



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO
Atleta Completo Distrital Aveiro /Olimpico Jovem ADA Coimbra
Torneio Primavera
Centro de Estágios do Luso
13/14 de Abril de 2013

Sábado/13

Hora Início	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
15H30	100 Metros Planos	Juv.	Masc.	Octatlo	
15H40	80 Metros Planos	Inic.	Masc.	Heptatlo	
15H50	80 Metros Planos	Inic.	Masc.	Elim.	OJ Coimbra
16H00	80 Metros Planos	Inic.	Fem.	Elim.	OJ Coimbra
	Lançamento Disco	Inic./Juv.	Fem.	Final	OJ Coimbra
	Salto c/Vara	Juv. a Sen.	Fem./Masc.	Final	OJ Coimbra + Torneio Primavera
	Salto em Comprimento	Inic./Juv.	Masc.	Final	OJ Coimbra
	Salto em Comprimento	Inic.	Masc.	Heptatlo	
16H10	110 M/Bar. (0,91)	Juv.	Masc.	Final	OJ Coimbra
16H20	100 M/Bar.	Juv.	Fem.	Hepatlo	10 bar. - 13,00-8,50-10,50
16H30	100 M/Bar.	Juv.	Fem.	Final	OJ Coimbra
16H40	80 M/Bar. (0,76)	Inic.	Fem.	Heptatlo	8 bar.-12,00-8,00-12,00
	Salto em Comprimento	Juv.	Masc.	Octatlo	
16H50	60 Metros Planos	Inf.	Masc.	Pentatlo	
17H00	60 Metros Planos	Inf.	Fem.	Pentatlo	
17H10	80 Metros Planos	Inic.	Masc.	Final	OJ Coimbra
17H20	80 Metros Planos	Inic.	Fem.	Final	OJ Coimbra
	Salto em Altura	Juv.	Fem.	Heptatlo	
	Lançamento de Dardo (500 grs.)	Inic.	Fem.	Heptatlo	
17H30	800 Metros	Juv.	Masc.	Series	OJ Coimbra + Torneio Primavera
17H40	800 Metros	Juv.	Fem.	Series	OJ Coimbra + Torneio Primavera
17H50	1.500 M/Obst.	Inic.	Masc.	Serie	OJ Coimbra
	Lançamento de Peso (5 Kg.)	Juv.	Masc.	Octatlo	
	Salto em Comprimento	Inf.	Masc.	Pentatlo	
	Lançamento de Disco	Inic./Juv.	Masc.	Final	OJ Coimbra
18H00	1.500 M/Obst.	Inic.	Fem.	Final	OJ Coimbra
18H10	300 Metros Planos	Juv.	Masc.	Serie	OJ Coimbra
18H20	300 Metros Planos	Juv.	Fem.	Serie	OJ Coimbra
18H30	2.000 M/Obst.	Juv.	Masc.	Serie	OJ Coimbra + Torneio Primavera
	Lançamento de Peso (3 Kg.)	Juv.	Fem.	Heptatlo	
	Salto em Comprimento	Inic./Juv.	Fem.	Final	OJ Coimbra
18H40	2.000 M/Obst.	Juv.	Fem.	Serie	OJ Coimbra + Torneio Primavera
18H50	Lançamento de Peso (2 Kg.)	Inf.	Fem.	Pentatlo	
	Lançamento de Dardo (600 grs.)	Inic.	Masc.	Heptatlo	
	Salto em Altura	Inic.	Fem.	Heptatlo	
	Salto em Altura	Inic.	Fem.	Finalo	OJ Coimbra
19H00	300 Metros Planos	Juv.	Masc.	Octatlo	
19H10	200 Metros Planos	Juv.	Fem.	Heptatlo	
19H20	4x80 Metros Planos	Inic.	Masc./Fem.	Serie	OJ Coimbra
19H30	5.000 M/Mx	Juv.	Masc./Fem.	Serie	OJ Coimbra

