

CORTA-MATO | 14 dezembro de 2021 | EB2,3NG

HORÁRIO DAS PROVAS

HORA	ESCALÃO	GÉNERO	Voltas
10:20H	Inf. A	Fem.	2 (duas pulseiras)
10:40H	Inf. A	Masc.	2 (duas pulseiras)
Pódio INF A			
11:10H	Inf. B	Fem.	3 (três pulseiras)
11:35H	Inf. B	Masc.	3 (três pulseiras)
Pódio INF B			
12:00H	Iniciados + Juvenis	Fem.	4 (quatro pulseiras) 5 (cinco pulseiras)
12:30H	Iniciados + Juvenis	Masc.	5 (cinco pulseiras)
Pódio Iniciados e Juvenis			

Ano de Nascimento	Escalão
2011, 2012 e 2013	Infantil A
2009 e 2010	Infantil B
2007 e 2008	Iniciados
2004, 2005 e 2006	Juvenis

Só terão dispensa de aulas, 30 minutos antes e depois da respetiva prova acabar.

O equipamento de EF é obrigatório.

O que fazer no dia do Corta-Mato?

1

Os/as alunos/as convocados/as apresentam-se no **SECRETARIADO**, 30 minutos antes da partida.

Marcam a presença, recebem o “*dorsal*” com o número e colocam-no na parte da frente da camisola, com os alfinetes.



2

A seguir, os/as alunos/as dirigem-se para o local da **PARTIDA** e iniciam o **aquecimento**. As provas só se iniciam depois da chegada do último participante da prova anterior.



3

Depois de cumprido todo o percurso e terem recebido as pulseiras correspondentes, os participantes dirigem-se ao espaço sintético e aguardam no “funil” de chegada – triângulo verde, a sua vez de entregar o dorsal na mesa de controlo.



4

A entrega das medalhas ocorre a seguir às provas de cada escalão, bem como a foto do pódio e do grupo de participantes.



Ao fim do dia, utiliza este QR code para veres as fotos!

5

Descansa um pouco, bebe água, agasalha-te para te manteres quente e ... estás pronto para retomar as aulas ou para ires almoçar.

Obrigada pela tua **PARTICIPAÇÃO!**

