



Fundada em 1987

# ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE VIANA DO CASTELO

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

**COMUNICADO OFICIAL N.º 11 2019/2020**

**Prova:** Pista em fevereiro + Desporto Escolar  
**Data:** 22 de fevereiro de 2020 (sábado)  
**Local:** Estádio Municipal Manuela Machado  
**Organização:** Associação de Atletismo de Viana do Castelo  
**Apoio:** Câmara Municipal de Viana do Castelo  
**Diretor de Competição:** Pereira de Almeida / José Augusto Meixedo  
**Delegado Técnico:** Rui Costa  
**Director Técnico:** Rui Cerqueira

Alteração de local

**Desporto Escolar**

Início da Prova	Escalão no Desp. Esc. → Escalão na FPA → Prova	Escalão					Sexo	Observações
		Inf A	Inf B					
		Benj	Inf	Ini	Juv (*)	Jun e Sen		
		09/10	07/08	05/06	02/03/04	01/02 09/10		
14:30	60 m Barreiras		●				F	6/0.76 (12-7-13)
14:30	Comprimento				●	●	M	Tábua: 3 m
14:30	Peso			●	●		F	3   3kg
14:40	60 m Barreiras		●				M	6/0.76 (12-7,5-10,5)
14:45	Altura			●	●	●	F	1.00m +5cm até 1.30, depois +3cm
14:50	80 m Barreiras			●			F	8/0.76 (12-8-12)
15:00	100 m Barreiras			●			M	10/0.84 (13-8,5-10,5)
15:10	60m	●					F	Séries
15:15	60m	●					M	Séries
15:15	Comprimento	●	●	●			F	Tábua: 1 m
15:15	Peso		●				F	2 kg
15:15	Peso		●				M	3 kg
15:20	60m		●				F	Séries
15:30	Altura	●	●				M	1.10m +5cm até 1.35, depois + 3cm
15:30	60m		●				M	Séries
15:40	80m			●			F	Séries
15:50	80m			●			M	Séries
16:00	100 m				●	●	F	Séries
16:00	Peso					●	F	4   4kg
16:00	Peso					●	M	6   7,260kg
16:00	Comprimento	●	●	●			M	Tábua: 1 m
16:10	100 m				●	●	M	Séries
16:15	Altura			●	●	●	M	1.10m +5cm até 1.35, depois + 3cm
16:20	1.000 m	●	●				F	Séries
16:30	1.000 m	●	●				M	Séries
16:40	300m				●		F	Séries
16:45	Comprimento				●	●	F	Tábua: 3 m
16:45	Peso			●	●		M	4   5kg
16:45	1500m			●	●	●	M	Séries
16:55	1500m			●	●	●	F	Séries
17:00	Altura	●	●				F	1.00m +5cm até 1.30, depois + 3cm
17:05	400m				●	●	M	Séries
17:10	4x100m				●		F	Séries
17:20	4x100m				●		M	Séries
17:30	4x80m			●			F	Séries
17:35	4x80m			●			M	Séries
17:40	800m				●		F	

**Juv (\*)** – Só poderão participar (como juvenis) atletas nascidos em 02 se pertencerem a equipas do Desporto Escolar.

### REGULAMENTO DA COMPETIÇÃO

- Cada aluno pode participar num máximo de 2 (duas) provas, sem contar com a prova de estafeta;
- O número de ensaios nos concursos poderão ser ajustados às necessidades da organização, assim antes do início de cada concurso será definido o número de ensaios (saltos e lançamentos) que cada aluno pode executar.
- As inscrições são feitas antecipadamente enviando **ficheiro Excel próprio fornecido pela organização**, até ao dia 19 de fevereiro, através do endereço: [atletismoviana@gmail.com](mailto:atletismoviana@gmail.com)
- Os atletas das escolas devem usar um **dorsal do Desporto Escolar** e **alfinetes**, para os fixarem.