



Fundada em 1987

ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE VIANA DO CASTELO

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

COMUNICADO OFICIAL N.º 21 2010/2011

Prova: Regional de Iniciados e Juniores
Data: 21 e 22 de Maio de 2011
Local: Estádio Municipal Manuela Machado (Sábado e Domingo)
Organização: Associação de Atletismo de Viana do Castelo
Director de Competição: Joaquim Araújo / Fernando Loureiro
Delegado Técnico: Rui Costa
Director Técnico: Rui Cerqueira

Regulamento:

1. O Campeonato Regional de Iniciados e Juniores destina-se, exclusivamente, a atletas filiados na A. A. Viana do Castelo. Os atletas de outras Associações Regionais poderão eventualmente participar após pedido de autorização, via Associação de origem, ao Departamento Técnico A. A. Viana do Castelo.
2. Cada atleta poderá participar em 3 (três) provas, num máximo 2 (duas) provas por jornada.
3. Os atletas Infantis que participem numa prova de 150 metros não podem participar em mais nenhuma prova que se dispute posteriormente nessa jornada, com excepção da estafeta de 4x 60 metros, podendo participar em provas que se disputem antes.
4. Os atletas Infantis que participem numa prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 600 metros não podem participar em mais nenhuma prova que se dispute posteriormente nessa jornada, podendo participar em provas que se disputem antes. No caso de estar a participar num concurso que ainda não tenha terminado quando o atleta realiza uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 600 metros, o atleta não poderá continuar a participar nesse concurso após a realização dessa prova. No caso de participar na eliminatória de uma prova de velocidade ou barreiras que se realize antes de uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 600 metros em que o atleta participe, se o atleta for apurado para uma final que se realize após esta prova, não poderá participar nessa final.
5. De acordo com o RGC, os atletas Iniciados que participem numa corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 300 m, não poderão participar em mais nenhuma corrida, prova de marcha ou concurso dessa jornada que se venha a realizar posteriormente, com a excepção da estafeta de 4 x 80 metros, podendo participar noutras que se realizem antes.
6. Ainda de acordo com o RGC, no caso de o atleta Iniciado estar a participar num concurso que ainda não tenha terminado, e realize uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 300 metros, não poderá continuar a participar nesse concurso após a realização da corrida ou prova de marcha.
7. Os atletas do escalão Juvenil que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 800 metros, não poderão participar noutra corrida ou prova de marcha nessa jornada, independentemente da ordem de participação nessas provas, com excepção de provas de velocidade ou barreiras com distâncias iguais ou inferiores a 110 m, desde que essas provas se disputem antes da prova de corrida ou de marcha de distância igual ou superior a 800 metros onde o atleta participou.
8. Serão atribuídas **medalhas aos três primeiros classificados** em cada prova.
9. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
10. **Inscrições: Até 30 minutos antes do início de cada prova.**

**Sábado, 21 de Maio
Viana do Castelo**

Início da Prova	Prova	Escalão					Sexo	Observações
		Inf	Ini	Juv	Jun	Sen		
		98/99	96/97	94/95	92/93	91/...		
14h30	Martelo	→	●	→	●	■	M	→/3kg→/4kg/4kg
15h00	400m Barreiras			→	●		F	Séries (0.76: 45 – 35 – 40)
15h00	Comprimento			→	●	■	M	Tábua: 3 m
15h00	Comprimento	→	●				F	Tábua: 3 metros
15h00	Vara		●	→	●	■	F	(Início e incremento definidos no local)
15h00	Disco	→	●	→	●	■	F	→/750g/ → / 1kg / 1kg
15h05	400m Barreiras			→	●		M	Séries (0.91: 45 - 35 - 40)
15h15	100m Barreiras - 0,84m	→	●				M	Elim. ou Final (10) 13-8.5-10.5
15h25	80m Barreiras - 0,76m	→	●				F	Elim. ou Final (8) 12-8-12
15h30	100m			→	●	■	F	Eliminatórias ou Final
15h35	100m			→	●	■	M	Eliminatórias ou Final
15h45	1500m	→	●				F	Séries
15h55	1500m	→	●				M	Séries
16h00	Altura			→	●	■	M	1.25 (+5cm) ...1.50 (+3cm)
16h00	Triplo			→	●	■	F	Tábua: 9 m
16h00	Dardo	→	●	→	●	■	M	→/ 600g/→/ 800 / 800 g
16h05	1.500m			→	●	■	F	Séries
16h15	1.500m			→	●	■	M	Séries
16h30	5.000m				●	■	M	Séries
16h50	250m	→	●				F	Séries
17h00	250m	→	●				M	Séries
17h00	Comprimento	→	●				M	Tábua: 3 metros
17h00	Peso			→	●	■	M	6 kg
17h00	Peso			→	●	■	F	4 kg
17h15	3.000m Obstáculos				●	■	F	Séries - 0,76 m
17h35	400m			→	●	■	F	Séries
17h45	400m			→	●	■	M	Séries
18h00	10.000m Marcha			→	●		M	Pista 1
18h00	10.000m Marcha			→	●		F	Pista 5

Legenda: ● = Prova do Regional → = Participam no escalão superior ■ = Prova Extra

**Domingo, 22 de Maio
Viana do Castelo**

Início da Prova	Prova	Escalaão					Sexo	Observações
		Inf	Ini	Juv	Jun	Sen		
		98/99	96/97	94/95	92/93	91/...		
09h00	4000m Marcha	→	●				M	Pista 1 a 4 (10V.)
09h00	4000m Marcha	→	●				F	Pista 5 a 8 (130m + 9x430)
09h00	Martelo	→	●	→	●	■	F	→/3kg/→/6kg/7.260kg
09h30	Altura	→	●				F	1.00 (+5cm) ...1.25 (+3cm)
09h30	Triplo	→	●				M	Tábua: 9 metros
09h30	Triplo			→	●	■	M	Tábua: 11m
09h30	Vara		●	→	●	■	M	(Início e incremento definidos no local)
09h30	3.000m Obstáculos				●	■	M	Séries - 0,91m
09h45	3.000m			→	●	■	F	Séries
09h55	3.000m			→	●	■	M	Séries
10h05	80m	→	●				F	Eliminatórias ou Final
10h10	80m	→	●				M	Eliminatórias ou Final
10h20	200m			→	●		F	Eliminatórias ou Final
10h25	200m			→	●		M	Eliminatórias ou Final
10h30	Peso - 3kg	→	●				F	→/ 3kg
10h30	Peso - 4kg	→	●				M	→/ 4kg
10h30	Dardo	→	●	→	●	■	F	→/500g/ →/600g / 600g
10h30	Altura			→	●	■	F	1.00 (+5cm) ...1.25 (+3cm)
10h30	Altura	→	●				M	1.00 (+5cm) ...1.25 (+3cm)
10h35	800m	→	●				F	Séries
10h45	800m	→	●				M	Séries
10h55	800m			→	●	■	F	Séries
11h05	800m			→	●	■	M	Séries
11h15	100m Barreiras			→	●		F	0,84 m - Eliminatórias ou Final
11h25	110m Barreiras			→	●		M	1,00 m - Eliminatórias ou Final
11h25	Disco	→	●	→	●	■	M	→/1kg / →/ 1,750 kg / 2 kg
11h30	Triplo	→	●				F	Tábua: 9 metros
11h30	Comprimento			→	●	■	F	Tábua: 3 metros
11h40	1500m Obstáculos - 0,76m	→	●				F	300m + 3V 13Ob (390-290-190-90)
11h50	1500m Obstáculos - 0,76m	→	●				M	300m + 3V 13Ob (390-290-190-90)
12h05	250m Barreiras - 0,76m	→	●				F	Séries - 6 barreiras (35-35-40)
12h15	250m Barreiras - 0,76m	→	●				M	Séries - 6 barreiras (35-35-40)

Legenda: ● = Prova do Regional → = Participam no escalaão superior ■ = Prova Extra

Viana do Castelo, 12 de Maio de 2011

O Director Técnico Regional


(Prof. Rui Costa)