



Fundada em 1987

ASSOCIAÇÃO DISTRIITAL DE ATLETISMO DE VIANA DO CASTELO

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

COMUNICADO OFICIAL N.º 02 2022/2023



Prova: Crosse do Dólmen – Vila Praia de Âncora

Data: 3 de dezembro de 2022 (sábado)

Local: Barrosa – Vila Praia de Âncora

Organização: Associação de Atletismo de Viana do Castelo

Colaboração: Câmara Municipal de Caminha

Associação Desportiva Afifense

Diretor de Competição: Fernando Loureiro / Manuel Casado

Delegado Técnico: Rui Costa

Diretor Técnico: Rui Cerqueira

Início da prova	Prova	Escalaão							Sexo	Obs.
		Benj	Inf	Ini	Juv	Jun	Sen	Vet		
		11/14	09/10	07/08	05/06	03/04	02 ou -	+ de 35		
14:30	700m	● (*1)							F/M	1 Volta Média
14:40	2000 m		● (*2)						F	2V. Grandes
14:55	2000 m		● (*2)						M	2V. Grandes
15:10	2500 m			●					F	1V. Peq.+ 2V. Gr.
15:25	3000 m			●					M	3V. Grandes
15:45	4000 m				●			● (*3)	F	4V. Grandes
15:45	6000 m					●	●		F	6V. Grandes
16:10	4500 m				●				M	4V. Gr + 1 Peq.
16:10	6000 m							● (*3)	M	6V. Grandes
16:10	8000 m					●	●		M	8V. Grandes

(*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 2011 (que serão Infantis em Janeiro de 2023) 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 **1 de dezembro** através da plataforma [FPAcompeticoes](#)

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

Caracterização da Prova - Realiza-se em terreno adjacente ao Dólmen da Barrosa em Vila Praia de Âncora. O terreno tem algum relevo e a prova disputa-se integralmente em piso de erva baixa e regular.

Acesso ao local - O acesso a esta zona pode fazer-se virando, na rotunda da Nacional 13 situada próximo do Intermaché, na direção de S. Lourenço e Lanheses, para logo a seguir (+/- a 300m) sair para Norte numa segunda rotunda. O Dólmen da Barrosa encontra-se assinalado nas placas e fica muito próximo desta segunda rotunda.

Regulamento da Competição

- Prova aberta a atletas 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 novembro de 2022

Diretor Técnico Regional



100 ANOS
1921 - 2021



Regulamento do Circuito de Preparação de Corta-Mato 22/23

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 (2011) poderão participar como Infantis.
- Circuito, compõe-se de um conjunto de 4 provas previstas para o seguinte calendário e local:



Novembro	Dezembro
5 de novembro - sábado - 14:30 - Cardielos	3 de dezembro - sábado - 14:30 – Âncora
19 de novembro - sábado - 14:00 – Viana	10 de dezembro - sábado - 14:30 – Verdoejo (Valença)

Participação

- A participação nas provas do Circuito é aberta apenas a atletas federados.
- A classificação em cada uma das provas, e a pontuação a atribuir para o circuito, será estabelecida considerando apenas os atletas filiados na Associação de Atletismo de Viana do Castelo.
- Apenas serão considerados na classificação final do Circuito os atletas que estejam filiados, na Associação de Atletismo de Viana do Castelo.

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

- Nos atletas Benjamins não será elaborada classificação de Circuito, mas aqueles atletas benjamins, que participem em pelo menos três das provas do circuito recebem, na última prova, um prémio especial.
- Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados de cada escalão e sexo (de infantis a veteranos) e um prémio, em material desportivo, ao vencedor de cada escalão e sexo, num total de 12 prémios.
- Todos os prémios serão entregues 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.