Domingo/14

Hora Início	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
09H00	110 M/Bar. (0,91)	Juv.	Masc.	Octatlo	10 Bar. – 13,72-09,14-14,02
	Salto em Comprimento	Juv.	Fem.	Heptatlo	
	Lançamento de Peso (4/5 Kg.)	Inic./Juv.	Masc.	Final	OJ Coimbra
	Lançamento de Dardo (600/700 grs.)	Inic./Juv.	Masc.	Final	OJ Coimbra
09H10	80 Metros Planos	INIC.	Fem.	Heptatlo	
09H20	80 M/Bar. (0,76)	Inic.	Fem.	Final	OJ Coimbra
09H30	100 M/Bar. (0,84)	Inic.	Masc.	Heptatlo	10 Bar.-13,00-08,50-10,50
09H40	100 M/Bar. (0,84)	Inic.	Masc.	Final	OJ Coimbra
	Salto em Altura	Juv.	Masc.	Octatlo	
09H50	60 M/Bar. (0,76)	Inf.	Masc.	Pentatlo	6 Bar.-12,00-07,50-10,50
	Salto em Comprimento	Inic.	Fem.	Heptatlo	
10H00	60 M/Bar. (0,76)	Inf.	Fem.	Pentatlo	6 Bar.-12,00-7,00-13,00
	Dardo (500 grs.)	Juv.	Fem.	Heptatlo	
10H10	100 Metros Planos	Juv.	Masc.	Elim.	OJ Coimbra
	Lançamento de Peso (4 Kg.)	Inic.	Masc.	Heptatlo	
10H20	100 Metros Planos	Juv.	Fem.	Elim.	OJ Coimbra
10H30	3.000 Metros Planos	Juv.	Masc.	Serie	OJ Coimbra
	Lançamento de Peso (3 Kg.)	Inf.	Masc.	Pentatlo	
	Salto em Comprimento	Inf.	Fem.	Pentatlo	
	Lançamento de Peso (3 Kg.)	Inic./Juv.	Fem.	Final	OJ Coimbra
	Lançamento de Dardo (500 Grs.)	Inic./Juv.	Fem.	Final	OJ Coimbra
10H45	3.000 Metros Planos	Juv.	Fem..	Serie	OJ Coimbra
11H00	Lançamento de Peso (3 Kg.)	Inic.	Fem.	Pentatlo	
	Lançamento de Dardo (700 grs.)	Juv.	Masc.	Octatlo	
11H20	100 Metros Planos	Juv.	Masc.	Final	OJ Coimbra
11H30	100 Metros Planos	Juv.	Fem..	Final	OJ Coimbra
	Salto em Altura	Inic.	Masc.	Heptatlo	
	Salto em Altura	Inic.	Masc.	Final	OJ Coimbra
11H40	800 Metros	Juv.	Fem	Heptatlo	
11H50	1.000 Metros	Inf.	Masc.	Pentatlo	
12H00	1.000 Metros	Inf.	Fem..	Pentatlo	
12h10	800 Metros	Inic.	Fem.	Heptatlo	
12H20	1.000 Metros	Juv.	Masc.	Octatlo	
12H30	1.000 Metros	Inic.	Masc.	Serie	OJ Coimbra
	1.000 Metros	Inic.	Masc.	Heptatlo	
12H40	1.000 Metros	Inic.	Fem.	Series	OJ Coimbra

Nota: Os atletas da A.A. de Aveiro podem participar nas provas do olímpico jovem de Coimbra como extras.

