

TORNEIO DE PÁSCOA

ORGANIZAÇÃO - Associação de Atletismo de Aveiro

COLABORAÇÃO - Universidade de Aveiro

LOCAL - Pista de Atletismo de Aveiro

DATA - 22 de Março de 2008

1. NORMAS REGULAMENTARES

Este Torneio destina-se a Atletas de todos os escalões, em representação de Clubes filiados na Associação de Atletismo de Aveiro, sendo também aberto a atletas de outras Associações desde que possuam a sua situação regularizada e sejam 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 3+3 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/sen- 1,15 – 1,20 – 1,25 – 1,28 – 1,31 – 1,34 – 1,35 – 1,28 - ...
- mas inic/sen- 1,25 – 1,30 – 1,35 – 1,40 – 1,42 – 1,46 – 1,49 - ...

5. PROGRAMA-HORÁRIO

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO
15h00	100 M - séries	Juv/Jun/Sen	Fem
	Vara	Iniciados	Fem/Masc
	Comprimento	Benj/Inf	Fem
	Altura	Juvenis a Seniores	Masc
	Peso 3 / 4 Kg	Juv/Jun/Sen	Fem
15h15	100 M - séries	Juv/Jun/Sen	Masc
15h30	80 M - séries	Iniciados	Fem
15h45	80 M - séries	Iniciados	Masc
16h00	4.000 M/Mx	Iniciados	Fem/Masc
	Comprimento	Benj/Inf	Masc
	Altura	Juvenis a Seniores	Fem
	Peso 6 / 7,260 Kg	Jun/Sen	Masc
16h30	5.000 M/Mx	Juv/Jun/Sen	Fem/Masc
17h00	250 M/bar	Iniciados	Fem
17h10	250 M/bar	Iniciados	Masc
17h20	60 M/bar	Infantis	Fem
17h30	60 M/bar	Infantis	Masc
17h40	300 M - séries	Juvenis	Fem
17h55	300 M - séries	Juvenis	Masc
18h10	1.500 M - séries	Juv/Jun/Sen	Fem
18h25	1.500 M - séries	Juv/Jun/Sen	Masc

6. RESPONSÁVEL PELA COMPETIÇÃO

Delegado Técnico: António Beça