

CAMPEONATOS DISTRITAIS ABSOLUTOS

ORGANIZAÇÃO - Associação de Atletismo de Aveiro

COLABORAÇÃO - Câmara Municipal da Mealhada

LOCAL - Pista de Atletismo do Centro de Estágios do Luso

DATA - 2 e 9 de Julho de 2008

1. NORMAS REGULAMENTARES

Estes Campeonatos destinam-se a atletas juvenis, juniores, seniores e veteranos masculinos e femininos, filiados na A. A. Aveiro.

Cada atleta pode participar em duas provas por dia, num máximo de três provas individuais no conjunto das duas jornadas.

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

Estes atletas não podem participar nas seguintes provas: 3.000M (obst. – 5.000M – Lanç. Peso (7.260 Kg) e Lanç. Martelo (7.260 Kg)

Os atletas dos escalões de Juniores que participem numa corrida de distância igual ou superior a 1.500 metros, não poderão participar noutra corrida 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.

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. PROGRAMA-HORÁRIO

HORA	PROVA	SEXO	
20h00	400 M/bar	Séries	Fem
	Altura	a)	Fem
	Martelo (7,260 Kg)		Masc
	Vara	c)	Masc
	Comprimento		Masc
20h15	400 M/bar 0,91	Séries	Masc
20h30	100 M	Eliminatórias	Fem
20h45	100 M	Eliminatórias	Masc
21h00	400 M	Séries	Fem
21h15	400 M	Séries	Masc
21h30	1.500 M	Séries	Fem
21h45	1.500 M	Séries	Masc
	Dardo (600 g)		Fem
	Triplo Salto	9 m	Fem
	Disco (2 Kg)		Masc
	Peso (4 Kg)		Fem
22h00	100 M	Final	Fem
22h10	100 M	Final	Masc
22h25	3.000 M/Obs		Fem
22h45	5.000 M		Fem
23h10	5.000 M		Masc

**Quarta
2 Julho/08**

HORA	PROVA	SEXO	
20h00	Triplo Salto	11 m	Masc
	Altura	b)	Masc
	Martelo (4 Kg)		Fem
	Vara	d)	Fem
	110 M/bar (1.06)	Eliminatórias	Masc
20h10	100 M/bar (0.84)	Eliminatórias	Fem
20h30	200 M	Eliminatórias	Fem
20h40	200 M	Eliminatórias	Masc
20h50	3.000 M		Fem
21h10	3.000 M/Obs		Masc
21h25	110 M/bar (1.06)	Final	Masc
21h35	100 M/bar (0.84)	Final	Fem
	Comprimento		Fem
	Disco (1 Kg)		Fem
	Dardo (800 g)		Masc
	Peso (7.260 Kg)		Masc
21h50	200 M	Final	Fem
22h00	200 M	Final	Masc
22h15	800 M	Séries	Fem
22h30	800 M	Séries	Masc

**Quarta
9 Julho/08**

NOTA: Após a conclusão da 2.ª Jornada Campeonatos Absolutos, serão contabilizadas as pontuações dos Campeonatos Distritais Absolutos de 10.000 metros estafetas 4x100 e 4x400 metros, que se realizaram dia 3/4 de Maio + 10 000 M Marcha realizados a 20 de Junho de 2008.

8. RESPONSÁVEL PELA COMPETIÇÃO

Delegado Técnico: António Beça