

**CAMPEONATO DISTRITAL DE ESTAFETAS E 10.000 M  
I OLIMPICO JOVEM BENJAMINS/INFANTIS**

**ORGANIZAÇÃO** - Associação de Atletismo de Aveiro

**COLABORAÇÃO** - Universidade de Aveiro

**LOCAL** - Pista de Atletismo de Aveiro

**DATA** - 3 de Maio de 2008

**1. NORMAS REGULAMENTARES**

**CAMPEONATO DISTRITAL 10.000M (\*)**

Nestes Campeonatos podem participar atletas masculinos e femininos, dos escalões de Júnior e Sénior.

Nestes Campeonatos apenas haverá classificação individual.

**CAMPEONATO DE ESTAFETAS (\*)**

Esta Competição destina-se a atletas dos escalões de Infantis, Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores em representação de Clubes Filiados na Associação de Atletismo de Aveiro.

Cada Clube poderá apresentar duas equipas em cada uma das estafetas e no seu próprio escalão.

**I OLIMPICO JOVEM – BENJAMINS/INFANTIS**

Este Torneio destina-se aos atletas dos escalões de Benjamins e Infantis em representação de Clubes e Escolas.

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

A participação de atletas não filiados fica condicionada a dois por cada escalão (benj./inf.), sendo que apenas é permitida a participação nas provas indicadas para o seu escalão etário.

Cada atleta apenas pode participar em duas provas.

Nos concursos apenas se realizam 4 ensaios (lançamentos/saltos).

(\*) Ficam contabilizados os resultados dos Camp. Distritais de 10 000 M e Camp. Distritais de Estafetas na classificação colectiva do Campeonato Distrital Absoluto e Campeonato Distrital de Infantis e Iniciados, com os critérios de pontuação que vigorarem para a respectiva competição.

**2. PRÉMIOS**

C. D. 10.000 M - Medalhas aos três primeiros (Masc. e Fem.)

C. D. Estafetas - Medalhas para as três primeiras equipas (Masc. e Fem.)

I.O.J. Benj./Inf. - Certificados e Medalhas aos três primeiros de cada prova (Masc. e Fem.)

.- Taça à equipa vencedora no conjunto (Masc. e Fem.)

**3. INSCRIÇÕES**

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

**4. APRESENTAÇÃO**

Corridas: 10 minutos antes do horário previsto

Concursos: 20 minutos antes do horário previsto

**5. PROGRESSÃO DAS FASQUIAS**

Altura:

Benj. – 0,80 – 0,85 – 0,90 – 0,95 – 1,00 – a)

Inf. – 1,00 – 1,05 – 1,10 – 1,15 – 1,20 – 1,23 – 1,26 - ...

a) a fasquia subirá de 3 em 3 cm a partir do momento em que hajam apenas 4 atletas em competição.

**6. PROGRAMA-HORÁRIO**

Sábado – 3 de Maio/2008				
HORA	PROVA		ESCALÃO	SEXO
	60 M - Séries	Torneio OJ	Infantis	Fem
	Altura	Torneio OJ	Infantis	Masc
15h00	Peso 2 Kg	Torneio OJ	Infantis	Fem
	Peso 2 Kg	Torneio OJ	Benjamins	Fem/Masc
	Comprimento	Torneio OJ	Benjamins	Masc
15h15	60 M/bar – Séries	Torneio OJ	Infantis	Masc.
15h25	50 M/bar – Séries	Torneio OJ	Benjamins	Fem
15h35	50 M/bar – Séries	Torneio OJ	Benjamins	Masc
15h45	4 x 100 M - Séries		Absoluto	Fem
16h00	4 x 100 M - Séries		Absoluto	Masc
16h15	4 x 60 M – Séries		Infantis	Fem
16h30	4 x 60 M – Séries		Infantis	Masc
16h45	4 x 80 M – Séries		Iniciados	Fem
	4 x 80 M – Séries		Iniciados	Masc
17h00	Comprimento	Torneio OJ	Infantis	Fem
	Dardo 500 g	Torneio OJ	Infantis	Masc
	Altura	Torneio OJ	Benjamins	Fem
17h15	150 M - Séries	Torneio OJ	Infantis	Fem
17h30	150 M - Séries	Torneio OJ	Infantis	Masc
17h45	4 x 400 M - Séries		Absoluto	Fem
18h00	4 x 400 M - Séries		Absoluto	Masc
18h15	10.000 M		Jun/Sen (P. 1 e 5)	Masc/Fem
19h00	800 M - Séries	Torneio OJ	Benjamins	Fem
19h10	800 M - Séries	Torneio OJ	Benjamins	Masc
19h20	1.000 M - Séries	Torneio OJ	Infantis	Fem
19h30	1.000 M - Séries	Torneio OJ	Infantis	Masc
19h40	4 x 800 M - Séries		Absoluto	Fem
19h50	4 x 1.500 M - Séries		Absoluto	Masc

**7. RESPONSÁVEL PELA COMPETIÇÃO**

Delegado Técnico: Manuel Rocha