



Fundada em 1987

ASSOCIAÇÃO DISTRIAL DE ATLETISMO DE VIANA DO CASTELO
INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

COMUNICADO OFICIAL N.º 21 2018/2019

Prova: Prova de Preparação Pista
Data: 18 de maio de 2019 (Sábado)
Local: Estádio Municipal Manuela Machado
Organização: Associação de Atletismo de Viana do Castelo
Apoio: Câmara Municipal de Viana do Castelo
Director de Competição: José Augusto Meixedo
Delegado Técnico: Rui Costa

Início da Prova	Prova	Escalão						Sexo	Observações
		Benj	Inf	Ini	Juv	Jun	Sen		
		08/10	06/07	04/05	02/03	00/01	99...		
15:00	110 m bar (0,91)				●			M	10- (13,72-9,14-14,02) Séries
15:00	Altura		●	●				F/M	Início 1,10 + 5 até 1.35 ...+3
15:00	Dardo		●	●	●			F/M	(400/500/600 e 500/600/700 g)
15:00	Quádruplo Salto			●				M	Tábua:9m (ex:E + E + D + D Bal:25m)
15:10	60 m		●					F	Séries
15:15	60 m		●					M	Séries
15:25	80 m			●				F	Séries
15:30	80 m			●				M	Séries
15:40	100 m				●	●	●	F	Séries
15:45	100 m				●	●	●	M	Séries
15:45	Vortex	●							
15:55	400 m				●	●	●	F	Séries
16:00	400 m				●	●	●	M	Séries
16:10	250 m bar (0,76)			●				F	6 a 0,76m Séries
16:15	250 m bar (0,76)			●				M	6 a 0,76m Séries
16:15	Comprimento			●	●	●	●	F/M	Tábua:3m
16:15	Disco		●	●	●	●		F/M	600/0,750/1kg e 750g/1/1,5/1,75kg
16:15	Peso		●	●	●			F/M	(2/3/3 e 3/4/5 kg)
16:25	300 m bar (0,76)				●			F	7 a 0,76m Séries
16:35	300 m bar (0,84)				●			M	7 a 0,84m Séries
16:45	40 m s/blocos	●						F	Séries
16:50	40 ms/blocos	●						M	Séries
17:00	800 m			●				F	Séries
17:10	800 m			●				M	Séries
17:20	800 m				●	●	●	F	Séries
17:30	800 m				●	●	●	M	Séries
17:35	1 500 m Obst			●				F	300m + 3V 13Ob (390-290-190-90)
17:45	1 500 m Obst			●				M	300m + 3V 13Ob (390-290-190-90)
17:55	1 500 m				●	●	●	M	Séries
18:05	3000 m				●	●	●	M	200m + 7V.
18:15	4 000 m Marcha			●				F	Pista 1 a 4 (10V.)
18:15	4 000 m Marcha			●				M	Pista 5 a 8 (130m + 9Vx430)

Regulamento:

- Inscrições: Até às 23 horas do dia 16 de maio (quinta-feira).**
- Os atletas apenas poderão participar em duas provas.
- A participação dos atletas do escalão de Infantis, Iniciados e Juvenis em corridas ou provas de marcha deverá respeitar o estabelecido no Regulamento Geral de Competições da FPA.

Viana do Castelo, 09 de abril de 2019

O Diretor Técnico Regional


(Prof. Rui Costa)