por estas para a Federação Portuguesa de Atletismo, até às seguintes datas:

- Corrida de Montanha de Porto Moniz - até ao dia 8 de Abril 2016
- Cross de Montanha do JOBRA - até ao dia 15 de Abril 2016.
- Corrida de Montanha da Serra do Marão (Santa Marta Penaguião) - até ao dia 28 de Abril 2016.
- Grande Prémio de Montanha Senhora da Graça - até ao dia 12 de Maio 2016.
- Corrida "Trilhos do Lince" (Malcata-Sabugal) - até ao dia 7 de Julho 2016.

4. Classificações

4.1 - A classificação final colectiva da Taça de Portugal, é obtida pelo somatório das classificações dos atletas de cada equipa classificados nos cinco primeiros lugares de Juniores Femininos e Masculinos e Veteranas e Veteranos e dez primeiros classificados de Seniores Femininos e Masculinos, de acordo com a tabela inserida no ponto seguinte, na totalidade das cinco provas. A classificação final individual é obtida pelo somatório das classificações obtidas pelos atletas nas melhores três provas de acordo com a tabela no ponto 5, mais a pontuação obtida na Final. A prova final terá pontuação a dobrar. Os atletas não presentes na prova final não serão classificados na classificação individual, mas os pontos obtidos contarão para a classificação coletiva.

4.2 - Os atletas Veteranos Femininos e Masculinos (mais de 35 anos no dia da prova) podem optar pelo escalão de Seniores, necessitando de fazer referência ao facto, no ato de inscrição para a primeira prova em que participem. Não será permitida alteração de escalão após a primeira prova em que participem.

4.3 - Em caso de empate na classificação coletiva, o desempate será resolvido a favor da equipa que apresente atletas melhores classificados (mais primeiros, mais segundos, etc.). Em caso de empate na classificação individual, o desempate será efectuada em favor do atleta que obtenha melhores classificações (mais primeiros, mais segundos, etc.)

5. Prémios

5.1 - Serão atribuídos no final da Taça de Portugal, Medalhões FPA aos três primeiros classificados individualmente em cada escalão.

5.2 - Será atribuída a Taça de Portugal no final das cinco provas, à equipa que somar mais pontos, de acordo com a seguinte tabela:

Seniores Fem/Masc

1º - 12 Pontos
2º - 10 Pontos
3º - 9 Pontos
4º - 8 Pontos
5º - 7 Pontos
6º - 6 Pontos
7º - 5 Pontos
8º - 4 Pontos
9º - 3 Pontos
10º - 2 Pontos

Juniores Fem/Masc. /Veteranas / Veteranos

1º - 7 Pontos
2º - 5 Pontos
3º - 4 Pontos
4º - 3 Pontos
5º - 2 Pontos

Nota: Pontuação a dobrar na última prova.

6. Casos Omissos

6.1 . Na ausência de normas específicas, os casos omissos serão resolvidos pela organização da prova e pela Comissão Nacional de Estrada e Corta-Mato (CNEC), com base na regulamentação vigente e aprovada pela FPA e em face do parecer da Direcção Técnica Nacional, sempre que se justifique.

7. Informação Adicional

7.1 - Serão oportunamente divulgados regulamentos específicos para cada uma das iniciativas.

13ª TAÇA DE PORTUGAL DE CORRIDA EM MONTANHA

1ª Jornada

2º Corrida de Montanha de Porto Moniz

Porto Moniz (Madeira)

Dia 17 de Abril de 2016 - 10h

Organização: CM Porto Moniz, AA RA Madeira e FPA

Programa horário:

10h - Júniores Femininos - 4 000 metros
10h30 - Júniores Masculinos - 8 000 metros
10h30 - Seniores Femininos - 8 000 metros
10h30 - Veteranas Femininos - 8 000 metros
11h00 - Seniores Masculinos - 12 000 metros
11h00 - Veteranos Masculinos - 12 000 metros

Inscrições: até ao dia 08 de Abril de 2016, enviadas através das Associações Regionais.

Secretariado: Porto Moniz

Prova no sistema sempre a subir
Partida de juniores femininos: Curral Velho
Partida de juniores masculinos, seniores femininos e veteranas femininas: Chão da Ribeira
Partida de seniores e veteranos masculinos: Praia do Seixal

Meta: Fanal

Abastecimentos: aos 4 e aos 8 quilómetros

Outras informações: telef: 291 764 801

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



Nestlé

OUTPACE
RUNNING INSTITUTE



RICOH

13ª TAÇA DE PORTUGAL DE CORRIDA EM MONTANHA

2ª Jornada

11º Cross de Montanha do JOBRA

Branca (Albergaria-a-Velha)

Dia 24 de Abril de 2016 – 9h30

Organização: JOBRA, AA Aveiro e FPA

Programa horário:

9h30 – Juniores Femininos – 4 100 metros
10h00 – Juniores Masculinos – 8 200 metros
10h00 – Seniores Femininos – 8 200 metros
10h00 – Veteranas Femininos – 8 200 metros
11h00 – Seniores Masculinos – 12 200 metros
11h00 – Veteranos Masculinos – 12 200 metros

Inscrições: até ao **dia 15 de Abril de 2016**, enviadas através das Associações Regionais.

