



## **ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO**

### **Memorial António Pinho Torneio de lançamentos Campeonato Nacional de Pentatlo**

Centro de Treinos António Pinho  
05 de Junho de 2021



## **CONSIDERAÇÕES A TER NO RETORNO À COMPETIÇÃO O ATLETISMO REGRESSA À PISTA DA EXCELÊNCIA**

- a) Atletas terão que apresentar o termo de responsabilidade.**
- b) Medição de temperatura, desinfecção das mãos à entrada e saída do Centro de Treinos, obrigatório a utilização de máscara, por todos os participantes, excepto durante o aquecimento e competição.**
- c) Espaço de 3 metros entre pessoas durante a prática da competição.  
O distanciamento deverá ser sempre maximizado e o período de proximidade entre atletas deverá ser o menor possível.**
- d) Não é permitido o contacto físico quer entre técnicos, funcionários e juízes.**
- e) Salto em comprimento - os atletas só têm direito a dois (2) ensaios no aquecimento.**
- f) Atletas com engenhos próprios/oficiais podem usar durante a competição (pesagem oficial na pista).**
- g) Atletas no concurso de Disco e Dardo, são os próprios que recolhem os engenhos durante o aquecimento e competição (aquecimento somente 2 ensaios).**
- h) A primeira parte do aquecimento (corrida contínua) deverá ser feita fora do Centro de Treinos, respeitando todas as normas de segurança. A segunda parte (mobilidade) deverá ser feita num local previamente designado.**
- i) Aconselhamos a todos os Clubes que tenham higienização para os seus atletas.**
- j) Não será permitida a entrada a qualquer participante com temperatura corporal acima de 38º.**
- l) Todos os participantes devem monitorizar a sua temperatura na semana que antecede a competição e, no caso de se encontrarem doentes, com sintomatologia que possa ser associada à infeção por COVID-19, não devem deslocar-se para a competição.**
- m) Proibição de partilha de garrafa de água.**
- n) A organização não disponibiliza pó de magnésio, ou substância similar, nem pano de limpeza para utilização dos atletas, pelo que os mesmos devem ser portadores do material referido, caso o pretendam utilizar.**
- o) As normas podem ser alteradas conforme ordens da DGS/IPDJ e FPA.**

**Programa/Horário**

Hora	Prova	Escalão /Sexo	Obs.
10H00	<b>MARTELO</b>	<b>W35 A W90</b>	GAIOLA
10H45	<b>MARTELO</b>	<b>M50 A M90</b>	GAIOLA
11H30	<b>MARTELO</b>	<b>M35 A M45</b>	GAIOLA
12H15	<b>PESO</b>	<b>W35 A W90</b>	SECTOR DO PESO
13H00	<b>PESO</b>	<b>M50 A M90</b>	SECTOR DO PESO
13H45	<b>PESO</b>	<b>M35 A M45</b>	SECTOR DO PESO
14H30	<b>DISCO</b>	<b>W35 A W90</b>	GAIOLA
15H15	<b>DISCO</b>	<b>M50 A M90</b>	GAIOLA
16h00	<b>DISCO</b>	<b>M35 A M45</b>	GAIOLA
16h45	<b>DARDO</b>	<b>W35 A W90</b>	SECTOR DO DARDO
17h30	<b>DARDO</b>	<b>M50 A M90</b>	SECTOR DO DARDO
18h15	<b>DARDO</b>	<b>M35 A M45</b>	SECTOR DO DARDO
19h00	<b>MARTELÃO</b>	<b>M50 A M90</b>	GAIOLA
	<b>MARTELÃO</b>	<b>M35 A M45</b>	GAIOLA
	<b>MARTELÃO</b>	<b>W35 A W90</b>	GAIOLA

