



# ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE BRAGA

## DEPARTAMENTO TÉCNICO

---

**N/Ofício nº 59/2026**

**Braga, 12 de outubro de 2026**

**ASSUNTO:** 3º Cross dos Conquistadores

### – PARECER TÉCNICO FAVORÁVEL –

Excelentíssimo(a) Senhor(a),

Presidente da Associação Guimarães em Movimento

Os nossos respeitosos cumprimentos.

De acordo com o Decreto-Lei nº 310/2002, de 18 de dezembro, o Departamento Técnico da Associação de Atletismo de Braga vem pelo presente apresentar a V. Exª, a documentação necessária, verificada e aprovada por este departamento de acordo com o Regulamento Geral de Competições da FPA, inerente à organização da competição em assunto.

**Designação:** 3º Cross dos Conquistadores

**Organização:** Associação Guimarães em Movimento

**Data e Hora:** 31 de outubro de 2026, 14h

**Local de Partida:** Parque de lazer da Cidade Desportiva, Guimarães

**Local de Chegada:** Parque de lazer da Cidade Desportiva, Guimarães

**Prova de Calendário Oficial:** Sim

Cabe-me comunicar que esta Associação dá o parecer Técnico favorável para a realização da competição.

Atenciosamente

Secretário  
Paulo Fontão

# 3º CROSS DOS CONQUISTADORES

## CAMPEONATO REGIONAL DE CORTA-MATO LONGO



Parque de lazer da Cidade Desportiva, Guimarães  
Sábado, 31 de outubro de 2026

### PROGRAMA HORÁRIO:

| HORA                          |        | PROVA     |     | OBSERVAÇÕES |                                |
|-------------------------------|--------|-----------|-----|-------------|--------------------------------|
| SÁBADO, 31 DE OUTUBRO DE 2026 |        |           |     |             |                                |
| 14:00                         | 0.6 KM | SUB-10    | F/M | Série       | 1 VOLTA PEQUENA                |
| 14:15                         | 1 KM   | SUB-12    | F/M | Série       | 1 VOLTA PEQUENA                |
| 14:30                         | 1.5 KM | SUB-14    | F/M | Série       | 1 VOLTA MÉDIA                  |
| 14:50                         | 2 KM   | SUB-16    | F/M | Série       | 1 VOLTA GRANDE                 |
| 15:10                         | 3.5 KM | SUB-18    | F/M | Série       | 1 VOLTA MÉDIA + 1 VOLTA GRANDE |
| 15:35                         | 4 KM   | SUB-20    | F/M | Série       | 2 VOLTA GRANDES                |
| 16:10                         | 6 KM   | ABSOLUTOS | F   | Série       | 3 VOLTAS GRANDES               |
| 16:40                         | 8 KM   | ABSOLUTOS | M   | Série       | 4 VOLTAS GRANDES               |

Obs.: Horário sujeito a alteração, face ao número de atletas inscritos.

### REGULAMENTO:

1 - Competição organizada pela Associação Guimarões em Movimento, em colaboração com a Associação de Atletismo de Braga e o apoio da Câmara Municipal de Guimarães, a realizar-se no Parque de Lazer da Cidade Desportiva, em Guimarães, a 31 de outubro de 2026.

2 - A competição destina-se a atletas dos escalões de Sub-10 a Masters, em representação de clubes de qualquer Associação Distrital.

3 - As inscrições são gratuitas e realizadas online, até ao dia 28 de outubro de 2026, às 23:59 horas, na plataforma [FPA Competições](#)

4 – Serão fornecidos dorsais próprios para a competição a todos os atletas.

5 - Os percursos alternarão entre 3 voltas distintas, denominadas como "Volta Pequena" (com uma extensão de aproximadamente 1km), "Volta Média" (com uma extensão de aproximadamente 1.5km) e a "Volta Grande" (com aproximadamente 2km).

