



Fundada em 1987

# ASSOCIAÇÃO DISTRIAL DE ATLETISMO DE VIANA DO CASTELO

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

## COMUNICADO OFICIAL N.º 04 2019/2020

**Prova:** Crosse Vila das Artes - V.N. Cerveira  
**Data:** 7 de dezembro de 2019 (sábado)  
**Local:** V.N. Cerveira - Lovelhe  
**Organização:** Associação de Atletismo de Viana do Castelo  
**Colaboração:** Município de V. N. de Cerveira  
 Associação Desportiva e Cultural de Lovelhe  
**Diretor de Competição:** Vítor Lima  
**Delegado Técnico:** Rui Costa  
**Diretor 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	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 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** – Feitas antecipadamente, até 5 de dezembro, para [atletismoviana@gmail.com](mailto:atletismoviana@gmail.com) indicando Dorsal, Nome, Ano Nascimento, Escalaão e Clube.

**Classificações** - Haverá apenas classificação individual.

**Caracterização da Prova** - Realiza-se em terreno adjacente ao Centro Municipal de Atletismo de Vila Nova de Cerveira (junto ao INATEL). O terreno tem algum relevo e a prova disputa-se integralmente em piso regular de terra e erva baixa.

### Regulamento da Competição

- Prova aberta a atletas Federados e do Desporto Escolar 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, 29 de novembro de 2019

Diretor Técnico Regional

(Prof. Rui Costa)



## Regulamento do Circuito de Preparação de Corta-Mato 19/20

### 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 – VN Cerveira
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 12 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.