



Fundada em 1987

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

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

## **COMUNICADO OFICIAL N.º 15 2019/2020**

**Prova:** Regional de Juvenis

**Data:** 11 de julho de 2020

**Local:** Estádio Municipal de Arcos de Valdevez

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

**Director de Competição:** José Meixedo

**Delegado Técnico:** Rui Costa

**Director Técnico:** Rui Cerqueira

**Delegado Técnico:** Gaspar Araújo

### **Regulamento:**

1. O Campeonato Regional de Juvenis destina-se, a atletas dos escalões de Iniciados e Juvenis, filiados na A. A. Viana do Castelo, com a sua situação regularizada na plataforma Lince.
2. Os atletas de outras Associações Regionais poderão eventualmente participar, extra competição, após pedido de autorização, via Associação de origem, ao Departamento Técnico A. A. de Viana do Castelo.
3. Os atletas podem participar no máximo em quatro provas, não excedendo as duas provas por jornada.
4. Devido aos constrangimentos do Covid-19, poderemos ter de limitar a participação de atletas por prova.
5. Nas corridas de 800m serão utilizadas as pistas 1, 3 e 5 e as pistas 2, 4 e 6 sendo que cada atleta percorrerá a totalidade da distância na pista que lhe foi atribuída.
6. As corridas de 1500m, serão disputadas em sistema de contrarrelógio em perseguição, com saídas de 15 em 15 segundos, e séries num máximo de 5 atletas.
7. Nos contrarrelógios em perseguição, se um atleta se aproximar a 10 metros do adversário da frente, caso queira ultrapassar, deverá fazê-lo mantendo uma pista de intervalo.
8. Os atletas que participem numa corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 250 metros (no caso dos Iniciados), ou 300 metros (no caso dos Juvenis) 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.
9. 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.
10. Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados em cada prova. As cerimónias protocolares serão reduzidas ao mínimo essencial, e os atletas devem manter distanciamento social.
11. Não será apurada classificação coletiva.
12. Todos os atletas são obrigados a competir com o dorsal anual. No caso de não terem ou de necessitarem de uma 2ª via, deverão solicitá-lo atempadamente à AAVC.
13. Antes da competição os atletas devem assinar e entregar o termo de responsabilidade, enviando-o por email (de preferência) ou no secretariado no local de prova. A entrega deste documento é obrigatória.
14. Todos os atletas devem seguir os procedimentos de circulação na pista (documento anexo) e após os termino das provas deve abandonar a pista de atletismo.
15. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
16. **Inscrições: Feitas antecipadamente para [atletismoviana@gmail.com](mailto:atletismoviana@gmail.com), no local de prova não serão aceites inscrições.**

**Sábado, 11 de julho  
Arcos de Valdevez**

Início da Prova	Prova	Escalão	Sexo	Observações
		Juv		
		03/04		
09:30	110m Barreiras	●	M	(0.91m) Séries
09:30	Peso	●	F	- / 3kg / 4kg / 4kg
09:30	Peso	●	M	- / 5kg / 6kg / 7,260kg
09:30	Triplo Salto	●	M	Tábua: 9 metros
09:30	Triplo Salto	●	F	Tábua: 9 metros
09:45	100m Barreiras	●	M	(0.76m) Séries
10:00	100m	●	F	Eliminatória ou Final
10:15	100m	●	M	Eliminatória ou Final
10:30	Comprimento	●	F	Tábua: 3 metros
10:30	Altura	●	M	1.00 (+5cm) ...1.25 (+3cm)
10:40	800m	●	F	Séries de 3 atletas
10:55	800m	●	M	Séries de 3 atletas
11:05	Finais 100m	●	F ou M	Final (se necessário)
11:20	300m	●	F	Séries
11:30	300m	●	M	Séries
11:30	Altura	●	F	1.25 (+3cm)
11:30	Comprimento	●	M	Tábua: 3 metros
12:00	300m Barreiras	●	F	0,76m
12:10	300 Barreiras	●	M	0,84m
12:30	Vara	●	F	Início e incrementos a combinar no local
12:30	Vara	●	M	Início e incrementos a combinar no local
12:30	1500m	●	F	Séries. Contrarrelógio em perseguição. Máx:5
12:45	1500m	●	M	Séries. Contrarrelógio em perseguição. Máx:5
13:00	200m	●	F	Séries
13:00	200m	●	M	Séries

**Terça, 21 de julho  
V.N. de Cerveira**

Início da Prova	Prova	Escalão	Sexo	Observações
		Juv		
		03/04		
18:30	Martelo	●	M	
18:30	Martelo	●	F	
18:30	Dardo	●	M	
18:30	Dardo	●	M	
19:30	Disco	●	F	
19:30	Disco	●	M	

Viana do Castelo, 3 de julho de 2020

O Diretor Técnico Regional



(Prof. Rui Costa)

# Estádio Municipal de Arcos de Valdevez

## Normas básicas



### Legenda

- 1- Entrada no Estádio
- 2- Sentido de circulação na bancada
- 3- Entrada na Pista
- 4- Saída da Pista
- 5- Saída do Estádio

Não é permitida a entrada de público nas instalações desportivas.  
Os atletas deverão comparecer já devidamente equipados.  
Não será possível usar os balneários das instalações desportivas.  
No uso das instalações sanitárias, cumprem-se as normas COVID-19 em vigor.  
Quando não em competição ou aquecimento o uso de máscara é obrigatório.  
Na bancada e em competição é obrigatório distanciamento social.