



Fundada em 1987

ASSOCIAÇÃO DISTRIAL DE ATLETISMO DE VIANA DO CASTELO

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

COMUNICADO OFICIAL N.º 01 2016/2017

Prova: Corta-Mato de Abertura
(I corta-mato do circuito de preparação)
Data: 5 de novembro de 2016 (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
Director de Competição: Fernando Loureiro
Delegado Técnico: Rui Costa
Director Técnico: Rui Cerqueira



Início da prova	Prova	Escalaão						Sexo	Obs.
		Benj	Inf	Ini	Juv	Jun	Sen		
		05/09	03/04	01/02	99/00	97/98	96 ou -		
14.30	800m	● (*1)						F/M	1V. Média
14.40	2000m		● (*2)					F/M	1V. Peq. + 1V. Grande
14.50	2300m			●				F	1 V. Média + 1 V. Grande
15.05	3000m			●				M	2 V. Grande
15.20	3800m				●			F	1 V. Média + 2 V. Grande
15.20	5300m					●	●	F	1 V. Média + 3 V. Grande
15.45	4500m				●			M	3 V. Grande
15.45	6800m					●	●	M	4 V. Grande + 1 V. Média

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 2005 (que serão Infantis em Janeiro de 2017) poderão participar, se assim o desejarem, nesta competição como Infantis, disputando assim o Circuito de Corta-Mato no escalaão de Infantis.

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, 25 de outubro de 2016

Diretor Técnico Regional

(Prof. Rui Costa)

Regulamento do Circuito de Preparação de Corta-Mato 16/17



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 (2005) poderão participar como Infantis.
- Circuito, compõe-se de um conjunto de 4 provas previstas para o seguinte calendário, horário e local:

Novembro	Dezembro
5 de novembro - sábado - 14:30 - Cardielos	1 de dezembro - quinta - 14:30 - Freixo
19 de novembro - sábado - 14:30 - Âncora	17 de dezembro - sábado - 14:30 - 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 poderem ser classificados no Circuito os atletas terão que participar em, pelo menos, três provas.
- A classificação final será obtida através da soma dos pontos obtidos em cada uma das provas do Circuito, contabilizando apenas as três melhores pontuações nas quatro possíveis.
- 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.
- Os casos de empate serão decididos a favor do atleta que obtiver mais primeiros lugares. Se o empate subsistir, aplicar-se-á o mesmo critério relativamente aos segundos lugares e assim sucessivamente. Se ainda assim subsistir o empate, será considerado vencedor, o atleta que tiver obtido melhor classificação na última prova onde pontuou para o circuito, e assim sucessivamente.