



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

## Torneio Emanuel Cajeira

Pista de Atletismo de Aveiro

Dia, 02 de Julho de 2014

### Quarta-feira

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
19H00	Lanç. de Dardo (500/600 grs.)	Juv./Sen.	Fem.	Final	
	Lanç. de Dardo (700/800 grs.)	Juv./Sen.	Masc.	Final	
19H15	100 Metros	Juv./Sen.	Fem.	Serie	
19H25	100 Metros	Juv./Sen.	Masc.	Serie	
19H40	400 Metros	Juv./Sen.	Fem.	Serie	
19H50	400 Metros	Juv./Sen.	Masc.	Serie	
	Lanç. de Disco (1 Kg)	Juv./Sen.	Fem.	Final	
	Lanç. de Disco (1,5-1,75-2 Kg)	Juv./Sen.	Masc.	Final	
20H00	800 Metros	Inic./Juv.	Fem.	Serie	
20H15	800 Metros	Inic./Juv.	Masc.	Serie	
20H30	800 Metros	Jun./Sen.	Fem.	Serie	
20H45	800 Metros	Jun./Sen.	Masc.	Serie	
	Lançamento de Martelo (3-4 Kg)	Juv./Sen.	Fem.	Final	
	Lançamento de Martelo (5-6-7,26 Kg)	Juv./Sen.	Masc.	Final	
20H55	5.000 Metros	Jun./Sen.	Fem./Masc.	Serie	Prova única

**Nota: Os lançamentos de Disco e Martelo poderão ser antecipado pelo motivo da luminosidade.**

### Regulamento

1. Este torneio destina-se a atletas Iniciados, juvenis, juniores e seniores masculinos e femininos, filiados na Associação de Atletismo de Aveiro.
2. A participação de atletas filiados em outras associações distritais é condicionada a parecer da Direção Técnica Distrital de Aveiro, devendo os pedidos de participação dar entrada na AA Aveiro até Às 12H00 de terça-feira que antecede à competição.
3. **Cada atleta nos concursos têm direito a três mais três independentemente do escalão.**
4. Os atletas poderão participar no máximo em duas provas.
5. **As inscrições serão cumpridas rigorosamente e deverão ser feitas no secretariado da competição até 30 minutos** antes do início da respetiva prova, com indicação da melhor marca obtida desde 16/10/2013
6. Apresentação: corridas: 10 minutos e Concursos 20 minutos antes do horário de início da prova.
7. Delegado Técnico: Mário Cordeiro