



Fundada em 1987

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

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

## **COMUNICADO OFICIAL N.º 16 2019/2020**

**Prova:** Regional de Absoluto  
**Data:** 18 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  
**Diretor de Competição:** Fernando Loureiro / Pereira de Almeida  
**Delegado Técnico:** Rui Costa  
**Diretor Técnico:** Rui Cerqueira  
**Delegado Técnico:** Gaspar Araújo

### **Regulamento:**

1. O Campeonato Regional Absoluto destina-se, a atletas dos escalões de Juvenis a Seniores, 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 Juvenis que participem numa corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 300 metros 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), até ao dia 16 de julho**, indicando: nome, ano nascimento, clube, dorsal de época, prova em que pretende participar, e, melhor marca pessoal. **No local de prova não serão aceites inscrições.**

**Sábado, 18 de julho**  
**Arcos de Valdevez**

Início da Prova	Prova	Escalão		Observações
		Juv: 03/04 Jun: 01/02 Sen: 00/..+	Sexo	
09:00	3.000 m Mx	Juv/Jun/Sen	Masc	Pista 1 a 4. Perseguição
09:00	3.000 m Mx	Juv/Jun/Sen	Fem	Pista 5 a 8. Perseguição
09:20	2.000 m Obst s/vala	Juv/Jun/Sen	Fem	0,76. Séries de 4. Perseguição. 15' em 15'
09:30	2.000 m Obst s/vala	Juv/Jun/Sen	Masc	0,91. Séries de 4. Perseguição. 15' em 15'
9:35	400 m Barr.	Juv/Jun/Sen	Fem	0,76 m - Séries
9:30	Comprimento	Juv/Jun/Sen	Masc	Tábua 3 m
9:30	Altura	Juv/Jun/Sen	Fem	1,10 +5cm até 3 atletas depois +3
9:40	400 m Barr.	Juv/Jun/Sen	Masc	0,91 m - Séries
9:50	100 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Eliminatórias de 4 atletas
10:00	100 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Eliminatórias de 4 atletas
10:20	1500 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries de 4. Perseguição. 15' em 15'
10:30	1500 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries de 4. Perseguição. 15' em 15'
10:40	Altura	Juv/Jun/Sen	Masc	1,20 +5cm até 3 atletas depois +3
10:40	Comprimento	Juv/Jun/Sen	Fem	Tábua 3 m
10:45	100 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Final (4 atletas)
10:55	100 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Final (4 atletas)
11:15	400 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries de 2 atletas
11:20	400 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries de 2 atletas
11:35	100 m Barr.	Juv/Jun/Sen	Fem	0,84 m - Séries de 4 atletas
11:50	110 m Barr.	Juv/Jun/Sen	Masc	1,06 m - Séries de 4 atletas
11:50	Triplo	Juv/Jun/Sen	Fem	Tábua 11 m
11:50	Triplo	Juv/Jun/Sen	Masc	Tábua 11 m
11:50	Peso	Jun/Sen	Masc	7,260 kg
11:50	Peso	Juv/Jun/Sen	Fem	4 kg
12:05	200 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries de 2 atletas
12:15	200 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries de 2 atletas
12:30	Vara	Juv/Jun/Sen	Masc	Início a definir no local
12:30	Vara	Juv/Jun/Sen	Fem	Início a definir no local
12:30	800 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries de 2 atletas
12:45	800 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries de 2 atletas

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

Início da Prova	Prova	Escalão		Sexo	Observações
		Juv	Absoluto		
		03/04	03/04 01/02 00/..+		
18:30	Martelo	●	●	F	3kg / 4kg
18:30	Martelo	●	●	M	5kg / 7,260kg
18:30	Dardo	●	●	F	500g / 600g
18:30	Dardo	●	●	M	700g / 800g
19:30	Disco	●	●	F	1kg / 1kg
19:30	Disco	●	●	M	1,5kg / 2kg

Viana do Castelo, 09/07/2020

O Diretor Técnico Regional



(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.  
Na entrada e saída da pista o uso de máscara é obrigatório só podendo ser retirada para aquecimento ou competição.  
Os atletas só podem estar na pista se em competição ou aquecimento.  
Na bancada e em competição é obrigatório distanciamento social.