



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

Torneio Hélder Castanheira

Pista de Atletismo de Aveiro

28 de março de 2015

Sábado 28 de Março

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
15H00	80 M/ Bar.(0,76)	Inic.	Fem.	Serie	8 Bar. – 12,00-8,00-12,00
	Salto em Altura	Inic. / Juv.	Masc.	Serie	1,41-1,46-1,51-1,56-1,61-1,64-1,67-1,70-1,73-1,76-1,79...
	Salto em Altura	Jun. a Sen.	Masc.	Serie	
	Triplo Salto	Juv. a Sen.	Fem.	Serie	Tábua de acordo com os atletas presentes
	Lançamento de Disco (0,750/1 Kg.)	Inic. a Juv.	Fem.	Serie	
15H10	100 M/ Bar.(0,84)	Inic.	Masc.	Serie	10 Bar. – 13,00-8,50-10,50
15H20	100 M/ Bar.(0,76)	Juv.	Fem.	Serie	10 Bar. – 13,00-8,50-10,50
15H30	100 M/ Bar.(0,84)	Jun./Sen.	Fem.	Serie	10 Bar. – 13,00-8,50-10,50
15H40	110 M/ Bar. (0,914)	Juv.	Masc.	Serie	10 Bar. – 13,72-9,14-14,02)
15H50	110 M/ Bar. (1,067)	Jun./Sen.	Masc.	Serie	10 Bar. – 13,72-9,14-14,02)
16H00	60 Metros Planos	Benj.A.B/Inf.	Fem.	Serie	
	Salto em Altura	Inic./Juv.	Fem.	Serie	1,26-1,31-1,36-1,41-1,44-1,47-1,50-1,53-1,56...
	Salto em Altura	Jun. a Sen.	Fem.	Serie	
	Salto em Comprimento	Inic./Juv.	Masc.	Serie	
	Salto em Comprimento	Jun. a Sen.	Masc.	Serie	
	Lançamento de Disco (1/1,5 Kg.)	Inic./Juv.	Masc.	Serie	
16H15	60 Metros Planos	Benj.A.B/Inf.	Masc.	Serie	
16H30	80 M	Inic.	Fem.	Serie	
16H45	80 M	Inic.	Masc.	Serie	
17H00	200 M	Juv. a Sen.	Fem.	Serie	
17H15	200 M	Juv. a Sen.	Masc.	Serie	
	Lançamento de Peso (2/3 Kg.)	Benj./Inf.	Fem./Masc.	Serie	
17H30	600 Metros	Benj./Inf	Fem.	Serie	
17H40	600 Metros	Benj./Inf	Masc.	Serie	
17H50	800 Metros	Inic./Juv.	Fem.	Serie	
18H05	800 Metros	Juv. a Sen.	Fem.	Serie	Entram os melhores Juvenis
18H20	800 Metros	Inic./Juv.	Masc.	Serie	
18H35	800 Metros	Juv. a Sen.	Masc.	Serie	Entram os melhores Juvenis

## Homenagem ao Prof. Doutor Hélder Castanheira da Universidade de Aveiro

### Regulamento

1. A Associação de Atletismo de Aveiro leva a efeito o Torneio Dr. Hélder Castanheira e em simultâneo a abertura de pista Ar-livre no dia 28 de Março de 2015 na pista de Atletismo de AVEIRO.
2. Esta competição destina-se a atletas filiados na época 2014/2015. A participação de atletas filiados em outras Associações Distritais é condicionada ao parecer da Direção Técnica Distrital, devendo os respetivos pedidos ser enviados para a Associação de Atletismo de Aveiro até Às 12 horas do dia 25 de Março de 2015.
3. Cada atleta pode participar em duas provas, desde que sejam previstas para o seu escalão etário.
4. **Nos lançamentos, os atletas Benjamins e Infantis terão direito a 3 ensaios.**  
Nos saltos horizontais e lançamentos, os atletas Iniciados a Seniores têm direito a 3+3 ensaios.
5. Os atletas da Associação de Atletismo de Aveiro devem apresentar-se com o dorsal atribuído para a época de 2015.
6. A confirmação das inscrições deverá ser feito 30 minutos antes do início da respetiva prova, com a indicação da melhor marca obtida desde 16/10/2013.
7. Apresentação na câmara de chamada: corridas 10' e Concursos 20' antes do horário previsto.
8. Neste Torneio apenas haverá classificação individual.
9. Delegado Técnico: