



ZONA NORTE 2011

Plano de Desenvolvimento de Atletismo
Braga - Bragança - Porto - Viana do Castelo - Vila Real

Campeonato do Norte de Corta-Mato

22 de Janeiro de 2011 - Sábado - 14h00

- Felgueiras -

REGULAMENTO:

1. Prova a disputar junto à piscina municipal de Felgueiras, em Felgueiras, no dia 22 de Janeiro de 2011, aberta à participação de atletas filiados nas Associações Regionais da Zona Norte.
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 **19 de Janeiro de 2011**, indicando o nome do clube, o primeiro 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

HORA	ESCALÃO	SEXO	DISTÂNCIA	VOLTAS	OBS
14h00	Benjamin B	Femininos	1.000m	1 pequena	P.Extra
14h00	Benjamin B	Masculino	1.000m	1 pequena	P.Extra
14h15	Infantis	Femininos	2.000 m	2 pequenas	ZN
14h30	Infantis	Masculinos	2.000 m	2 pequenas	ZN
14h45	Iniciados	Femininos	2.500 m	1 peq. + 1 média	ZN
15h00	Iniciados	Masculinos	3.000 m	1 peq. + 1 grande	ZN
15h15	Juvenis	Femininos	3.000 m	1 peq. + 1 grande	ZN + CR
15h30	Juvenis	Masculinos	4.000 m	2 grandes	ZN + CR
15h50	Juniores	Masculinos	8.000 m	4 grandes	ZN + CR
16h20	Juniores	Femininos	6.000 m	3 grandes	ZN + CR
	Seniores				ZN + CR
16h55	Seniores	Masculinos	10.000 met.	5 grandes	ZN + CR