6 - Os escalões etários para esta competição são os escalões a vigorar a partir de 1 de janeiro de 2026, sendo os seguintes:

- **Sub-10:** Atletas nascidos em 2017, 2018 e 2019;

# 3º CROSS DOS CONQUISTADORES

## CAMPEONATO REGIONAL DE CORTA-MATO LONGO



- **Sub-12:** Atletas nascidos em 2015 e 2016;
- **Sub-14:** Atletas nascidos em 2013 e 2014;
- **Sub-16:** Atletas nascidos em 2011 e 2012;
- **Sub-18:** Atletas nascidos em 2009 e 2010;
- **Sub-20:** Atletas nascidos em 2007 e 2008;
- **Sub-23:** Atletas nascidos em 2004, 2005 e 2006;
- **Seniores:** Atletas nascidos em 2003 ou antes;
- **Veteranos I:** 40 anos aos 44 anos;
- **Veteranos II:** 45 anos aos 49 anos;
- **Veteranos III:** 50 anos aos 54 anos;
- **Veteranos IV:** 55 anos aos 59 anos;
- **Veteranos V:** 60 anos ou mais;

7 – Haverá classificação individual, sendo atribuídas medalhas aos 3 primeiros classificados de todos os escalões e géneros e ainda aos 3 da classificação geral na prova absoluta.

8 - Os atletas deverão ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para correta colocação do dorsal.

9 - Todos os atletas deverão ter o seguro desportivo e exame médico desportivo devidamente atualizado.

10 - O participante, ao proceder à inscrição nesta competição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, dos direitos de utilização da sua imagem captada em fotografias/imagens que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais da competição.

11 - Casos omissos serão resolvidos de acordo com o Manual Técnico da WA, Regulamento Geral de Competições e Regulamento Geral de Competições para Jovens da FPA.

12 - Este comunicado e as suas eventuais alterações poderão ser consultados na Internet no endereço: [www.aabraga.pt](http://www.aabraga.pt)

# 3º CROSS DOS CONQUISTADORES

## CAMPEONATO REGIONAL DE CORTA-MATO LONGO



### CAMPEONATO REGIONAL DE CORTA-MATO LONGO

1- O Campeonato Regional destina-se a atletas da Associação de Atletismo de Braga dos seguintes escalões:

- **Sub-14:** Atletas nascidos em 2013 e 2014;
- **Sub-16:** Atletas nascidos em 2011 e 2012;
- **Sub-18:** Atletas nascidos em 2009 e 2010;
- **Sub-20:** Atletas nascidos em 2007 e 2008;
- **Sub-23:** Atletas nascidos em 2004, 2005 e 2006;
- **Seniores:** Atletas nascidos em 2003 ou antes;
- **Veteranos I:** 40 anos aos 44 anos;
- **Veteranos II:** 45 anos aos 49 anos;
- **Veteranos III:** 50 anos aos 54 anos;
- **Veteranos IV:** 55 anos aos 59 anos;
- **Veteranos V:** 60 anos ou mais;

2- Haverá classificação individual, sendo atribuídas **medalhas** aos 3 primeiros classificados por género dos seguintes escalões:

**Sub-14;** Sub-16; Sub-18; Sub-20; Sub-23; Seniores; M40; M45; M50; M55; M60 e Absolutos.

3- Classificações coletivas:

- Será apurada uma **Classificação Coletiva Jovem, englobando os escalões de Sub-14, Sub-16, Sub-18 e Sub-20, por género**. Assim ao primeiro classificado de cada uma das categorias serão atribuídos 16 pontos, ao 2º classificado 15 pontos e assim sucessivamente. Vence a equipa que somar o maior número de pontos no conjunto dos 4 escalões. Em caso de empate, vence a equipa que totalizar o maior nº de 1ºs lugares, sendo que o empate persistir verifica-se o número de 2ºs e assim sucessivamente.
- Será apurada uma **Classificação Absoluta por género**, (Sub-23 a masters) no seu formato tradicional, contando os 4 primeiros atletas de cada clube independentemente do escalão. Sendo que ao 1º classificado será atribuído 1 ponto, ao 2º atribuídos 2 pontos, ... , vencendo o clube que somar menor número de pontos. Em caso de empate, decide-se através do melhor quarto classificado.
- Será ainda apurada uma **Classificação Master por género**, englobando todos os atletas com idade igual ou superior a 35 anos, sendo que para esta classificação contam o 4 primeiros atletas masters de cada clube, independentemente da idade. Ao 1º

