



Fundada em 1987

ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE VIANA DO CASTELO

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

COMUNICADO OFICIAL N.º 20 2011/2012

Prova: Torneio Atleta Completo e Provas Combinadas
Data: 28 e 29 de Abril de 2012 (Sábado e Domingo)
Local: Estádio Municipal Manuela Machado
 Cova - Meadela

Organização: Associação de Atletismo de Viana do Castelo
Director de Competição: Joaquim Oliveira / José Augusto Meixedo
Delegado Técnico: Rui Costa
Director Técnico: Rui Cerqueira



Sábado, 28 de abril				
14:40	100 m / b	Jun / Sen	F	Heptatlo (0,84)
14:45	100 m bar	Juv	F	Heptatlo (0,76)
14:55	80 m bar	Inic	F	Heptatlo (0,76) verde
15:00	80 m	Inic	M	Heptatlo
15:10	100 m	Jun / Sen	M	Decatlo Séries
15:15	100 m	Juv	M	Octatlo
15:20	100 m	Extra	F	Jun/Sen
15:25	100 m	Extra	M	Jun/Sen
15:30	Altura	Juv	F	Heptatlo (1,10+ 3cm..)
15:30	Altura	Jun / Sen	F	Heptatlo 1.20, 1.23, ...(+3)
15:30	Dardo	Inic	F	Heptatlo (500g)
15:35	60 m	Inf	F	Pentatlo
15:40	60 m	Inf	M	Pentatlo
15:45	Comprimento	Jun / Sen	M	Decatlo Tábua 3 m
15:45	Comprimento	Juv	M	Octatlo (Tábua:3m)
15:45	Comprimento	Inic	M	Heptatlo (Tábua:3m)
16:15	Peso	Inf	F	Pentatlo (2kg)
16:15	Peso	Juv	F	Heptatlo (2kg)
16:15	Peso	Jun / Sen	F	Heptatlo 4 kg
16:20	400m	Extra	F	Jun/Sen
16:20	Altura	Inic	F	Heptatlo (1,05+ 3cm..)
16:20	Comprimento	Inf	M	Pentatlo (Tábua:1m)
16:30	400m	Extra	M	Jun/Sen
16:40	Peso	Juniores	M	Decatlo 6 kg
16:40	Peso	Seniores	M	Decatlo 7,260 kg
16:40	Peso	Juv	M	Octatlo (5kg)
17:10	Altura	Jun / Sen	M	Decatlo (1.37 +3cm..)
17:10	Dardo	Inic	M	Heptatlo (600g)
17:15	300 m	Juv	M	Octatlo
17:20	200 m	Juv	F	Heptatlo
17:20	200 m	Jun / Sen	F	Heptatlo Séries
18:10	400 m	Jun / Sen	M	Decatlo Séries

Domingo, 29 de abril				
09:00	110 m / b	Jun / Sen	M	Decatlo (1,067)
09:00	Comprimento	Juv	F	Heptatlo Tábua 3 m
09:00	Comprimento	Jun / Sen	F	Heptatlo Tábua 3 m
09:05	110 m bar	Juv	M	Octatlo (0,91)
09:15	100 m bar	Inic	M	Heptatlo (0,84)
09:20	60 m bar	Inf	F	Pentatlo (0,76) cinza
09:25	60 m bar	Inf	M	Pentatlo (0,76) azul
09:30	Disco	Juniores	M	Decatlo 1,750 kg
09:30	Disco	Seniores	M	Decatlo 2 kg
09:35	80 m	Inic	F	Heptatlo
09:45	Altura	Juv	M	Octatlo (1.30+ 3cm..)
10:00	Peso	Inic	M	Heptatlo (4kg)
10:00	Peso	Inf	M	Pentatlo (3kg)
10:20	200m	Extra	F	Jun/Sen
10:30	200m	Extra	M	Jun/Sen
10:30	Comprimento	Inf	F	Pentatlo (Tábua: 1m)
10:30	Comprimento	Inic	F	Heptatlo (Tábua: 1m)
10:30	Dardo	Juv	F	Heptatlo (500g)
10:30	Dardo	Jun / Sen	F	Heptatlo 600 gr
10:30	Vara	Jun / Sen	M	Decatlo 2.20, 2.30, ...(+10)
10:50	800 m	Extra	F	Jun/Sen
11:00	800 m	Extra	M	Jun/Sen
11:00	Altura	Inic	M	Heptatlo (1.20+ 3cm..)
11:20	Peso	Inic	F	Heptatlo (3kg)
11:25	800 m	Juv	F	Heptatlo
11:30	800 m	Jun / Sen	F	Heptatlo Séries
11:30	Dardo	Juv	M	Octatlo (700g)
11:30	Dardo	Jun / Sen	M	Decatlo (800g)
12:10	800 m	Inic	F	Heptatlo
12:15	1000 m	Inf	M	Pentatlo
12:20	1000 m	Inf	F	Pentatlo
12:30	1000 m	Juv	M	Octatlo
12:40	1000 m	Inic	M	Heptatlo
12:50	1500 m	Jun / Sen	M	Decatlo Séries

Inscrições: Solicita-se aos clubes interessados em participar nesta jornada a **inscrição prévia** dos seus atletas, **até às 18 horas do dia 26 de Abril**, com a indicação do primeiro e último nome dos atletas, ano de nascimento, nº de BI e a prova combinada que irão realizar. No local de prova, com 30 minutos de antecedência relativamente ao horário previsto, apenas por motivos excepcionais será possível aceitar inscrições de última hora.

