



# ZONA NORTE 2010

Plano de Desenvolvimento de Atletismo

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

## Campeonato do Norte de Corta-Mato

20 de Fevereiro de 2010 - Sábado - 14h00

- Felgueiras -

### REGULAMENTO:

Prova a disputar junto à piscina municipal de Felgueiras, em Felgueiras, no dia 20 de Fevereiro de 2010, aberta à participação de atletas filiados nas Associações Regionais da Zona Norte.

1. Poderá, segundo parecer da Associação Regional coordenadora, ser aberta a atletas de clubes de outras Associações Regionais, mediante pedido expresso para o efeito.
2. Prova destinada, exclusivamente, aos atletas dos escalões de Infantis, Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores, de ambos os sexos. Os Benjamins participarão extra competição.
3. Cada atleta só poderá participar na prova destinada ao seu escalão, sob pena de ser excluído deste Campeonato.
4. As inscrições deverão ser enviadas para as respectivas **Associações Regionais**, até ao dia **17 de Fevereiro de 2010**, indicando o nome do clube, o primeiro e último nome do atleta, o seu ano de nascimento e o nº de BI.
5. Haverá classificações individuais e colectivas.
6. Para a classificação colectiva contam os 4 (quatro) primeiros atletas de cada clube.
7. 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.

8. COLECTIVOS - taça para as 3 equipas melhor classificadas em cada prova.
9. 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.
10. Serão distribuídas lembranças a todos os participantes desta competição.

### PROGRAMA-HORÁRIO

<i>HORA</i>	<i>ESCALÃO</i>	<i>SEXO</i>	<i>DISTÂNCIA</i>	<i>VOLTAS</i>
14H00	Benjamim	Feminino	1.000 m	1 pequena
14h00	Benjamim	Masculino	1.000 m	1 pequena
14h15	Infantis	Femininos	2.000 m	2 pequenas
14h30	Infantis	Masculinos	2.000 m	2 pequenas
14h45	Iniciados	Femininos	2.500 m	1 peq. + 1 média
15h00	Iniciados	Masculinos	3.000 m	1 peq. + 1 grande
15h15	Juvenis	Femininos	3.000 m	1 peq. + 1 grande
15h30	Juvenis	Masculinos	4.000 m	2 grandes
15h50	Juniores	Masculinos	8.000 m	4 grandes
16h20	Juniores Seniores	Femininos	6.000 m	3 grandes
16h40	Seniores	Masculinos	10.000 met.	5 grandes

Coordenação: ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE BRAGA

Praça dos Arsenalistas, n.º 99 R/C 4705-081 Braga

Telefone: 253 214 780 Fax: 253 216 210 email: [geral@aabraga.pt](mailto:geral@aabraga.pt)