ATLETA COMPLETO Regulamento

- 1 – A Associação de Atletismo de Aveiro em colaboração com a Associação Distrital de Atletismo de Coimbra, vão realizar nos dias 13 e 14 de Abril de 2013, o Torneio Atleta Completo Distrital/Aveiro e Olímpico Jovem de Coimbra na Pista de Atletismo do Centro de Estágios do Luso.
- 2 – Este Torneio destina-se a atletas dos escalões de Infantis, Iniciados e Juvenis em representação de Clubes, Escolas na área de jurisdição das Associações de Atletismo de Aveiro.
Cada Clube/ Escola pode inscrever um número ilimitado de atletas filiados em cada escalão. Os atletas filiados na A.A. de Aveiro devem apresentar-se com o dorsal que lhes foi atribuído para a época 2012/2013.
Os atletas de outras Associações Distritais podem participar, desde que devidamente autorizados só para o Torneio Primavera, devendo as respetivas inscrições dar entrada na Associação de Atletismo de Aveiro até às 12 horas do dia 11 de Abril de 2013.
- 3 – Cada Clube/Escola pode inscrever um máximo de três atletas em cada escalão/género.
- 4 – Serão elaboradas classificações individuais por escalão/sexo e colectivas masculinas e femininas.
- 5 – A confirmação das inscrições deverá ser feita no local de competição, até 30 minutos antes do início da primeira prova.
- 6 – Apresentação na Câmara de chamada: corridas 10' e concursos 20' antes do horário previsto.
- 7 – No salto em Altura a progressão da fasquia será de 4 cm, sendo a altura inicial definida pelo Delegado Técnico, no dia da competição.
- 8 – As classificações coletivas serão elaboradas através das pontuações obtidas pelo melhor atleta de cada Clube em cada uma das Provas Combinadas.
- 9 – **Prémios**
Individuais: para os 3 (três) primeiros de cada escalão/género.
Coletivos: Classificação separada por género, com prémios para as equipas classificadas nos 3 (três) primeiros lugares.
- 10 – Torneio Primavera haverá unicamente classificação individual.
- 12 – Delegado Técnico: Mário Cordeiro/Oliveira Gomes

XXXI OLÍMPICO JOVEM DISTRITAL 2013/ADA COIMBRA REGULAMENTO

- 1 – Poderão participar todos os interessados, masculinos e femininos, em representação de Clubes, Escolas e outros meios de Associativismo, enquadrados nos seguintes escalões:

Iniciados	Nascidos em 1998/99
Juvenis	Nascidos em 1996/97

- 2 - Os atletas terão obrigatoriamente de participar nas provas do respectivo escalão;
- 3 - Os atletas poderão participar num máximo de três (3) provas no conjunto das duas jornadas, tendo em atenção normas regulamentares, para os escalões:

Iniciados: A participação na corrida de distância igual ou superior a 300 metros impede a participação noutra corrida no mesmo dia, após a realização desta, podendo participar em outras antes desta.

Juvenis: A participação na prova de marcha ou corrida de distância igual ou superior a 800 metros impede a participação noutra corrida no mesmo dia, após a realização desta, podendo participar em outras antes desta.

- 4 – **Inscrições:** Para atletas não federados, em representação de Escolas e/ou outras Entidades, deverão ser remetidas para a ADAC até ao dia 10 de Abril 2013 impreterivelmente.

- 5 – **Prémios:** - Medalhas aos 3 primeiros atletas de cada prova/escalão/sexo, nas provas que integrem o programa do Olímpico Jovem.

Progressão das Fasquias

a)	Vara F	Início a 1,80. Subida de 10 em 10 cm até 2,10 m, passando após esta altura de 5 em 5 cm.
	Vara M	Início a 2,00. Subida de 10 em 10 cm até 2,40 m, passando após esta altura de 5 em 5 cm.

	Distância	Nº barreiras	Altura	1ª Barreira	Entre Barreiras	Última Barreira
b)	110 m	10 barreiras	0,91	13,72 m	9,14 m	14,02 m
c)	100 m	10 barreiras	0,76	13 m	8,5 m	10,5 m
d)	80 m	8 barreiras	0,76	12 m	8 m	12 m
e)	100 m	10 barreiras	0,84	13 m	8,5 m	10,5 m