

TORNEIO DE ABERTURA DE PISTA

ORGANIZAÇÃO - Associação de Atletismo de Aveiro

COLABORAÇÃO - Universidade de Aveiro

LOCAL - Pista de Atletismo de Aveiro

DATA - 16 de Março de 2008

1. NORMAS REGULAMENTARES

Este Torneio destina-se a Atletas de todos os escalões, em representação de Clubes, Escolas ou outras Associações, desde que devidamente autorizados pela Direcção Técnica Distrital. Cada atleta apenas pode participar em duas provas, desde que indicadas para o seu escalão etário. Nos concursos apenas se realizarão 4 ensaios (lançamentos ou saltos).

2. INSCRIÇÕES

As inscrições deverão ser feitas no secretariado até 30m antes do início da respectiva prova.

3. APRESENTAÇÃO

Corridas: 10 minutos antes do horário previsto

Concursos: 20 minutos antes do horário previsto

4. MODO DE PROGRESSÃO DAS FASQUIAS

Altura - fem inic/juv- 1,21 – 1,26 – 1,31 – 1,34 – 1,37 – 1,40 - ...

- mas inic/juv- 1,34 – 1,39 – 1,44 – 1,47 – 1,50 – 1,53 - ...

5. PROGRAMA-HORÁRIO

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO
9h00	110 M/bar - séries	Juvenis	Masc
	Altura	Inic/Juv	Fem
	Comprimento	Inic/Juv	Masc
	Peso 4 / 5 Kg	Inic/Juv	Masc
	Martelo 3 / 5 Kg	Juvenis	Fem/Masc
9h10	100 M/bar - séries	Juvenis	Fem
9h20	100 M/bar - séries	Iniciados	Masc
9h30	80 M/bar - séries	Iniciados	Fem
9h40	100 M - séries	Juv/Jun/Sen	Fem
9h50	100 M - séries	Juv/Jun/Sen	Masc
10h00	3.000 M - séries	Juv/Jun/Sen	Fem
	Disco 1 Kg	Juv/Jun/Sen	T. D. Lanç.
	Disco 0,750 g (extra)	Iniciados	T. D. Lanç.
	Altura	Inic/Juv	Masc
	Peso 3 Kg	Inic/Juv	Fem
	Comprimento	Inic/Juv	Fem
	Dardo 500 gr.s	Iniciados	Fem
10h15	3.000 M - séries	Juv/Jun/Sen	Masc
10h30	60 M - séries	Benjamins B	Fem
10h40	60 M - séries	Benjamins B	Masc
10h55	400 M - séries	Juv/Jun/Sen	Fem
11h10	400 M - séries	Juv/Jun/Sen	Masc
11h25	1.000 M - séries	Inf/Inic	Fem
11h40	1.000 M - séries	Inf/Inic	Masc
11h55	800 M – séries	Juv/Jun/Sen	Fem
12h10	800 M - séries	Juv/Jun/Sen	Masc

6. RESPONSÁVEL PELA COMPETIÇÃO

Delegado Técnico: Manuel Rocha