

ATLETA COMPLETO DISTRITAL

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 - 5 e 6 de Abril de 2008

1. NORMAS REGULAMENTARES

Este Torneio destina-se a Atletas dos escalões de Infantis, Iniciados e Juvenis em representação de Clubes, Escolas ou outras Associações com sede na área de jurisdição das Associações de Atletismo de Aveiro e Coimbra.

Cada Clube/Escola pode inscrever um número ilimitado de atletas filiados em cada escalão.

A participação de atletas não filiados fica condicionada aos seguintes parâmetros:

a) cada Clube/Escola pode inscrever no máximo dois atletas não filiados por escalão.

Cada atleta apenas pode participar nas provas correspondentes ao seu escalão etário.

Serão elaboradas classificações individuais e colectivas, sendo para o efeito utilizada a pontuação divulgada pela FPA.

A classificação colectiva será elaborada através do somatório das pontuações do atleta melhor pontuado em cada escalão.

2. 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.

3. PRÉMIOS

Medalhas aos três primeiros de cada prova.

Taça às três primeiras equipas (Masc e Fem).

4. APRESENTAÇÃO

15 minutos antes do horário previsto

5. PROGRESSÃO DAS FASQUIAS

No Salto em Altura, a progressão far-se-á de 4 em 4 centímetros, aconselhando-se as seguintes alturas iniciais:

Iniciados femininos	1,11	Iniciados masculinos	1,20
Juvenis femininos	1,16	Juvenis masculinos	1,36

6. CARACTERISTICAS DAS PROVAS DE BARREIRAS

Escalão	Distância	N.º Barr	Altura	Meta-1.ª Barr	Entre Barr	Últ. Barr-meta
Infantis Fem	60 m	6	0,76	12,00	7,00	13,00
Infantis Masc	60 m	6	0,76	12,00	7,50	10,50
Iniciados Fem	80 m	8	0,76	12,00	8,00	12,00
Iniciados Masc	100 m	10	0,84	13,00	8,50	10,50
Juvenis Fem	100 m	10	0,76	13,00	8,50	10,50
Juvenis Masc	110 m	10	0,914	13,72	9,14	14,02

7. PROGRAMA-HORÁRIO

Sábado – 5 de Abril				
HORA	PROVA		ESCALÃO	SEXO
16h00	100 M	Octatlo	Juvenis	Masc
16h15	80 M	Heptatlo	Iniciados	Masc
16h30	100 M/bar	Heptatlo	Juvenis	Fem
16h40	Comprimento	Octatlo	Juvenis	Masc
16h45	80 M/bar	Heptatlo	Iniciados	Fem
17h00	60 M	Pentatlo	Infantis	Masc
	Comprimento	Heptatlo	Iniciados	Masc
17h10	Altura	Heptatlo	Juvenis	Fem
17h15	60 M	Pentatlo	Infantis	Fem
17h30	Dardo 5	Heptatlo	Iniciados	Fem
17h50	Peso 5	Octatlo	Juvenis	Masc
18h10	Comprimento	Pentatlo	Infantis	Masc
18h20	Peso 3	Heptatlo	Juvenis	Fem
18h30	Peso 2	Pentatlo	Infantis	Fem
	Dardo 5	Heptatlo	Iniciados	Masc
18h40	Altura	Heptatlo	Iniciados	Fem
19h00	300 M	Octatlo	Juvenis	Masc
19h15	200 M	Heptatlo	Juvenis	Fem

Domingo – 6 de Abril				
HORA	PROVA		ESCALÃO	SEXO
9h00	110 M/bar	Octatlo	Juvenis	Masc
	Comprimento	Heptatlo	Juvenis	Fem
9h15	80 M	Heptatlo	Iniciados	Fem
9h30	100 M/bar	Heptatlo	Iniciados	Masc
9h40	Altura	Octatlo	Juvenis	Masc
9h45	60 M/bar	Pentatlo	Infantis	Masc
9h50	Comprimento	Heptatlo	Iniciados	Fem
10h00	60 M/bar	Pentatlo	Infantis	Fem
	Dardo 6	Heptatlo	Juvenis	Fem
10h10	Altura	Heptatlo	Iniciados	Masc
10h20	Peso 3	Pentatlo	Infantis	Masc
10h40	Comprimento	Pentatlo	Infantis	Fem
11h00	Peso 3	Heptatlo	Iniciados	Fem
	Dardo 7	Octatlo	Juvenis	Masc
11h20	Peso 4	Heptatlo	Iniciados	Masc
11h30	800 M	Heptatlo	Juvenis	Fem
11h40	1.000 M	Pentatlo	Infantis	Masc
11h50	1.000 M	Pentatlo	Infantis	Fem
12h00	800 M	Heptatlo	Iniciados	Fem
12h10	1.000 M	Octatlo	Juvenis	Masc
12h20	1.000 M	Heptatlo	Iniciados	Masc

8. RESPONSÁVEL PELA COMPETIÇÃO

Delegado Técnico: Manuel Rocha