



Fundada em 1987

ASSOCIAÇÃO DISTRIAL DE ATLETISMO DE VIANA DO CASTELO

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

COMUNICADO OFICIAL N.º 01 2019/2020

Prova: Corta-Mato de Abertura
(I corta-mato do circuito de preparação)
Data: 9 de novembro de 2019 (sábado)
Local: Cardielos – praia fluvial do barco do porto

Organização: Associação de Atletismo de Viana do Castelo
Colaboração: Junta de Freguesia de Serreleis e Cardielos
Diretor de Competição: Joaquim Araújo
Delegado Técnico: Rui Costa
Director Técnico: Rui Cerqueira



Início da prova	Prova	Escalaão							Sexo	Obs.
		Benj	Inf	Ini	Juv	Jun	Sen	Vet		
		08/12	06/07	04/05	02/03	00/01	99 ou -	+ de 35		
14.30	800m	● (*1)							F/M	1 Volta Média
14.40	2000m		● (*2)						F/M	1 V. Peq. + 1V. Gr.
14.50	2300m			●					F	1 V. Média + 1V. Gr.
15.05	3000m			●					M	2V. Gr.
15.20	3800m				●			● (*3)	F	1 Média + 2 V. Gr.
15.20	5300m					●	●		F	1 Média + 3 V. Gr.
15.45	4500m				●			● (*3)	M	3V. Grandes
15.45	6800m					●	●		M	1 Média + 4V. Gr.

Volta Pequena=0,5km Volta Média=0,8km Volta Grande=1,5km

(*1) Tratando-se esta de uma prova com carácter essencialmente lúdico, a participação de pais, treinadores e outras pessoas que se proponham a acompanhar os atletas do escalaão de Benjamins será admitida. Esta medida visa permitir um acompanhamento mais próximo a estes jovens atletas permitindo-lhes melhor gerir, emocional e fisicamente, a sua participação neste tipo de atividades.

(*2) Os atletas do escalaão de Benjamins, nascidos no ano de 2008 (que serão Infantis em Janeiro de 2020) poderão participar, se assim o desejarem, nesta competição como Infantis, disputando assim o Circuito de Corta-Mato no escalaão de Infantis.

(*3) Os atletas do escalaão de Veteranos, poderão participar como seniores ou veteranos, devendo fazer essa opção no momento da inscrição.

Inscrições - Até 30 minutos antes do programa horário.

Classificações - Haverá apenas classificação individual para o **Circuito de Preparação de Corta Mato**, cujo regulamento segue em anexo

Caracterização da Prova - Desenrola-se na praia fluvial do Barco do Porto, em Cardielos, junto ao campo de Futebol. Trata-se de um percurso muito plano com piso quase sempre regular em terra bem batida. Existem contudo algumas zonas no percurso onde ao terreno é mais macio.

Regulamento da Competição

- Prova aberta a atletas Federados e não Federados de todos escalaões.
- Os atletas deverão ser portadores de alfinetes para segurança do Dorsal.
- Os casos omissos são resolvidos de acordo com o Regulamento Geral de Competições

Viana do Castelo, 30 de outubro de 2019

Director Técnico Regional



Regulamento do Circuito de Preparação de Corta-Mato 19/20**corta-mato****2019/2020****Princípios Gerais**

- A criação do Circuito de Preparação de Corta-Mato, adiante designado por Circuito, visa essencialmente:
 - Promover a prática do atletismo junto das camadas jovens.
 - Promover uma maior participação de atletas nas provas de corta-mato de preparação.
 - Envolver os clubes na organização de provas de Corta-Mato de Preparação.
 - Circuito será realizado anualmente e destina-se a atletas de todos os escalões: Infantis, Iniciados, Juvenis, Juniores, Seniores e Veteranos, de ambos os sexos. Os atletas Benjamins de último ano (2008) poderão participar como Infantis.
 - Circuito, compõe-se de um conjunto de 4 provas previstas para o seguinte calendário, horário e local:

Novembro	Dezembro
9 de novembro - sábado - 14:30 - Cardielos	7 de dezembro - sábado - 14:30 – (a definir)
23 de novembro - sábado - 14:30 - Âncora	22 de dezembro - domingo - 9:30 - Seara

Participação

- A participação nas provas do Circuito é aberta a atletas federados, populares ou do desporto escolar.
- A classificação em cada uma das provas será estabelecida considerando todos os atletas intervenientes.
- Apenas serão considerados na classificação final do Circuito os atletas que estejam filiados, em qualquer associação de atletismo.

Pontuação

- Para serem considerados na classificação final do Circuito, os atletas terão que pontuar no mínimo em duas provas e no máximo três. Se participarem nas 4 provas o pior resultado será excluído.
- Nas provas integradas no Circuito, a pontuação a atribuir será a seguinte:

1º Lugar - 20 Pontos	7º Lugar - 14 Pontos	14º Lugar - 7 Pontos
2º Lugar - 19 Pontos	8º Lugar - 13 Pontos	15º Lugar - 6 Pontos
3º Lugar - 18 Pontos	9º Lugar - 12 Pontos	16º Lugar - 5 Pontos
4º Lugar - 17 Pontos	10º Lugar - 11 Pontos	17º Lugar - 4 Pontos
5º Lugar - 16 Pontos	11º Lugar - 10 Pontos	18º Lugar - 3 Pontos
6º Lugar - 15 Pontos	12º Lugar - 9 Pontos	19º Lugar - 2 Pontos
	13º Lugar - 8 Pontos	20º Lugar - 1 Ponto

Prémios

- Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados de cada escalão e sexo e um prémio, em material desportivo, ao vencedor de cada escalão e sexo, num total de 10 prémios.
- O prémio será entregue no último corta-mato do Circuito para o escalão.
- Em caso de empate, o desempate far-se-á a favor do atleta melhor classificado na prova final do circuito. Se nenhum deles tiver participado nessa prova, será considerada a penúltima e assim sucessivamente.