



Fundada em 1987

# ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE VIANA DO CASTELO

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

## COMUNICADO OFICIAL N.º 14 2016/2017

**Prova:** Torneio Atleta Completo  
**Data:** 8 e 9 de abril de 2017 (Sábado e Domingo)  
**Local:** Estádio Municipal Manuela Machado

**Organização:** Associação de Atletismo de Viana do Castelo  
**Director de Competição:** José Forte / Joaquim Araújo  
**Delegado Técnico:** Rui Costa  
**Director Técnico:** Rui Cerqueira



Sábado, 8 de abril						
15:00	100 m bar	Juv	F	Heptatlo	0,76 m	
15:10	80 m bar	Inic	F	Heptatlo	0,76 m	
15:15	80 m	Inic	M	Heptatlo		
15:20	100 m	Juv	M	Octatlo		
15:25	100 m	<b>Extra</b>	F	Jun/Sen		
15:30	100 m	<b>Extra</b>	M	Jun/Sen		
15:30	Altura	Juv	F	Heptatlo	1.10+ 3 cm.	
15:30	Dardo	Inic	F	Heptatlo	500 g	
15:40	60 m	Inf	F	Pentatlo		
15:45	Comprimento	Juv	M	Octatlo	Tábua:3m	
15:45	Comprimento	Inic	M	Heptatlo	Tábua:3m	
15:50	60 m	Inf	M	Pentatlo		
16:15	Peso	Inf	F	Pentatlo	2 kg	
16:15	Peso	Juv	F	Heptatlo	3 kg	
16:20	Comprimento	Inf	M	Pentatlo	Tábua:1m	
16:20	400m	<b>Extra</b>	F	Jun/Sen		
16:25	Altura	Inic	F	Heptatlo	1.05+ 3 cm.	
16:30	400m	<b>Extra</b>	M	Jun/Sen		
16:45	Peso	Juv	M	Octatlo	5 kg	
16:45	Dardo	Inic	M	Heptatlo	600 g	
16:45	Dardo	<b>Extra</b>	M	Jun/Sen	800 g	
17:00	200 m	Juv	F	Heptatlo		
17:20	300 m	Juv	M	Octatlo		

Domingo, 9 de abril						
9:30	110 m bar	Juv	M	Octatlo	0,91 m	
9:30	Comprimento	Juv	F	Heptatlo	Tábua:3m	
9:40	100 m bar	Inic	M	Heptatlo	0,84 m	
9:50	Altura	Juv	M	Octatlo	1.30+ 3 cm..	
9:50	60 m bar	Inf	F	Pentatlo	0,76 m	
10:00	60 m bar	Inf	M	Pentatlo	0,76 m	
10:05	80 m	Inic	F	Heptatlo		
10:15	Dardo	Juv	F	Heptatlo	500 g	
10:15	Dardo	<b>Extra</b>	F	Jun/Sen	600 g	
10:20	200m	<b>Extra</b>	F	Jun/Sen		
10:30	200m	<b>Extra</b>	M	Jun/Sen		
10:30	Comprimento	Inf	F	Pentatlo	Tábua: 1m	
10:30	Comprimento	Inic	F	Heptatlo	Tábua:1m	
10:40	Peso	Inic	M	Heptatlo	4 kg	
10:40	Peso	<b>Extra</b>	M	Juv a Sen	5, 6, 7,260 kg	
10:45	Dardo	Juv	M	Octatlo	700 g	
10:50	800 m	<b>Extra</b>	F	Jun/Sen		
11:00	800 m	<b>Extra</b>	M	Jun/Sen		
11:15	800 m	Juv	F	Heptatlo		
11:20	Peso	Inf	M	Pentatlo		
11:20	Peso	Inic	F	Heptatlo	3 kg	
11:15	Altura	Inic	M	Heptatlo	3 kg	
11:45	1000 m	Juv	M	Octatlo	1.20+ 3 cm.	
11:50	1000 m	Inf	F	Pentatlo		
12:10	1000 m	Inic	M	Heptatlo		
12:15	1000 m	Inf	M	Pentatlo		
12:20	800 m	Inic	F	Heptatlo		

**Inscrições:** Solicita-se aos clubes interessados em participar nesta jornada a **inscrição prévia** dos seus atletas, **até às 18 horas do dia 6 de abril**, com a indicação do primeiro e último nome dos atletas, ano de nascimento, nº de dorsal 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 (04/05), Iniciados (02/03) e Juvenis (00/01).
- 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.
- Nas **provas extras** só poderão participar atletas dos escalões de Juniores e Seniores.
- Os casos omissos são resolvidos de acordo com o Regulamento Geral de Competições.

Viana do Castelo, 30 de março de 2017

O Diretor Técnico Regional

  
(Prof. Rui Costa)



Infantis (04/05)				Iniciados (02/03)				Juvenis (00/01)			
Masculino		Feminino		Masculino		Feminino		Masculino		Feminino	
Pentatlo		Pentatlo		Heptatlo		Heptatlo		Octatlo		Heptatlo	
15:50	60 m	15:40	60 m	15:15	80 m	15:10	80 m bar	15:20	100 m	15:00	100 m bar
16:20	Comprimento	16:15	Peso (2 kg)	15:45	Comprimento	15:30	Dardo (500 g)	15:45	Comprimento	15:30	Altura
				16:45	Dardo (600 g)	16:25	Altura	16:45	Peso (5 kg)	16:15	Peso (3 kg)
								17:20	300 m	17:00	200 m
				10:00	100 m bar	10:05	80 m	9:40	110 m bar	9:30	Comprimento
10:00	60 m bar	9:50	60 m bar	10:40	Peso (4 kg)	10:30	Comprimento	9:50	Altura	10:15	Dardo (500 g)
11:20	Peso ( 3 kg)	10:30	Comprimento	11:15	Altura	11:20	Peso (3 kg)	10:45	Dardo (700 g)	11:15	800 m
12:00	1000 m	11:50	1000 m	12:10	1000 m	12:20	800 m	11:45	1000 m		