



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

FESTA DO ATLETISMO / FINAL DE ÉPOCA

ORGANIZAÇÃO - Associação de Atletismo de Aveiro

COLABORAÇÃO - Universidade de Aveiro

LOCAL - Pista de Atletismo de Aveiro

DATA - 29 de Julho de 2009 (QUARTA-FEIRA)

1. NORMAS REGULAMENTARES

Podem participar atletas dos Clubes filiados na Associação de Atletismo de Aveiro, **Técnicos, Directores dos respectivos Clubes e Juizes de Atletismo.**

Cada atleta/participante pode realizar duas provas do programa.

Nos concursos cada atleta terá direito a **apenas quatro ensaios.**

As corridas serão disputadas por séries.

2. PRÉMIOS

Certificados de Presença a todos.

3. INSCRIÇÕES

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

4. APRESENTAÇÃO

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

5. PROGRESSÃO DAS FASQUIAS

(a) 1,00 – 1,05 – 1,10 – 1,15 – 1,20 – 1,23 – 1,26 – 1,29 - ...

(b) 1,30 – 1,35 – 1,40 – 1,45 – 1,48 – 1,51 – 1,54 – 1,57 – 1,61 ...

6. PROGRAMA-HORÁRIO

HORA	PROVA		ESCALÃO	SEXO
19h30	100 M	Séries	Juv/Jun/Sén.	Fem
19h35	100 M		Juizes, Dir. e Técnicos	Fem/Masc.
19h40	100 M	Séries	Juv/Jun/Sén.	Masc
	Dardo (600 g)		Juv/Jun/Sén.	Fem
	Peso (5 e 7,260 Kg)		Juv/Jun/Sén.	Masc
	Altura		Juizes, Directores e Técnicos	Fem/Masc.
19h50	80 M	Séries	Iniciados	Fem.
20h00	80 M	Séries	Iniciados	Masc.
20h10	60 M	Séries	Benjamins B	Fem
20h20	60 M	Séries	Benjamins B	Masc.
20h30	150 M	Séries	Infantis	Fem.
	Altura		Juv/Jun/Sén.	Fem
	Peso 4 e 5 Kg		Juizes, Directores e Técnicos	Fem/Masc.
	Comprimento		Juizes, Directores e Técnicos	Fem/Masc.
20h40	150 M	Séries	Infantis	Masc.
20h50	1.000 M	Séries	Juv./Jun./Sen.	Fem
21h00	1.000 M	Séries	Juv./Jun./Sen.	Masc
21h10	1.000 M	Séries	Juizes, Directores e Técnicos	Fem/Masc
21h30	C O N V Í V I O			

7. RESPONSÁVEL PELA COMPETIÇÃO

Delegado Técnico: Mário Cordeiro