13 DE NOVEMBRO 2026

COLÉGIO GUADALUPE



CORTA-MATO

COLÉGIO GUADALUPE

REGULAMENTO

1. INTRODUÇÃO

O **Corta-Mato Escolar do Colégio Guadalupe**, que se realizará nas imediações do Colégio Guadalupe no próximo dia **13 de novembro de 2026**, é uma atividade direcionada a todos os alunos, desde o ensino pré-escolar (5 anos) até ao ensino secundário.

O Regulamento de Prova visa definir um conjunto de questões ligadas à sua organização e apresenta-se como complemento do Documento Orientador do Corta-Mato 2026-2027 e do Regulamento Geral de Funcionamento do Desporto Escolar, pretendendo ser uma ferramenta útil e prática, que identificando regras básicas e prevenindo erros comuns, ajude a tornar a prova e toda a organização do Corta-Mato num grande sucesso.
Define igualmente os critérios de apuramento para participação no Corta-Mato Escolar Concelhio ou Corta-Mato Distrital.

2. ORGANIZAÇÃO

O **Corta-Mato Escolar do Colégio Guadalupe** é uma atividade organizada pelo Departamento de Educação Física e conta com o apoio Câmara Municipal do Seixal.

Estarão envolvidos no apoio médico elementos dos Bombeiros Voluntários do Seixal.

3. PARTICIPANTES, ESCALÕES ETÁRIOS E DISTÂNCIAS

O Corta-Mato Escolar do Colégio Guadalupe tem duas vertentes:
- vertente lúdica, onde os pais são convidados a participar com os seus filhos (alunos da pré-escolar dos 5 anos, 1º e 2º ano);
- vertente competitiva, que se destina a alunos pertencentes aos escalões de **Infantis A, Infantis B, Iniciados, Juvenis em ambos os géneros** (anos do 3º ao 12º ano).

GÉNERO ESCALÕES	ANO DE NASCIMENTO	MASCULINOS	FEMININOS
INFANTIS A Sub-11	2016 a 2018	1000 metros (1 volta pequena + 1 volta grande)	1000 metros (1 volta pequena + 1 volta grande)
INFANTIS B Sub-13	2014 a 2015	2000 metros (3 voltas pequenas + 1 volta grande)	1500 metros (2 voltas pequenas + 1 volta grande)

INICIADOS Sub-15	2012 a 2013	2500 metros (4 voltas pequenas + 1 volta grande)	2000 metros (3 voltas pequenas + 1 volta grande)
JUVENIS Sub-18	2009 a 2011	3000 metros (5 voltas pequenas + 1 volta grande)	2500 metros (4 voltas pequenas + 1 volta grande)



Volta Grande

Volta Pequena

4. PROGRAMA GERAL E HORÁRIO DE PROVAS

Estão referenciadas as distâncias de cada prova, assim como as respetivas horas de partida, podendo estas sofrer alterações caso seja necessário.

CORRIDA PAIS E FILHOS

08h30 – 08h50 | Receção aos pais e alunos
| Reconhecimento do percurso; início do aquecimento dirigido (junto à zona de partida)
09h00 | Início da "Corrida Pais e Filhos"

Horários		Escalão/Género	Distância* / Voltas
Concentração	**Prova**		
08h50	09h00	Benjamins Fem + Masc (5 anos)	600 metros (1 volta grande)
08h50	09h10	Benjamins Fem + Masc (1º ano)	600 metros (1 volta grande)
08h50	09h20	Benjamins Fem + Masc (2º ano)	600 metros (1 volta grande)

*aproximada

CORTA-MATO ESCOLAR GUADALUPE

Horários		Escalão/Género/Anos	Distância* / Voltas
Concentração	**Prova**		
9h00	9h30	Infantil A Feminino (3º, 4º e 5º)	1000 metros (1 pequena + 1 grande)
9h00	10h00	Infantil A Masculino (3º, 4º e 5º)	1000 metros (1 pequena + 1 grande)
10h00	10h30	Infantil B Feminino (6º e 7º)	1500 metros (2 pequenas + 1 grande)
10h00	11h00	Infantil B Masculino (6º e 7º)	2000 metros (3 pequenas + 1 grande)
10h00	11h00	Iniciado Feminino (8º e 9º)	2000 metros (3 pequenas + 1 grande)
11h00	11h30	Iniciado Masculino (8º e 9º)	2500 metros (4 pequenas + 1 grande)
11h00	11h30	Juvenil Feminino (secundário)	2500 metros (4 pequenas + 1 grande)