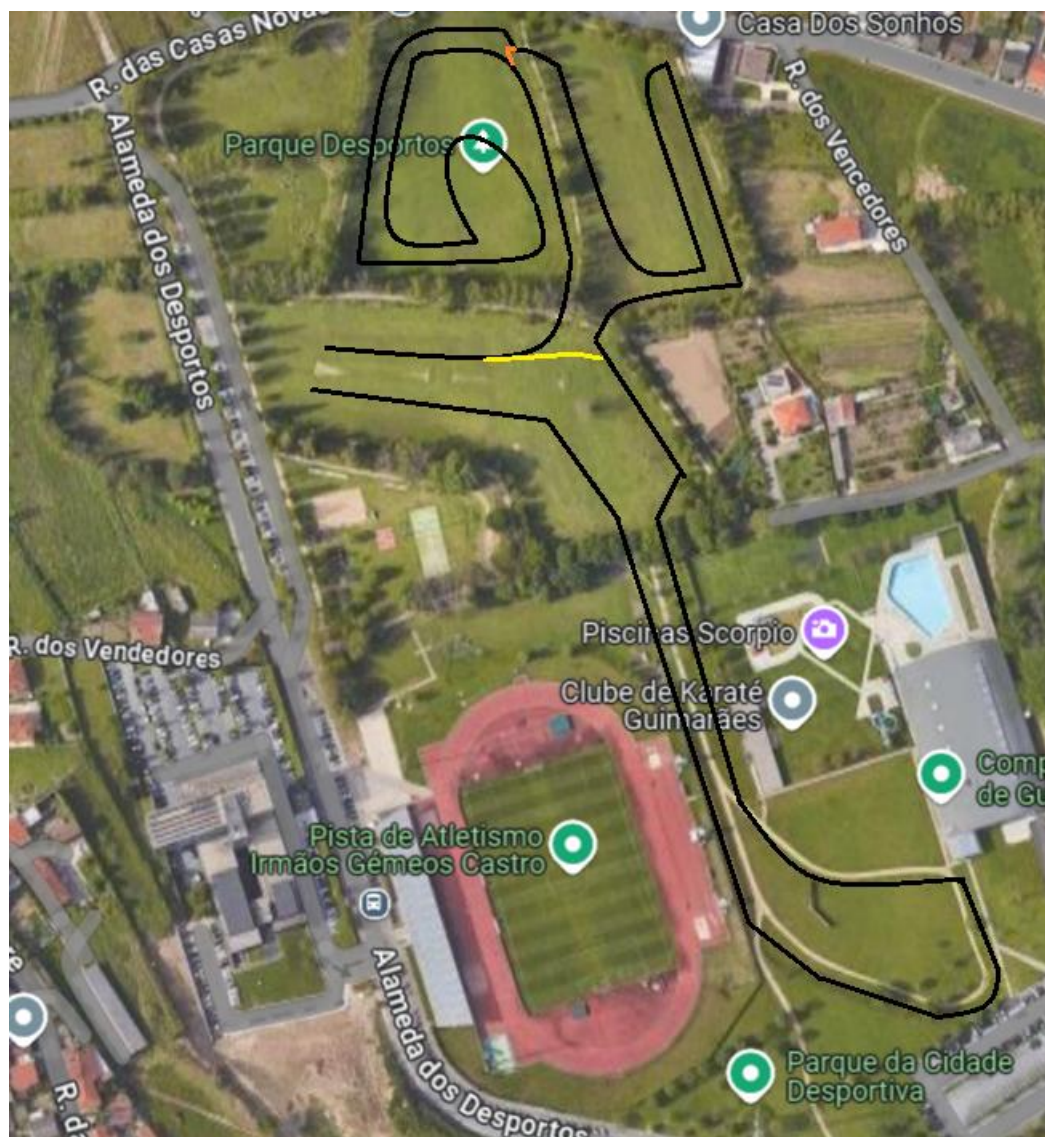
# 3º CROSS DOS CONQUISTADORES

## CAMPEONATO REGIONAL DE CORTA-MATO LONGO



classificado master será atribuído 1 ponto, ao 2º atribuídos 2 pontos, ... , vencendo o clube que somar menor número de pontos. Em caso de empate, decide-se através do melhor quarto classificado.

### Anexo – Percursos:



Volta Grande – 2km

Volta Média – 1.5km (retorno no laranja)

Volta Pequena – 1km (Retorno no amarelo)