



Fundada em 1987

# **ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE VIANA DO CASTELO**

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

## **COMUNICADO OFICIAL N.º 17 2016/2017**

**Prova:** Regional de Juvenis

**Data:** 6 e 7 de maio de 2017

**Local:** Estádio Municipal Manuela Machado

**Organização:** Associação de Atletismo de Viana do Castelo  
Câmara Municipal de Viana do Castelo

**Director de Competição:** Pereira de Almeida / Fernando Loureiro

**Delegado Técnico:** Rui Costa

**Director Técnico:** Rui Cerqueira

### **Regulamento:**

1. O Campeonato Regional de Juvenis destina-se, exclusivamente, a atletas filiados na A. A. Viana do Castelo. Os atletas de outras Associações Regionais poderão eventualmente participar após pedido de autorização, via Associação de origem, ao Departamento Técnico A. A. de Viana do Castelo.
2. Os atletas Iniciados podem participar no máximo em quatro provas não excedendo as duas provas por dia. Os atletas Juvenis podem participar no máximo em três provas individuais, podendo realizar uma quarta prova desde que esta seja a estafeta e não excedendo as duas provas por dia.
3. Os atletas Iniciados que participem numa corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 250 metros, não poderão participar em mais nenhuma corrida, prova de marcha ou concurso dessa jornada que se venha a realizar posteriormente, podendo participar noutras que se realizem antes.
4. Os atletas Juvenis que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 300 metros, não poderão participar posteriormente nessa jornada noutra corrida, prova de marcha ou concurso, excepto na estafeta de 4x100m.
5. Em qualquer um dos escalões (Benjamins a Juvenis), no caso de um atleta se encontrar a participar numa eliminatória de uma prova de corrida ou concurso, que se realize antes da corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior à sua distância limite, não poderá participar posteriormente nos ensaios que ainda faltem no concurso ou na final que se realizem após esta prova.
6. Serão entregues medalhas aos três (3) primeiros classificados de cada prova do Campeonato Regional, com a exceção da estafeta onde não serão atribuídas medalhas, embora contabilizem para as classificações coletivas.
7. Será apurada classificação coletiva, e atribuído um diploma, por escalão e sexo, através da pontuação máxima de 3 atletas por prova, através da seguinte pontuação (1º - 8 pontos, 2º - 7 pontos, ..., 8º - 1 ponto).
8. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
9. **Inscrições:** Até 30 minutos antes do início de cada prova, com a **exceção das provas de marcha, que terão que ser efetuadas até 4 de maio.**

**sábado, 6 de maio**  
**Viana do Castelo**

Início da Prova	Prova	Escalaão						Sexo	Observações
		Benj	Inf	Ini	Juv	Jun	Sen		
		06/07	04/05	02/03	00/01	98/99	97/...		
15:00	110m Barreiras			→	●			M	(0.91m) Eliminatória ou Final
15:00	Peso			→	●	■	■	F	→ / 3kg / 4kg / 4kg
15:00	Altura	■	■					M	1.00 (+5cm) ... 1.25 (+3cm)
15:00	Triplo Salto			→	●			M	Tábua: 9 metros
15:10	100m Barreiras			→	●			F	(0.76m) Eliminatória ou Final
15:20	100m			→	●	■	■	F	Eliminatória ou Final
15:30	100m			→	●	■	■	M	Eliminatória ou Final
15:40	60m	■	■					F	Eliminatória ou Final
15:45	Comprimento			→	●	■	■	F	Tábua: 3 metros
15:45	Peso			→	●	■	■	M	→ / 5kg / 6kg / 7,260kg
15:50	60m	■	■					M	Eliminatória ou Final
16:00	Altura			→	●	■	■	M	1.00 (+5cm) ... 1.25 (+3cm)
16:15	1000m	■	■					F	Séries
16:25	1000m	■	■					M	Séries
16:30	800m			→	●	■	■	F	Séries
16:30	Peso	■	■					F	→/2kg
16:30	Peso	■	■					M	→/3kg
16:35	800m			→	●	■	■	M	Séries
16:40	Finais Barreiras			→	●			F ou M	Final (se necessário)
16:50	Finais 100m			→	●			F ou M	Final (se necessário)
17:00	Vara			→	●			F e M	Início e incrementos a combinar no local
17:05	2000m Obstáculos				●			F	0.76 (180b. 1º antes da vala)
17:15	3000m				●	■	■	M	Séries
17:15	Comprimento	■	■					F	Tábua: 1 metro
17:15	Martelo			→	●			F	2kg/→/3kg
17:15	Martelo			→	●			M	3kg / → / 5kg
17:30	300m			→	●			F	Séries
17:40	300m			→	●			M	Séries
17:50	4X100m			→	●			F	Séries
18:00	4X100			→	●			M	Séries
18:10	5000m Marcha (*)			→	●			M	Pista 1 a 4 (200m+12V.)
18:10	5000m Marcha (*)			→	●			F	Pista 5 a 8 (270m + 11 V.(430m)