11h30	12h00	Juvenil Masculino (secundário)	3000 metros (5 pequenas + 1 grande)
12h30		Final da atividade (previsão)	

*aproximada

5. CLASSIFICAÇÕES

No **Corta-Mato Escolar do Colégio Guadalupe** haverá classificações individuais em cada escalão etário/género em competição.

6. PRÉMIOS

No final de cada prova serão atribuídas medalhas aos 3 (três) primeiros alunos classificados em cada escalão.

A cerimónia de entrega de prémios individuais será realizada, sempre que possível, após a saída da prova seguinte.

7. INSCRIÇÕES

As inscrições para o Corta-Mato Escolar são realizadas através do Forms enviado pela secretaria, impreterivelmente, até ao dia **04 de novembro**.

Não serão aceites inscrições no dia da prova.

8. TRANSPORTES

O transporte e acompanhamento dos alunos será assegurado pelo colégio.

9. RECEÇÃO E SECRETARIADO

Os professores/ auxiliares responsáveis pelos diversos grupos deverão dirigir-se ao secretariado para receber todos os documentos inerentes à prova (lista de alunos, dorsais e

alfinetes).

10. EQUIPAMENTO

Todos os participantes devem ser portadores de equipamento desportivo adequado às características e condições do local da prova. É obrigatório o uniforme do Colégio.

11. ALIMENTAÇÃO

Os reforços alimentares serão feitos no local da prova, em espaços a definir.

Nota: Cada aluno deverá levar a sua garrafa de água.

12. RECOMENDAÇÕES GERAIS

O Corta-Mato Escolar do Colégio Guadalupe é um momento de competição desportiva e de convívio. Por este motivo, e pelo facto de se realizar fora do ambiente escolar, será importante efetuar determinadas recomendações. Assim, **os professores/ auxiliares responsáveis pelos diversos grupos deverão orientar os seus alunos no sentido de:**

Antes da competição:

- Encaminhar os alunos para o local reservado para a concentração dos participantes (bancadas do polidesportivo);

- Levantar os dorsais e respetivos alfinetes junto do secretariado (**O colégio providencia os alfinetes para os alunos colocarem os dorsais**);

- Ajudar os alunos na colocação dos **dorsais**. **Os professores/ auxiliares e alunos deverão ter em consideração que:**
    - O dorsal não deve ser dobrado ou amachucado;
    - O dorsal é colocado no peito com dois alfinetes pequenos;
    - A má colocação do dorsal ou a danificação do mesmo, implicará desclassificação;

- Os dorsais devem ser distribuídos pelo(s) professor(es)/ auxiliar(es), em conformidade com a listagem anexa aos mesmos;
- A troca indevida de dorsais entre alunos participantes no final de cada prova ou em caso de desistência, implica a desclassificação dos respetivos atletas.

- Assegurar que os seus alunos estão todos prontos para iniciar a respetiva prova nos horários previstos;

- Preparar e orientar os alunos para a câmara de chamada e local de partida.

Durante a competição:

- Colaborar e cooperar com os colegas na organização da prova;

- Acompanhar os alunos que aguardam a sua participação, evitando circular no percurso de prova, bem como encaminhá-los, atempadamente, para a câmara de chamada e local de partida, quando solicitado pela organização;

Final do Programa de Provas:

- Recolher os dorsais e respetivos alfinetes para devolver à organização da prova no secretariado;

- Orientar e vigiar os alunos de forma a prevenir possíveis acidentes ou incidentes;

- Encaminhar os alunos vencedores para junto do pódio;

Limpeza:

Toda a área do Corta-Mato deverá manter-se limpa, sendo importante incutir nos alunos a responsabilidade na limpeza e sensibilizá-los para que o lixo seja depositado nos locais destinados para o efeito.

13. CASOS OMISSOS

Todos os casos omissos serão resolvidos pela organização.