



CIRCULAR Nº 05/SD/2010 - A.B.

## ATLETISMO

# TORNEIO DE PREPARAÇÃO - CORTA-MATO

Pista de Atletismo Gémeos Castro – Guimarães  
07 de Fevereiro de 2010

A Agência de Braga da Fundação INATEL, com a colaboração da Associação de Atletismo de Braga, vai realizar no próximo dia **07 de Fevereiro de 2010 às 10h00**, nos terrenos anexos à Pista de Atletismo Gémeos Castro – Guimarães, o **Torneio de Preparação de Corta Mato**, com a seguinte regulamentação:

### 1º - ÂMBITO DE PARTICIPAÇÃO

A prova é aberta a todos os interessados, quer sejam ou não associados da INATEL, com mais de 12 anos de idade e de ambos os sexos, desde que os atletas se encontrem minimamente preparados e, de acordo com os seguintes escalões

### 2º - ESCALÕES ETÁRIOS

Os atletas serão distribuídos pelas seguintes categorias:

Associados	MASCULINOS	FEMININOS
Aspirantes (Asp.)	Dos 15 aos 17 anos	Dos 15 aos 17 anos
Seniores (Sen.)	Dos 18 aos 34 anos	Dos 18 aos 34 anos
Veteranos M 35	Dos 35 aos 39 anos	Veteranos W 35
Veteranos M 40	Dos 40 aos 44 anos	Veteranos W 40
Veteranos M 45	Dos 45 aos 49 anos	Veteranos W 45
Veteranos M 50	Dos 50 aos 54 anos	Veteranos W 50
Veteranos M 55	Dos 55 aos 59 anos	Veteranos W 55
Veteranos M 60	Dos 60 aos 64 anos	Veteranos W 60
Veteranos M 65	Dos 65 aos 69 anos	Veteranos W 65
Veteranos M 70	Dos 70 aos 74 anos	Veteranos W 70
Veteranos M 75	Dos 75 aos 79 anos	Veteranos W 75
Veteranos M 80	Dos 80 aos 84 anos	Veteranos W 80
Veteranos M 85	Dos 85 aos 89 anos	Veteranos W 85
Veteranos M 90	Dos 90 aos 94 anos	Veteranos W 90

Em Veteranos, o escalão é considerado em relação à ao dia em que os atletas fizerem as idades acima estipuladas.

<b>Não Associados</b>	<b>MASCULINOS</b>	<b>FEMININOS</b>
Benjamins (Benj.)	Nascidos em 98/99	Nascidos em 98/99
Infantis (Inf.)	Nascidos em 96/97	Nascidos em 96/97
Iniciados (Inic.)	Nascidos em 94/95	Nascidos em 94/95
Juvenis (Juv.)	Nascidos em 92/93	Nascidos em 92/93
Juniores (Jun.)	Nascidos em 90/91	Nascidos em 90/91
Seniores (Sen.)	Nascidos em 92 e antes	Nascidos em 92 e antes
Veteranos (Vet.)	Dos 35 anos em diante	Dos 35 anos em diante

### 3º - INSCRIÇÕES

A inscrição de atletas não associados da Fundação Inatel, tem o custo de 2,50 € por atleta, com direito a usufruir do nosso seguro.

O prazo de inscrições decorre até às 18 Horas do dia **02 de Fevereiro de 2010**, devendo estas ser entregues pessoalmente ou remetidas para a nossa Agência.

### 4º - DISTÂNCIAS

As distâncias a percorrer pelos atletas serão as seguintes:

<b>Prova</b>	<b>Associados Inatel</b>	<b>Não Associados</b>
1.000m		Benj. Masc./Fem. - Inf. Masc./Fem.
2.000m		Inic. Fem.
3.000m	Asp. Fem. - Vet. Fem.: a partir W40 Vet. Masc.: a partir M75	Inic. Masc - Juv. Fem.
4.000m	Asp. Masc. - Vet. Masc.: a partir M55	Juv. Masc. - Jun. Fem.
5.000m	Vet. Masc. M50 - Sen. Fem.	Jun. Masc. - Sen. Fem.
7.000m	Vet. Masc.: M40 e M45	Vet. Masc.
10.000m	Sen. Masc. e Vet. M35	Sen. Masc.

### 5º - PROGRAMA HORÁRIO

- 09h45 – Distribuição de dorsais
- 10h00 – Provas de 1.000m e 2.000m
- 10h20 – Provas de 3.000m e 4.000m
- 10h45 – Provas de 5.000m, 7.000m e 10.000m
- 11h30 – Entrega de prémios