(\*) Só para inscritos até 4 de maio

**Nota1:** Nos concursos quando for necessário apurar atletas para uma final, os atletas extra não poderão participar.

Legenda:	● = Prova do Regional	→ = Participam no Regional no escalaão superior	■ = Prova Extra
----------	-----------------------	---	-----------------

**Domingo, 7 de maio  
Viana do Castelo**

Início da Prova	Prova	Escalão						Sexo	Observações
		Benj	Inf	Ini	Juv	Jun	Sen		
		06/07	04/05	02/03	00/01	98/99	97/...		
09:30	60m Barreiras	■	■					F	0,76m Eliminatória ou Final
09:30	Dardo	■	■	→	●	■	■	M	→/700 / 800 / 800 g
09:30	Triplo			→	●	■	■	F	Tábua: 9 metros
09:30	Comprimento	■	■					M	Tábua: 1 metro
09:40	60m Barreiras	■	■					M	0,76m Eliminatória ou Final
09:50	2000m Obstáculos				●			M	0,84m (18Ob. 1ª antes da vala)
10:00	3000m				●	■	■	F	Séries
10:15	300m Barreiras			→	●			F	0,76m
10:15	Dardo	■	■	→	●	■	■	F	→/500g / 600g / 600g
10:15	Comprimento			→	●			M	Tábua: 3 metros
10:25	300 Barreiras			→	●			M	0,84m
10:30	Altura	■	■	→	●	■	■	F	1.25 (+3cm)
10:35	Finais 60m Barreiras			→	●			F ou M	Final (se necessário)
10:45	150m	■	■					F	Séries
10:50	150m	■	■					M	Séries
11:00	Disco			→	●	■	■	F	600g / →/1kg / 1kg / 1kg
11:00	200m			→	●	■	■	F	Séries
11:10	200m			→	●	■	■	M	Séries
11:20	1500m			→	●	■	■	F	Séries
11:30	1500m			→	●	■	■	M	Séries
11:40	600m	■	■					F	Séries
11:45	Disco			→	●	■	■	M	750g / →/1,5 kg / 1,750 kg / 2 kg
11:50	600m	■	■					M	Séries
12:25	Estafeta "Medley"			→	●			F	(100 + 200 + 300 + 400)
12:30	Estafeta "Medley"			→	●			M	(100 + 200 + 300 + 400)

**Nota1:** Nos concursos quando for necessário apurar atletas para uma final, os atletas extra não poderão participar.

**Nota2:** Nas pistas em que a partida dos 150 metros não está marcada, é possível usar como pontos de referência as marcas da 7ª barreira dos 400 metros barreiras. Essas marcas estão aos 255 metros, ou seja, a 145 metros da meta, pelo que a partida dos 150 metros deve ser marcada 5 metros antes da marca da 7ª barreira dos 400 metros barreiras.

Viana do Castelo, 27 de abril de 2017

O Diretor Técnico Regional

*J. Costa*

(Prof. Rui Costa)