



<b>TAÇA AAA/ ANTÓNIO GRANJA</b> 2ª jornada	
<b>ORGANIZAÇÃO</b>	Associação de Atletismo de Aveiro
<b>COLABORAÇÃO</b>	Câmara Municipal da Mealhada
<b>LOCAL</b>	Pista de Atletismo do Centro de Estágios do Luso
<b>DATA</b>	17 de Junho de 2009 (quarta-feira)



## **1. NORMAS REGULAMENTARES**

A Associação de Atletismo de Aveiro irá realizar em duas jornadas a Taça António Granja.

Todos os resultados das provas serão transformados em pontuação, para a qual iremos utilizar a Tabela Internacional.

Este Torneio terá somente classificação individual.

Só ficam habilitados aos prémios individuais, os atletas que participarem nas duas Jornadas.

Forma e Classificação: soma das duas melhores pontuações (Tabela Internacional).

Esta competição é aberta a todos os atletas dos escalões de Juvenis/Juniores e Seniores, com a respectiva filiação na Associação de Atletismo de Aveiro, época 2008/2009, ou noutras Associações Regionais.

Os atletas da Associação de Atletismo de Aveiro terão que se apresentar com o dorsal que lhes foi atribuído para a época 2008/2009.

Os atletas do escalão de Juvenis que participem numa corrida de distância igual ou superior a 800 metros, não poderão participar noutra corrida na mesma jornada.

Estes atletas não podem participar nas seguintes provas: 3.000 M/Obst. – 5.000 M – Lançamento de Peso (7,260 Kg.) e Martelo (7,260 Kg.).

Os atletas dos escalões de Juniores que participem numa corrida de distância igual ou superior a 1500 metros, não poderão participar noutra corrida na mesma jornada.

Os casos omissos são da responsabilidade da organização, de acordo com o Regulamento Geral de Competições.

Nos concursos cada atleta terá direito a 3 + 3 ensaios.

## **2. PRÉMIOS**

Haverá prémios individuais para os cinco atletas melhor pontuados, por género, no conjunto das duas jornadas.

## **3. INSCRIÇÕES**

As inscrições deverão ser feitas no secretariado até 30m antes do início da respectiva prova, com indicação da melhor marca obtida desde 16-10-2007.

## **4. APRESENTAÇÃO**

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

## **5. PROGRESSÃO DAS FASQUIAS**

Nos saltos verticais, a progressão da fasquia será:

Altura

Femininos – 1,28 – 1,33 – 1,38 – 1,41 – 1,44 – 1,47 – 1,50 – 1,53 ...



<b>TAÇA AAA/ ANTÓNIO GRANJA</b> 2ª jornada	
<b>ORGANIZAÇÃO</b>	Associação de Atletismo de Aveiro
<b>COLABORAÇÃO</b>	Câmara Municipal da Mealhada
<b>LOCAL</b>	Pista de Atletismo do Centro de Estágios do Luso
<b>DATA</b>	17 de Junho de 2009 (quarta-feira)



## **6. PROGRAMA-HORÁRIO**

quarta-feira – 17/06/2009				
HORA	PROVA		ESCALÃO	SEXO
20h00	100 M/bar	Séries	Juv / jun / sen	Fem
	Martelo (7.260 Kg)		Juv / jun / sen	Masc
	Altura		Juv / jun / sen	Fem
	Comprimento		Juv / jun / sen	Fem
20h15	110 M/bar	Séries	Juv / jun / sen	Masc
20h30	200 M	Séries	Juv / jun / sen	Masc
20h45	200 M	Séries	Juv / jun / sen	Fem
21h00	800 M		Juv / jun / sen	Masc
	Triplo		Juv / jun / sen	Masc
	Peso (7.260 Kg)		Juv / jun / sen	Masc
	Disco (1 Kg)	Séries	Juv / jun / sen	Fem
21h15	800 M	Séries	Juv / jun / sen	Fem
21h30	5.000 M	Séries	Juv / jun / sen	Masc
21h45	5.000 M	Séries	Juv / jun / sen	Fem
22h05	2.000 M Obstáculos	Prova Extra	Juvenis	Masc

## **7. RESPONSÁVEL PELA COMPETIÇÃO**

Delegado Técnico: António Beça