



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO
 Torneio aos seus Lugares-2ª Jornada
 Pista de Atletismo de Aveiro/Campus Universitário
 19 de Dezembro de 2015

19/Sábado

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs.:
14H30	250 M	Juv./Sen.	Fem	Series	
	Triplo	Juv./Sen.	Masc	Final	Tábua de acordo com os atletas presentes e seu Treinadores
	Vara	Iniciados Juv./Sen.	Fem/Masc	Final	Início fasquia de acordo com os atletas presentes e seus Treinadores, subindo de 10 em 10 cm.
	Comprimento	Juv./Sen.	Fem	Final	
	Lanç. de Martelo	Inf./Inic Juv./Sen.	Fem./Masc.	Final	• Engenhos de acordo com as categorias
14H45	250 M	Juv./Sen.	Masc	Series	
15H00	3.000 M/Mx	Inf./Inic.	Fem./Masc	Final	Pistas 1/4
	3.000 M/Mx	Juv./Jun./Sen.	Fem./Masc.	Final	Pistas 5/8
15H25	60 M/Bar	Juv. Jun./Sen.	Fem	Series	5 bar.0,76-13,00/08,50/13,00 5 bar.0,84-13,00/08,50/13,00
15H40	60 M/Bar	Juv. Jun./Sen.	Masc	Series	5 bar. 0,91-13,72/09,14/09,72 5 bar.1,06-13,72/09,14/09,72
15H50	600 M	Jun./Sen.	Fem	Series	
16H05	600 M	Jun./Sen.	Masc	Series	
	Triplo Salto	Juv./Sen.	Fem	Final	Tábua de acordo com os atletas presentes e seu Treinadores
	Peso 4, 5 Kg. Peso 3 Kg.	Inic./Juv.	Masc Fem.	Final	
	Comprimento	Juv./Sen.	Masc	Final	
16H15	600 M	Inic./Juv.	Fem	Series	
16H25	600 M	Inic./Juv.	Masc	Series	
16H35	500 M	Benj.B/ Inf.	Fem	Series	
16H50	500 M	Benj. B/ Inf.	Masc	Series	

Regulamento

- 1 – Este Torneio destina-se a atletas Masculinos e Femininos dos escalões de Benjamins a Seniores filiados na Associação de Atletismo de Aveiro.
- 2 – Os atletas terão que se apresentar com o dorsal da época 2015/2016.
- 3 - A participação de atletas filiados em outras Associações Distritais é condicionada ao parecer da Direcção Técnica Distrital, devendo os pedidos de participação dar entrada até às 12 horas de quinta-feira que antecede a competição.
- 4 - Os atletas só poderão participar em 2 (duas) no máximo.
- 5 – **Os atletas benjamins, Infantis e iniciados terão que cumprir o estipulado no regulamento geral de competições para cada uma das categorias, respeitante a corridas e concursos.**
- 6 – **Nos concursos os atletas Iniciados apenas terão direito a 4 lançamentos.**
- 7 – * No lançamento de Martelo cada atleta tem direito a 3 (Três) lançamentos, passando à final os 8 melhores resultados independentemente do sexo ou escalão
- 8 – As inscrições deverão ser feitas no secretariado até 30' antes do início da respectiva prova, com a indicação da melhor marca obtida desde 01/10/2014
- 9 – Este Torneio apenas se destina a classificações individuais.
- 10 – Apresentação: corridas 10', concursos 15' antes do horário previsto.
- 11 – Delegado Técnico: