



LEIRIA, 11-Jan-10

## COMUNICADO OFICIAL



Nº 8 - 2009/10

### CAMPEONATOS DISTRITAIS DE CORTA-MATO LONGO (Seniores e Veteranos) JUNIORES e JUVENIS

#### 8º CORTA-MATO NOSSA SENHORA DA NAZARÉ (Benjamins, Infantis e Iniciados)

LOCAL: SÍTIO DA NAZARÉ

24 de Janeiro de 2010

🕒	PROVA	ESCALÃO	Género	OBSERVAÇÕES
10H00	9.000 m. 6.000 m.	Seniores Juniors/Veteranos	Masc. Masc.	6 Voltas Grandes 4 Voltas Grandes
10H45	3.000 m. 4.500 m.	Juvenis Jun./Sen./Veteranas	Fem. Fem.	2 Voltas Grandes 3 Voltas Grandes
11H10	3.000 m.	Juvenis	Masc.	2 Voltas Grandes
11H30	1.000 m.	Benjamins	Masc.	1 Volta Pequena
11H40	1.000 m.	Benjamins	Fem.	1 Volta Pequena
11H50	1.500 m.	Infantis	Masc.	1 Volta Grande
12H00	1.500 m.	Infantis	Fem.	1 Volta Grande
12H10	2.500 m.	Iniciados	Masc.	1 V. Peq. + 1 Grande
12H25	2.500 m.	Iniciados	Fem.	1 V. Peq. + 1 Grande

#### REGULAMENTO DOS CAMPEONATOS DISTRITAIS (Seniores, Juniores, Juvenis e Veteranos)

01. Todos os atletas terão de se inscrever até ao dia 19 de Janeiro para a ADAL: telefone 244 827580; fax 244 812 972; mail: [assleiria@adal.pt](mailto:assleiria@adal.pt)
02. Os títulos de Campeão Distrital só poderão ser alcançados por atletas federados na ADAL. Cada atleta só poderá participar na prova do seu escalão.
03. Haverá Classificação Individual e Colectiva. A ADAL atribuirá medalhas aos 1º-2º-3º classificados em cada uma das provas do Campeonato Distrital e Taças às Equipas vencedoras.
04. Nas Classificações Colectivas serão vencedoras as equipas que somarem o menor de pontos de acordo com as classificações alcançadas à chegada, pelos (4) primeiros atletas. Os desempates serão feitos a favor dos Clubes que tenham o último atleta da equipa melhor classificado.
05. **Disputar-se-á o título Individual e Colectivo de Campeão Distrital de Veteranos.** Serão Veteranos os atletas que tiverem 40 ou mais anos no dia desta prova (Masculinos e Femininos). **No acto da inscrição todos os Veteranos terão de informar se pretendem participar no seu escalão ou em Seniores.**
06. No 8º Corta-Mato da Nossa Senhora da Nazaré haverá classificações individuais (medalhas aos 3 primeiros) e colectivas (Taça ou Troféu à equipa vencedora).

A.D.A. Leiria