

CAMPEONATOS DISTRITAIS SUB/23**ORGANIZAÇÃO** - Associação de Atletismo de Aveiro**COLABORAÇÃO** - Câmara Municipal da Mealhada**LOCAL** - Pista de Atletismo do Centro de Estágios do Luso**DATA** - 20 e 22 de Junho de 2008**1. NORMAS REGULAMENTARES**

Estes Campeonatos destinam-se a atletas juvenis, juniores e Sub/23 masculinos e femininos, filiados na A. A. Aveiro.

Cada atleta pode participar em duas provas por dia, num máximo de quatro provas individuais no conjunto das duas jornadas, desde que uma delas seja a estafeta curta.

Os atletas do escalão de Juvenis que participem numa corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 800 metros, não poderão participar noutra corrida ou prova de marcha no mesmo dia.

Norma Atleta Juvenis – consultar caixa de texto no Regulamento do Camp. Dist. Absoluto.

Os atletas dos escalões de Juniores que participem numa corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 1.500 metros, não poderão participar noutra corrida ou prova de marcha no mesmo dia.

Cada clube pode inscrever um número ilimitado de atletas por prova. No entanto, apenas os três melhor classificados serão considerados para efeitos de classificação colectiva; os restantes serão considerados individuais.

Serão elaboradas classificações individuais e colectivas, sendo a classificação colectiva elaborada de acordo com o seguinte esquema de pontuação em cada prova: 8 - 7 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1.

Os desempates nas classificações colectivas serão feitos a favor dos clubes que obtiverem mais primeiros lugares no conjunto das provas do programa; se o empate subsistir, aplica-se o mesmo critério em relação aos segundos lugares e assim sucessivamente.

2. PRÉMIOS

Medalhas para os três primeiros de cada prova Sub/23.

Taças às três primeiras equipas.

3. 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.

4. APRESENTAÇÃO

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

5. PROGRESSÃO DAS FASQUIAS

(a) 1,30 – 1,35 – 1,40 – 1,45 – 1,48 – 1,51 – 1,54 – 1,57 – 1,60 – 1,63 – ...

(b) 1,60 – 1,65 – 1,70 – 1,75 – 1,80 – 1,83 – 1,86 – 1,89 – 1,92 – 1,95 – ...

(c) 2,50 – 2,70 – 2,90 – 3,10 – 3,30 – 3,50 – 3,60 – 3,70 – 3,80 – 3,90 – ...

(d) 2,00 – 2,10 – 2,20 – 2,30 – 2,40 – 2,45 – 2,50 – 2,55 – 2,60 – 2,65 – ...

6. CARACTERÍSTICAS DAS PROVAS DE BARREIRAS

ESCALÃO	DISTÂNCIA	N.º BARR.	ALTURA	PARTIDA À 1ª BARR	ENTRE BARR	ÚLT.BARR. À META
Femininos	100 m	10	0,84	13,00	8,50	10,50
	400 m	10	0,76	45,00	35,00	40,00
Masculinos	100 m	10	1,067	13,72	9,14	14,02
	400 m	10	0,914	45,00	35,00	40,00

7.

8. PROGRAMA-HORÁRIO

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	
19h30	10.000 M/Mx	P5	Sub/23 – Jun.- Sen – Vet	Fem
	10.000 M/Mx	P1	Sub/23 – Jun.- Sen – Vet	Mas
	400 M/B (0,76)	Séries	Sub/23	Fem
	Vara (d)		Sub/23	Fem
20h30	Martelo (7,260)		Sub/23	Mas + Tor
	Peso (4 Kg)		Sub/23	Fem +Tor
	Comprimento		Sub/23	Mas
20h45	400 M/B (0,91)	Séries	Sub/23	Mas
21h00	100 metros	Elim.	Sub/23	Fem
21h10	100 metros	Elim.	Sub/23	Mas
21h25	400 M	Séries	Sub/23	Fem
21h40	400 M	Séries	Sub/23	Mas
	Altura (b)		Sub/23	Mas
21h55	1.500 M	Séries	Sub/23	Fem
	1.500 M	Séries	Sub/23	Mas
22h10	Dardo (600 grs)		Sub/23	Fem +Tor
	Triplo Salto	9 m	Sub/23	Fem
	Disco (2 Kg)		Sub/23	Mas + Tor
22h25	5.000 M		Sub/23	Mas
22h45	100 M.	Final	Sub/23	Fem
22h55	100 M.	Final	Sub/23	Mas
23h05	3.000 M/Obt		Sub/23	Fem
23h15	4x100 M		Sub/23	Fem
23h20	4x100 M		Sub/23	Mas

SEXTA
20 Junho/08

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	
	110 m barr (1.06)	Eliminat	Sub/23	Mas
	Vara	(c)	Sub/23	Mas
9h00	Martelo (4 Kg)		Sub/23	Fem
	Peso (7.260 Kg)		Sub/23	Masc
	Triplo Salto		Sub/23	Mas
9h15	100 m barr (0.84)	Eliminat	Sub/23	Fem
9h30	200 metros	Eliminat	Sub/23	Mas
9h45	200 metros	Eliminat	Sub/23	Fem
10h00	3.000 M/Obt		Sub/23	Mas
	Altura	(a)	Sub/23	Fem
10h15	Dardo (800 g)		Sub/23	Masc
	Disco (1 Kg)		Sub/23	Fem
10h20	110 m barr (1.06)	Final	Sub/23	Mas
10h30	Comprimento		Sub/23	Fem
	100 m barr (0.84)	Final	Sub/23	Fem
10h50	3.000 metros		Sub/23	Fem
11h00	200 metros	Final	Sub/23	Mas
11h15	200 metros	Final	Sub/23	Fem
11h30	800 m	séries	Sub/23	Mas
11h45	800 m	séries	Sub/23	Fem
11h55	4x400 m	séries	Sub/23	Fem
12h05	4x400 m	séries	Sub/23	Mas

DOMINGO
22 Junho/08

NOTA: Ficam contabilizados os resultados dos Campeonatos Distritais de Júniores dia 10 e 11 de Maio + Campeonato Distrital de Marcha Júniores dia 10 de Maio + Camp. Dist. Veteranos dia 5 e 6 de Julho, na classificação colectiva.

9. RESPONSÁVEL PELA COMPETIÇÃO

Delegado Técnico: António Beça