



ZONA NORTE 2009

Plano de Desenvolvimento de Atletismo

Braga - Bragança - Porto - Viana do Castelo - Vila Real

Campeonato do Norte de Corta-Mato

21 de Fevereiro de 2009 - Sábado - 14h00

- Terrenos da Fraga d' Almotolia (RI 13) – Vila Real -

REGULAMENTO:

1. Prova a disputar nos terrenos da Fraga d' Almotolia (RI 13) em Vila Real, no dia 21 de Fevereiro de 2009, aberta à participação de atletas filiados nas Associações Regionais da Zona Norte e alunos de Escolas das respectivas áreas.
2. Poderá, segundo parecer da Associação Regional coordenadora, ser aberta a atletas de clubes de outras Associações Regionais, mediante pedido expresso para o efeito.
3. Prova destinada, exclusivamente, aos atletas dos escalões de Infantis, Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores, de ambos os sexos.
4. Cada atleta só poderá participar na prova destinada ao seu escalão, sob pena de ser excluído deste Campeonato.
5. As inscrições deverão ser enviadas para as respectivas **Associações Regionais**, até ao dia **18 de Fevereiro de 2009**, indicando o nome do clube, o 1º e último nome do atleta, o seu ano de nascimento e o nº de BI.
6. Haverá classificações individuais e colectivas.
7. Para a classificação colectiva contam os 4 (quatro) primeiros atletas de cada clube.
8. Aos vencedores será atribuído o título de Campeão do Norte, individual e colectivo.
PRÉMIOS: INDIVIDUAIS - medalha para os 3 primeiros classificados de cada prova e para os quatro atletas do clube vencedor.
9. COLECTIVOS - taça para as 3 equipas melhor classificadas em cada prova.
10. Para a zona das cerimónias protocolares serão chamados os três primeiros de cada prova e os três primeiros dos campeonatos regionais. Os pódios regionais poderão ser constituídos pelas respectivas associações mas sem recurso à locução.

PROGRAMA-HORÁRIO

<i>HORA</i>	<i>ESCALÃO</i>	<i>SEXO</i>	<i>DISTÂNCIA</i>	<i>VOLTAS</i>
14h00	Infantis	Femininos	2.000 m	2 pequenas
14h15	Infantis	Masculinos	2.000 m	2 pequenas
14h30	Iniciados	Femininos	2.500 m	1 peq. + 1 média
14h45	Iniciados	Masculinos	3.000 m	1 peq. + 1 grande
15h00	Juvenis	Femininos	3.000 m	1 peq. + 1 grande
15h15	Juvenis	Masculinos	4.000 m	2 grandes
15h35	Juniores	Masculinos	8.000 m	4 grandes
16h05	Juniores Seniores	Femininos	6.000 m	3 grandes
16h40	Seniores	Masculinos	10.000 met.	5 grandes

Coordenação: ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE VILA REAL

Pavilhão Desportivo de Vila Real

Apartado 295 – 5000-559 Vila Real

Telefone: 259 373666 Fax: 259 378650 email: vreal@fpatletismo.org / avilareal@sapo.pt