O PROGRAMA PODE SER AJUSTADO

**CARACTERISTICAS DAS PROVAS DE LANÇAMENTOS**

Sequencia Pent. Lanç.		<u>1º</u>	<u>2º</u>	<u>3º</u>	<u>4º</u>	<u>5º</u>
<u>Sexo</u>	<u>Escalão</u>	<u>Martelo</u>	<u>Peso</u>	<u>Disco</u>	<u>Dardo</u>	<u>Martelão</u>
<b>Femininos</b>	<u>35/49</u>	<u>4,00</u>	<u>4,00</u>	<u>1,00</u>	<u>0,60</u>	<u>9,08</u>
	<u>50/59</u>	<u>3,00</u>	<u>3,00</u>	<u>1,00</u>	<u>0,50</u>	<u>7,26</u>
	<u>60/74</u>	<u>3,00</u>	<u>3,00</u>	<u>1,00</u>	<u>0,50</u>	<u>5,45</u>
	<u>&gt;75</u>	<u>2,00</u>	<u>2,00</u>	<u>0,75</u>	<u>0,40</u>	<u>4,00</u>
<b>Masculinos</b>	<u>35/49</u>	<u>7,26</u>	<u>7,26</u>	<u>2,00</u>	<u>0,80</u>	<u>15,88</u>
	<u>50/59</u>	<u>6,00</u>	<u>6,00</u>	<u>1,50</u>	<u>0,70</u>	<u>11,34</u>
	<u>60/69</u>	<u>5,00</u>	<u>5,00</u>	<u>1,00</u>	<u>0,60</u>	<u>9,08</u>
	<u>70/79</u>	<u>4,00</u>	<u>4,00</u>	<u>1,00</u>	<u>0,50</u>	<u>7,26</u>
	<u>&gt;80</u>	<u>3,00</u>	<u>3,00</u>	<u>1,00</u>	<u>0,40</u>	<u>5,45</u>

## REGULAMENTO

1	ESTE MEMORIAL ANTÓNIO PINHO É UMA ORGANIZAÇÃO DO (NAC) – NUCLEO DE ATLETISMO DE CUCUJÃES, EM PARCERIA COM A ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO E ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE ATLETISMO DE VETERANOS (ANAV).
2	PESOS DOS ENGENHOS DE ACORDO COM RESPECTIVOS ESCALÕES
3	CONDICIONANTES DAS AREAS DE QUEDA: DARDO 55M – MARTELO E DISCO 68M
4	OS ATLETAS PODERÃO PARTICIPAR NO MÁXIMO EM 3 PROVAS DO SEU ESCALÃO ETÁRIO, TODOS OS ATLETAS TERÃO DIREITO A 4 ENSAIOS
5	<b>As inscrições dos atletas que irão fazer parte do Campeonato Nacional de Veteranos (PENTATLO), terá que ser feito no site da ANAV. (<a href="https://anavportugal.pt/">https://anavportugal.pt/</a>) Devem também consultar o referido regulamento no site da ANAV e alusivo ao Pentatlo.</b>
6	<b>As inscrições são feitas através da plataforma ONLINE (fpacompeticoes.pt) até às 18 horas de Quinta-feira que antecede a competição. Todos os Clubes/Técnicos ou atletas terão de fazer a confirmação no concurso até 60 minutos antes do início da prova, após o qual não haverá possibilidade de o fazer.</b>
7	HAVERÁ PRÉMIOS PARA OS 3 PRIMEIROS CLASSIFICADOS EM CADA PROVA E EM TODOS OS ESCALÕES DE W/M 35 A W/M 90
8	AO INSCREVEREM-SE PARA ESTA COMPETIÇÃO, AUTORIZAM AS FOTOS E QUALQUER OUTRO REGISTO DE IMAGEM, EXCLUSIVAMENTE PARA UTILIZAÇÃO EM MATERIAL DE DIVULGAÇÃO E INFORMAÇÃO DESTE EVENTO, QUE SEJAM APRESENTADAS PELA ENTIDADE ORGANIZADORA
9	APRESENTAÇÃO NA CÂMARA DE CHAMADA: 20' ANTES DO HORÁRIO PREVISTO
10	OS ATLETAS DEVEM SER PORTADORES DE PELO MENOS 3 (TRÊS) ALFINETES PARA A CORRETA COLOCAÇÃO DO DORSAL.
11	SERÃO PENALIZADOS OS ATLETAS QUE NÃO TENHAM O SEU DORSAL ORIGINAL.