Secretariado: Centro Cultural da Branca

Prova no sistema “subir/descer”

Abastecimento: aos 4 e aos 8 quilómetros

No 11º Cross de Montanha do JOBRA estarão em disputa prémios monetários.

Outras informações: telef. 234 541 300 / 968 013 413

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



Nestlé

OUTPACE
RUNNING ASSISTANT



TAP PORTUGAL



RICOH

13ª TAÇA DE PORTUGAL DE CORRIDA EM MONTANHA

3ª Jornada

1ª Corrida de Montanha da Serra do Marão

Stª Marta de Penaguião (Vila Real)

Dia 7 de Maio de 2016 – 17h00

Organização: CM Stª Marta de Penaguião, AA Vila Real e FPA

Programa horário:

17h00 – Juniores Femininos – 4 000 metros
17h30 – Juniores Masculinos – 8 000 metros
17h30 – Seniores Femininos – 8 000 metros
17h30 – Veteranas Femininos – 8 000 metros
18h15 – Seniores Masculinos – 12 000 metros
18h15 – Veteranos Masculinos – 12 000 metros

Inscrições: até ao **dia 29 de Abril de 2016**, enviadas através das Associações Regionais.

Secretariado: Santa Marta de Penaguião

Prova no sistema “subir/descer”

Outras informações: www.aavilareal.net

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



Nestlé

OUTPACE
RUNNING INSTINCT



TAP PORTUGAL



RICOH

13ª TAÇA DE PORTUGAL DE CORRIDA EM MONTANHA

4ª Jornada

Mondim de Basto

Dia 21 de Maio de 2016 – 16h30

Organização: CM Mondim de Basto, AA Vila Real e FPA

PROGRAMA – HORÁRIO

16h30 – Juniores Femininos – 4 000 metros
17h00 – Juniores Masculinos – 8 000 metros
17h00 – Seniores Femininos – 8 000 metros
17h00 – Veteranas Femininos – 8 000 metros
17h30 – Seniores Masculinos – 12 000 metros
17h30 – Veteranos Masculinos – 12 000 metros

Inscrições: até ao dia **12 de Maio de 2016**, enviadas através das Associações Regionais.

Secretariado: Zona Verde (junto à zona de partida)

Prova no sistema sempre a subir

Prova de Juniores Femininas:

Partida: Cainha e Chegada: Monte Farinha (Santuário)

Prova de Juniores Masculinos e Seniores Femininos e Veteranas:

Partida: Campos e Chegada: Monte Farinha (Santuário)

Prova de Seniores Masculinos e Veteranos:

Partida: Zona Verde (Mondim de Basto) e Chegada: Monte Farinha (Santuário)

Abastecimentos aos 4 e 8 quilómetros e chegada

Outras informações: www.aavilareal.net e <http://municipio.mondimdebasto.pt/>

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



Nestlé

OUTPACE
RUNNING INSTINCT



TAP PORTUGAL



RICOH

13ª TAÇA DE PORTUGAL DE CORRIDA EM MONTANHA

5ª jornada (FINAL)

5ª Corrida de Montanha “Trilhos do Lince”

Malcata (Sabugal-Guarda)

Dia 16 de Julho de 2016 – 18h30

Organização: ACD Malcata, AA Guarda, CM Sabugal, JF de Malcata e FPA

Programa horário:

18h30 – Seniores Masculinos – 12 220 metros
18h30 – Veteranos Masculinos – 12 220 metros
18h45 – Juniores Femininos – 5 150 metros
18h45 – Juniores Masculinos – 8 370 metros
18h45 – Seniores Femininos – 8 370 metros
18h45 – Veteranas Femininos – 8 370 metros

Inscrições: até ao dia **7 de Julho de 2016**, enviadas através das Associações Regionais.

Secretariado: Malcata (junto à zona de partida)

A partida e a chegada terão lugar no centro da localidade para o escalão de Seniores e Veteranos Masculinos.

Prova no sistema subir/descer
Caminhada e provas para escalões jovens a partir das 17h15'

Na 5ª Corrida de Montanha “Trilhos do Lince” estarão em disputa prémios monetários (ver lista de prémios em www.aag.pt).

Outras informações: AA Guarda (271 221 721)