



AGRUPAMENTO  
VERTICAL  
DE ESCOLAS  
SANTOS  
SIMÕES



MARTINS  
SARMENTO  
1896

AGRUPAMENTO VERTICAL DE ESCOLAS SANTOS SIMÕES

CORTA-MATO ESCOLAR ESCOLA SECUNDÁRIA MARTINS  
SARMENTO

ANO LETIVO  
2011/12

18JAN2012

PARQUE DA CIDADE

# Corta-Mato

Programa

## I. LEVANTAMENTO DORSAIS (PAVILHÃO)

Escalões	Hora
Infantis A - 2001/2002	09H00
Infantis B - 1999/2000	09H15
Iniciados - 1997/1998	09H30
Juvenis -1995/1996	09H45
Juniores - 1994 e anteriores	09H45

## II. 10H00 –ATIVIDADES COMPLEMENTARES

Quando?	Quem?	O quê?
10h30	Todos	<i>Jogging I</i>
11h00	Todos	<i>Zumba Fitness I</i>
11h30	Todos	<i>Jogging II</i>
12h00	Todos	<i>Zumba Fitness II</i>

## III. 10H00 –CORTA-MATO

Hora	Prova por escalão	Distância
10H00	Infantis A Fem/Mas 2002	1 000 m
10h15	Infantis A Fem 2001	1 000 m
10H30	Infantis A Mas 2001	1 000 m
10h45	Infantis B Fem	1 500 m
11h00	Infantis B Mas	1 500 m
11h15	Inciados A Fem	2 000 m
11h30	Inciados A Mas	2 500 m
11H45	Juvenis e Juniores Fem	2 500 m
12H00	Juvenis e Juniores Mas	3 500 m
12h15	Cerimónia protocolar/entrega prémios	

## IV. PRÉMIOS

MEDALHAS PARA OS 3 PRIMEIROS CLASSIFICADOS DE CADA ESCALÃO ETÁRIO/SEXO, LOGO APÓS A PROVA.

IMAGEM COM O APOIO CURSO PROFISSIONAL MULTIMÉDIA

SORTEIO DE 1 ÓCULO DE SOL PARA OS PARTICIPANTES NO CORTA-MATO DO AVESANTOSSIMÕES

SORTEIO DE 1 ÓCULO DE SOL PARA OS PARTICIPANTES NO CORTA-MATO DA ESMSARMENTO

Com o apoio "A Minha Óptica"

Rua de Sto. António

ORGANIZAÇÃO: CLUBE DESPORTO ESCOLAR DO AVESANTOSSIMÕES E TURMA DE 1PAGD\_ESMSARMENTO



Dulce Félix  
Campeã Nacional de Corta-Mato 2011, Vice Campeã da Europa de Corta-Mato 2011

Com a presença de  
**Dulce Félix**

CONSULTA O REGULAMENTO NO SITE DA ESCOLA  
FALA COM O TEU PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
INSCREVE-TE E ATREVE-TE... ATÉ AO DIA 13 DE JANEIRO