

DESAFIOS DE VERÃO

Associação de Atletismo de Viana do Castelo

Desafio-te! Combinado?



Data

7 de julho de
2020 (terça)

Local

Arcos de
Valdevez

Hora	Disciplina	Escalões	Género	Provas
19:00	Triatlo em 30 minutos	Sub-20 Sub-23 Seniores	F	60 metros Barreiras + Lançamento do Peso + 500 metros
19:45	Triatlo em 30 minutos	Sub-20 Sub-23 Seniores	M	60 metros + Salto em Comprimento + 600 metros

Desafio:

- Consegues fazer três provas em 30 minutos?

A quem se destina:

- Prova destinada a atletas, inscritos na AAVC, que tenham terminado uma competição de Provas Combinadas durante o ano de 2019.
- Aberta a um máximo de seis atletas por género.
- Sendo necessário selecionar participantes irão participar os 6 atletas que apresentem melhores marcas pessoais nas disciplinas consideradas.

Formato da Competição:

- A competição decorrerá no formato normal de Prova Combinada.
- As marcas serão pontuadas recorrendo à Tabela Internacional.
- Vencerá o desafio, em cada género, o atleta que obtiver melhor pontuação no conjunto das três provas.

Inscrições:

- Por atleta, até dia 5 de julho para atletismoviana@gmail.com indicando: nome, ano de nascimento, clube, dorsal de época e melhor marca de cada atleta em cada prova.
- Caso existam mais inscrições do que as permitidas serão selecionados os seis melhores atletas, por género, com base na soma da pontuação das suas melhores marcas.
- A lista dos participantes será publicada a 6 de julho em www.atletismoviana.pt

Normas especiais – Covid 19

- 1- Será recomendado a todos os participantes que cumpram as medidas de distanciamento social, de higiene das mãos e de etiqueta respiratória durante todo o evento de acordo com as recomendações da DGS.
- 2- O acesso ao local da prova será restrito a atletas, treinadores (um por cada atleta envolvido), juízes e organizadores. Não é permitida a entrada de público para assistir à prova.
- 3- Cada um dos atletas e respetivo treinador terão que se manter à distância mínima de 3 metros, ao longo de toda a competição;
- 4- Todos os atletas, treinadores e membros da organização deverão usar máscara à entrada, durante e à saída do local da competição. Durante a competição é permitido que os atletas não usem máscara.
- 5- Não será permitida a utilização do balneário, nem do ginásio, da instalação desportiva, pelo que cada participante deve chegar ao local da prova devidamente equipado;
- 6- Sugere-se que cada atleta seja portador do seu engenho de competição, que deverá ser entregue para homologação, diretamente ao aferidor da AAVC, até às 18h15. O mesmo, após ser aferido, será colocado no local de competição;
- 7- O aquecimento geral para a prova deverá ser feito em zona individual delimitada pela organização, que respeitará a distância de segurança recomendada pela DGS;
- 8- O aquecimento específico para a prova será realizado respeitando a chamada feita pelos juízes. Serão permitidas um máximo de quatro tentativas para cada atleta;
- 9- No caso do Lançamento do Peso, durante o aquecimento e o concurso, só o atleta manipulará o engenho, o que significa que também o deverá recolher após cada ensaio no local de queda;
- 10- Não serão disponibilizados magnésio e pano de limpeza de engenhos, pelo que cada atleta deverá ser portador dos mesmos;
- 11- A organização disponibilizará solução antisséptica de base alcoólica à entrada do recinto de competição, para utilização de todos os participantes e no local de competição para que os atletas possam desinfetar o respetivo engenho ou outras superfícies em caso de necessidade.

Viana do Castelo, 30 de junho de 2020

O diretor técnico regional



Rui Costa

