



# ZONA NORTE 2023

Plano de Desenvolvimento de Atletismo

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

## Campeonato do Norte de Corta-Mato

19 de novembro de 2022 - Sábado - 10h30

- Viana do Castelo -

### PROGRAMA-HORÁRIO

| HORA  | ESCALÃO     | ANO NASCIMENTO | SEXO       | DISTÂNCIA |
|-------|-------------|----------------|------------|-----------|
| 14h00 | Benjamins A | 2013-2014-2015 | Femininos  | 500 m     |
|       | Benjamins A | 2013-2014-2015 | Masculinos |           |
| 14H10 | Benjamins B | 2011-2012      | Femininos  | 1000 m    |
|       | Benjamins B | 2011-2012      | Masculinos |           |
| 14H20 | Infantis    | 2009-2010      | Femininos  | 2000 m    |
|       | Infantis    | 2009-2010      | Masculinos |           |
| 14H40 | Iniciados   | 2007-2008      | Femininos  | 2500 m    |
|       | Iniciados   | 2007-2008      | Masculinos | 3000 m    |
| 15H05 | Juvenis     | 2005-2008      | Femininos  | 4000 m    |
|       | Juvenis     | 2005-2008      | Masculinos | 5000 m    |
| 15H35 | Juniores    | 2003-2004      | Femininos  | 5000 m    |
|       | Seniores    | 2002 e ant.    | Femininos  | 6000 m    |
| 16H15 | Juniores    | 2003-2004      | Masculinos | 7000 m    |
|       | Seniores    | 2002 e ant.    | Masculinos | 8000 m    |

Nota: O Programa-Horário poderá sofrer ajustes em função do número de participantes por prova.

### REGULAMENTO:

1. Prova a disputar na Escola Superior de Tecnologia e Gestão, junto à Praia Norte, em Viana do Castelo, no dia 19 de novembro de 2022, 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. As inscrições deverão ser efetuadas até ao dia 15 de novembro, em <http://www.fpacompeticoes.pt>
4. Nesta competição só poderão participar, exclusivamente, atletas pertencentes aos escalões indicados em cada prova no programa/horário. Os atletas só podem participar na prova destinada ao seu escalão.
5. Haverá classificações individuais e coletivas.
6. Na prova de Benjamins só haverá classificação individual.
7. Para a classificação coletiva contam os 3 (três) primeiros atletas de cada clube.
8. Aos vencedores, com a exceção do escalão de Benjamins, será atribuído o título de Campeão do Norte, individual e coletivo.

PRÉMIOS: INDIVIDUAIS - medalha para os 3 primeiros classificados de cada prova e para os três atletas do clube vencedor.

COLECTIVOS – taça ou troféu para as 3 equipas melhor classificadas em cada prova.