



Fundada em 1987

# ASSOCIAÇÃO DISTRIAL DE ATLETISMO DE VIANA DO CASTELO

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

## COMUNICADO OFICIAL N.º 19 2016/2017



**Prova:** Regional de Iniciados  
**Data:** 27 e 28 de maio de 2017  
**Local:** Estádio Municipal Manuela Machado (Sábado e Domingo)  
**Organização:** Associação de Atletismo de Viana do Castelo  
**Director de Competição:** Joaquim Araújo | José Augusto Meixedo  
**Delegado Técnico:** Rui Costa  
**Director Técnico:** Rui Cerqueira

### Regulamento:

1. O Campeonato Regional de Iniciados 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. Viana do Castelo.
2. Segundo o RGC, e dado que esta é uma competição que se disputa em dois dias, os atletas poderão participar em quatro provas, realizando no máximo duas provas por dia.
3. Os atletas Infantis que participem numa corrida de distância igual ou superior a 150 metros não podem participar em mais nenhuma corrida que se dispute posteriormente nessa jornada, com exceção da estafeta de 4x 60 metros, podendo participar nas que se disputem antes, desde que sejam de distância inferior.
4. Os atletas Infantis que participem numa prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 600 metros não podem participar em mais nenhuma prova que se dispute posteriormente nessa jornada, podendo participar em provas que se disputem antes. No caso de estar a participar num concurso que ainda não tenha terminado quando o atleta realiza uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 600 metros, o atleta não poderá continuar a participar nesse concurso após a realização dessa prova. No caso de participar na eliminatória de uma prova de velocidade ou barreiras que se realize antes de uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 600 metros em que o atleta participe, se o atleta for apurado para uma final que se realize após esta prova, não poderá participar nessa final.
5. 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, com a exceção da estafeta de 4 x 80 metros no Campeonato Distrital de Iniciados, podendo participar noutras que se realizem antes.
6. Quando um atleta Iniciado estiver a participar num concurso que ainda não tenha terminado e se ausente para participar numa prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 250 metros, não poderá continuar a participar nesse concurso após a realização da corrida ou prova de marcha.
7. Serão atribuídas **medalhas aos três primeiros classificados** em cada prova, com a exceção da estafeta onde não serão atribuídas medalhas, embora contabilize para a classificação coletiva.
8. 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).
9. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
10. **Inscrições: Até 30 minutos antes do início de cada prova.**

Sábado, 27 de maio  
Viana do Castelo



Início da Prova	Prova	Escalação					Sexo	Observações
		Inf	Ini	Juv	Jun	Sen		
		04 05	02 03	00 01	98 99	97 ...		
15H00	80m Barreiras - 0,76m	→	●				F	Séries (8) 12-8-12
15H00	Martelo	→	●				F	→   3kg
15H00	Altura	→	●	■	■	■	F	1.00 (+5 até 1.25) +3
15H15	100m Barreiras - 0,84m	→	●				M	Séries (10) 13-8.5-10.5
15H30	200m			■	■	■	F	Séries
15H40	200m			■	■	■	M	Séries
15H45	Comprimento	→	●	■	■	■	M	Tábua: 3 metros
15H45	Peso - 4kg	→	●	■	■	■	M	→   4kg   5kg   6kg   7.260kg
15H45	Disco	→	●	■	■	■	F	→   750g   1kg   1kg   1kg
15H55	250m	→	●				F	Séries
16H05	250m	→	●				M	Séries
16H20	1500m	→	●				F	Séries
16H30	Dardo	→	●	■	■	■	M	→   600g   700g   800g   800 g
16H30	Comprimento	→	●	■	■	■	F	Tábua: 1 metro
16H30	Vara		●				M	(Início e incremento definidos no local)
16h40	1500m	→	●				M	Séries
16H50	1500m			■	■	■	F	Séries
17H00	1500m			■	■	■	M	Séries
17H10	4x80m	→	●				F	Séries
17H20	4x80m	→	●				M	Séries
17H30	4000m Marcha (*)	→	●				M	Pista 1 a 4 (10V.)
17H30	4000m Marcha (*)	→	●				F	Pista 5 a 8 (130m + 9x430)
17H30	5000m Marcha (*)			●			M	Pista 1 a 4 (200m+12V.)
17H30	5000m Marcha (*)			●			F	Pista 5 a 8 (270m + 11 V.(430m))

(\*) Só para inscritos até 25 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 escalão superior	■ = Prova Extra
----------	-----------------------	------------------------------------	-----------------

**Domingo, 28 de maio  
Viana do Castelo**



Início da Prova	Prova	Escalaão					Sexo	Observações
		Inf	Ini	Juv	Jun	Sen		
		04 05	02 03	00 01	98 99	97 ...		
09H30	80m	→	●				F	Eliminatórias ou Final
09H30	Altura	→	●	■	■	■	M	1.00 (+5cm) ... 1.25 (+3cm)
09H30	Quadruplo Salto	→	●				F	Tábua: 10m (E + E + D + D ou inverso em 25m)
09H30	Peso - 3kg	→	●	■	■	■	F	→   3kg   4kg   4kg   4kg
09H35	80m	→	●				M	Eliminatórias ou Final
09H45	100m			■	■	■	F	Séries
09H50	100m			■	■	■	M	Séries
10H00	800m	→	●				F	Séries
10H00	Atividades para Benjamins							Atividades lúdicas variadas
10H10	800m	→	●				M	Séries
10H15	Finais 80m	→	●				M e F	Finais (se necessário)
10H15	Martelo	→	●				M	→   4kg
10H15	Dardo	→	●	■	■	■	F	→   500g   500g   600g   600g
10H15	Quadruplo Salto	→	●				M	Tábua: 11m (E + E + D + D ou inverso)
10H20	400m			■	■	■	F	Séries
10H30	400m			■	■	■	M	Séries
10H45	1500m Obstáculos - 0,76m	→	●				F	300m + 3V 13Ob (390-290-190-90)
11H00	Disco	→	●	■	■	■	M	→   1kg   1,5 kg   1,750 kg   2 kg
11H00	Vara		●				F	(Início e incremento a definir no local)
11H00	1500m Obstáculos - 0,76m	→	●				M	300m + 3V 13Ob (390-290-190-90)
11H20	250m Barreiras - 0,76m	→	●				F	Séries - 6 barreiras (35-35-40)
11H30	250m Barreiras - 0,76m	→	●				M	Séries - 6 barreiras (35-35-40)

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

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

Viana do Castelo, 16 de maio de 2017

O Diretor Técnico Regional

(Prof. Rui Costa)

