

## KM JOVEM DISTRITAL AVEIRO E COIMBRA TORNEIO DE PRIMAVERA

**ORGANIZAÇÃO** - Associação de Atletismo de Aveiro

Associação Distrital de Atletismo de Coimbra

**COLABORAÇÃO** - Câmara Municipal da Mealhada

**LOCAL** - Pista de Atletismo do Centro de Estágios do Luso

**DATA** - 29 de Março de 2008

### 1. **NORMAS REGULAMENTARES**

Esta Competição destina-se a Atletas masculinos e femininos filiados nas Associações de Atletismo de Aveiro e Coimbra.

Nos escalões de Infantis, Iniciados e Juvenis poderão participar as escolas pertencentes à jurisdição da Associação de Atletismo de Aveiro e/ou Coimbra.

Cada atleta só pode participar na prova para o seu escalão etário, respeitando sempre o disposto no RGC.

Serão elaboradas classificações individuais e colectivas.

Para a classificação colectiva será considerado o somatório dos tempos do melhor resultado em cada escalão.

### 2. **PRÉMIOS**

Medalhas aos três primeiros de cada prova.

Taça às três primeiras equipas (Masc e Fem).

### 3. **TORNEIO DE PRIMAVERA**

Podem participar Atletas dos Clubes filiados nas Associações de Atletismo de Aveiro e Coimbra, ou noutras Associações Distritais desde que devidamente autorizados pela Direcção Técnica Distrital.

Cada atleta pode participar em duas provas do programa, desde que previstas para o seu escalão etário, respeitando o RGC.

Nos concursos apenas se realizarão 4 ensaios (lançamentos ou saltos).

### 4. **INSCRIÇÕES**

As inscrições deverão ser feitas no secretariado até 30m antes do início da respectiva prova, com indicação da melhor marca obtida desde 01-11-2006.

### 5. **APRESENTAÇÃO**

Corridas: 10 minutos antes do horário previsto - Concursos: 20 minutos antes do horário previsto

### 6. **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 - ...

### 7. **PROGRAMA-HORÁRIO**

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	Obs.	
16h00	100 M/bar - séries	Iniciados	Masc	Torneio	
16h15	80 M/bar – séries	Iniciados	Fem		
16h30	100 M - séries	Juv/Jun/Sen	Fem		
	Peso 3 Kg	Inic/Juv	Fem		
	Altura	Inic/Juv	Fem		
	Comprimento	Iniciados	Masc		
16h45	Comprimento	Juv/Jun/Sen	Fem		
	100 M - séries	Juv/Jun/Sen	Masc		
17h00	1.000 M - séries	Infantis	Fem		Km Jovem
17h15	1.000 M - séries	Infantis	Masc		Km Jovem
17h30	1.000 M - séries	Iniciados	Fem	Km Jovem	
	Altura	Inic/Juv	Masc	Torneio	
	Comprimento	Iniciados	Fem		
	Comprimento	Juv/Jun/Sen	Masc		
	Dardo 600 g/ 700 g	Inic/Juv	Masc		
17h45	1.000 M - séries	Iniciados	Masc	Km Jovem	
18h00	1.000 M – séries	Juvenis	Fem	Km Jovem	
18h10	1.000 M - séries	Juvenis	Masc	Km Jovem	
18h20	1.000 M - séries	Jun/Sen	Fem	Km Distrital	
18h30	1.000 M - séries	Juniores	Masc	Km Distrital	
18h40	1.000 M - séries	Seniores	Masc	Km Distrital	
18h50	10.000 M/Mx	Jun/Sen	Masc/Fem	Torneio	

### 8. **RESPONSÁVEL PELA COMPETIÇÃO**

Delegado Técnico: Mário Cordeiro / Oliveira Gomes