REGULAMENTO DA COMPETIÇÃO

- Esta competição destina-se aos atletas dos escalões de Infantis a Seniores.
- Desta competição sairão os dois representantes da AAVC para o Atleta Completo da Zona Norte.
- As Provas serão pontuadas segundo a tabela divulgada em caderno técnico da FPA.
- No salto em comprimento e nos lançamentos, cada atleta realizará, apenas, 3 (três) ensaios.
- No Torneio Atleta Completo, serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados de cada Escalão/Sexo.
- Os casos omissos são resolvidos de acordo com o Regulamento Geral de Competições.

Viana do Castelo, 17 de Abril de 2012

O Director Técnico Regional


(Prof. Rui Costa)

Hora	Prova	Esc	Sexo	Obs
15:35	60 m	Inf	F	Pentatlo
16:15	Peso	Inf	F	Pentatlo (2kg)
9:20	60 m bar	Inf	F	Pentatlo (0,76) cinza
10:30	Comprimento	Inf	F	Pentatlo (Tábua: 1m)
12:20	1000 m	Inf	F	Pentatlo

Hora	Prova	Esc	Sexo	Obs
15:40	60 m	Inf	M	Pentatlo
16:20	Comprimento	Inf	M	Pentatlo (Tábua:1m)
9:25	60 m bar	Inf	M	Pentatlo (0,76) azul
10:00	Peso	Inf	M	Pentatlo (3kg)
12:15	1000 m	Inf	M	Pentatlo

Hora	Prova	Esc	Sexo	Obs
14:55	80 m bar	Inic	F	Heptatlo (0,76) verde
15:30	Dardo	Inic	F	Heptatlo (500g)
16:20	Altura	Inic	F	Heptatlo (1,05+ 3cm..)
9:35	80 m	Inic	F	Heptatlo
10:30	Comprimento	Inic	F	Heptatlo (Tábua: 1m)
11:20	Peso	Inic	F	Heptatlo (3kg)
12:10	800 m	Inic	F	Heptatlo

Hora	Prova	Esc	Sexo	Obs
15:00	80 m	Inic	M	Heptatlo
15:45	Comprimento	Inic	M	Heptatlo (Tábua:3m)
17:10	Dardo	Inic	M	Heptatlo (600g)
9:15	100 m bar	Inic	M	Heptatlo (0,84)
10:00	Peso	Inic	M	Heptatlo (4kg)
11:00	Altura	Inic	M	Heptatlo (1.20+ 3cm..)
12:40	1000 m	Inic	M	Heptatlo

Hora	Prova	Esc	Sexo	Obs
14:45	100 m bar	Juv	F	Heptatlo (0,76)
15:30	Altura	Juv	F	Heptatlo (1,10+ 3cm..)
16:15	Peso	Juv	F	Heptatlo (2kg)
17:20	200 m	Juv	F	Heptatlo
9:00	Comprimento	Juv	F	Heptatlo Tábua 3 m
10:30	Dardo	Juv	F	Heptatlo (500g)
11:25	800 m	Juv	F	Heptatlo

Hora	Prova	Esc	Sexo	Obs
15:15	100 m	Juv	M	Octatlo
15:45	Comprimento	Juv	M	Octatlo (Tábua:3m)
16:40	Peso	Juv	M	Octatlo (5kg)
17:15	300 m	Juv	M	Octatlo
9:05	110 m bar	Juv	M	Octatlo (0,91)
9:45	Altura	Juv	M	Octatlo (1.30+ 3cm..)
11:30	Dardo	Juv	M	Octatlo (700g)
12:30	1000 m	Juv	M	Octatlo

Hora	Prova	Esc	Sexo	Obs
14:40	100 m / b	Jun / Sen	F	Heptatlo (0.84)
15:30	Altura	Jun / Sen	F	Heptatlo (1.20 +3cm)
16:15	Peso	Jun / Sen	F	Heptatlo 4 kg
17:20	200 m	Jun / Sen	F	Heptatlo Séries
9:00	Comprimento	Jun / Sen	F	Heptatlo Tábua 3 m
10:30	Dardo	Jun / Sen	F	Heptatlo 600 gr
11:30	800 m	Jun / Sen	F	Heptatlo Séries

Hora	Prova	Esc	Sexo	Obs
15:10	100 m	Jun / Sen	M	Decatlo Séries
15:45	Comprimento	Jun / Sen	M	Decatlo Tábua 3 m
16:40	Peso	Jun / Sen	M	Decatlo 6/7,260 kg
17:10	Altura	Jun / Sen	M	Decatlo (1.37 +3cm..)
18:10	400 m	Jun / Sen	M	Decatlo Séries
9:00	110 m / b	Jun / Sen	M	Decatlo (1,067)
9:30	Disco	Jun / Sen	M	Decatlo 1,750/2 kg
10:30	Vara	Jun / Sen	M	Decatlo 2.20 +10cm)
11:30	Dardo	Jun / Sen	M	Decatlo (800g)
12:50	1500 m	Jun / Sen	M	Decatlo Séries