

II MEETING RIO LARGO CIDADE DE ESPINHO

ORGANIZAÇÃO - Rio Largo Clube de Espinho
Câmara Municipal de Espinho

LOCAL - Nave Polivalente de Espinho

DATA - 1 de Março de 2008

1. **NORMAS REGULAMENTARES**

O **Rio Largo Clube de Espinho** vai realizar no dia 1 de Março de 2008 o II Torneio Rio Largo Cidade de Espinho.

Este Torneio destina-se a atletas Juvenis, Juniores e Seniores, masculinos e femininos, filiados em qualquer Associação do País.

Neste Meeting haverá apenas classificação individual.

Nos concursos de S. Comprimento e L. Peso, os atletas terão direito apenas a três ensaios.

Serão integradas no programa do II Meeting Rio Largo Cidade de Espinho as finais do Mega Sprinter Concelhio, referente a todas as escolas e alunos do Concelho de Espinho.

2. **INSCRIÇÕES**

Até dia 28 de Fevereiro de 2008 para: Sede do Clube: Rua 66, n.º 16 – 4500 Espinho
E-mail: rio-largo@hotmail.com

Com as seguintes indicações:

Nome completo; Clube; Ano de Nascimento; Prova; Melhor marca.

Condições: Corridas: máximo 24 atletas por prova

Concursos: máximo 12 atletas por prova

A equipa organizadora poderá escolher os atletas a participar caso existam mais que o permitido para cada prova.

3. **PRÉMIOS**

Medalhas aos três primeiros de cada prova.

Prémio ao melhor atleta feminino e masculino, classificados com base na Tabela Internacional.

4. **APRESENTAÇÃO**

Corridas: 15 minutos antes do horário previsto

Concursos: 20 minutos antes do horário previsto

5. **MODO DE PROGRESSÃO DAS FASQUIAS**

1,60 – 1,65 – 1,70 – 1,75 – 1,80 – 1,83 – 1,86 – 1,89 – 1,92 – 1,95 - ...

6. **PROGRAMA-HORÁRIO**

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO
20h00	ABERTURA		
20h15	60 M (séries) Comprimento Peso 4 Kg	Federados	Fem Masc Fem
20h30	60 M (séries)	Federados	Masc
20h40	40 M	Final Mega Sprinter Concelhio G.A.	Fem
20h45	40 M	Final Mega Sprinter Concelhio G.A.	Masc
20h50	40 M	Final Mega Sprinter Concelhio G.B.	Fem
20h55	40 M	Final Mega Sprinter Concelhio G.B.	Masc
21h00	40 M	Final Mega Sprinter Concelhio G.C.	Fem
21h05	40 M	Final Mega Sprinter Concelhio G.C.	Masc
21h10	40 M	Final Mega Sprinter Concelhio G.D.	Fem
21h15	40 M	Final Mega Sprinter Concelhio G.D.	Masc
	Salto em Altura	Federados	Masc
21h25	800 M Comprimento	Federados	Fem Fem
21h40	800 M Peso 7,260 Kg	Federados	Masc Masc
21h55	300 M	Juvenil	Fem
22h10	300 M	Juvenil	Masc
22h25	3.000 M	Veteranos	Masc
22h40	3.000 M	Federados	Fem
22h55	3.000 M	Federados	Masc
23h00	CERIMÓNIA DE ENCERRAMENTO		

G.A. – 9 a 10 anos / G.B. – 11 a 12 anos / G.C. – 12 a 14 anos / G.D. – 15 a 16 anos

7. **RESPONSÁVEL PELA COMPETIÇÃO**

Delegado Técnico: António Dias