



Fundada em 1987

# ASSOCIAÇÃO DISTRIAL DE ATLETISMO DE VIANA DO CASTELO

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

## COMUNICADO OFICIAL N.º 11 2020/2021



**Prova:** Regional de Iniciados  
**Data:** 15 e 16 de maio de 2021  
**Local:** Estádio Municipal Manuela Machado (Sábado e Domingo)  
**Organização:** Associação de Atletismo de Viana do Castelo  
**Director de Competição:** José Augusto Meixedo | Joaquim Araújo  
**Delegado Técnico:** Rui Costa  
**Director Técnico:** Rui Cerqueira

### Regulamento:

1. O Campeonato Regional de Iniciados 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. Segundo o RGC, e dado que esta é uma competição que se disputa em dois dias, os atletas poderão participar em quatro provas, realizando no máximo duas provas por dia.
3. Os atletas Infantis que participem numa corrida de distância igual ou superior a 150 metros não podem participar em mais nenhuma corrida que se dispute posteriormente nessa jornada, com exceção da estafeta de 4x 60 metros, podendo participar nas que se disputem antes, desde que sejam de distância inferior.
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. Os atletas Iniciados que participem numa corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 250 metros, não poderão participar em mais nenhuma corrida, prova de marcha ou concurso dessa jornada que se venha a realizar posteriormente, com a exceção da estafeta de 4 x 80 metros no Campeonato Distrital de Iniciados, podendo participar noutras que se realizem antes.
6. Quando um atleta Iniciado estiver a participar num concurso que ainda não tenha terminado e se ausente para participar numa prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 250 metros, não poderá continuar a participar nesse concurso após a realização da corrida ou prova de marcha.
7. Serão atribuídas **medalhas aos três primeiros classificados** em cada prova.
8. Será apurada classificação coletiva, e atribuído um diploma, por escalão e sexo, através da pontuação máxima de 3 atletas por prova, através da seguinte pontuação (1º - 8 pontos, 2º - 7 pontos, ..., 8º - 1 ponto).
9. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
10. **Inscrições: até ao dia 12 de maio no ficheiro excel disponibilizado na página da AAVC.**

Nota: Dada a impossibilidade de realizar nesta altura disco, martelo e vara em Viana do Castelo, o campeonato regional de iniciados nestas provas serão realizados posteriormente. Provavelmente em simultâneo com os regionais de infantis e juvenis.



**Sábado, 15 de maio  
Viana do Castelo**



Início da Prova	Prova	Escalaão						Sexo	Observações
		Inf	Ini	Juv	Jun	Sen			
		08 09	06 07	04 05	02 03	01 ...			
15H00	80m Barreiras - 0,76m	→	●					F	Séries (8) 12-8-12
15H00	Peso - 4kg	→	●	■	■	■		M	→  4kg   5kg   6kg   7.260kg
15H00	Altura	→	●	■	■	■		F	1.00 (+5 até 1.25) +3
15H15	100m Barreiras - 0,84m	→	●					M	Séries (10) 13-8.5-10.5
15H30	200m			■	■	■		F	Séries
15H40	200m			■	■	■		M	Séries
15H45	Comprimento	→	●	■	■	■		M	Tábua: 3 metros
15H45	Peso - 3kg	→	●	■	■	■		F	→  3kg   4kg   4kg   4kg
15H55	250m		●					F	Séries
16H05	250m		●					M	Séries
16H20	1500m		●					F	Séries
16H30	Comprimento	→	●	■	■	■		F	Tábua: 1 metro
16H30	Altura	→	●	■	■	■		M	1.00 (+5cm) ...1.25 (+3cm)
16h40	1500m		●					M	Séries
16H50	1500m			■	■	■		F	Séries
17H00	1500m			■	■	■		M	Séries
17H10	4x80m	→	●					F	Séries
17H20	4x80m	→	●					M	Séries
17H30	4000m Marcha		●					M	Pista 1 a 4 (10V.)
17H30	4000m Marcha		●					F	Pista 5 a 8 (130m + 9x430)

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

Nota 1: Nos concursos os atletas extra não poderão participar nas finais.

**Domingo, 16 de maio  
Viana do Castelo**



Início da Prova	Prova	Escalação					Sexo	Observações
		Inf	Ini	Juv	Jun	Sen		
		08 09	06 07	04 05	02 03	01 ...		
09H30	80m	→	●				F	Eliminatórias ou Final
09H30	Dardo	→	●	■	■	■	M	→   600g   700g   800g   800g
09H30	Quadruplo Salto		●				F	Tábua:10m (E + E + D + D ou inverso em 25m)
09H35	80m	→	●				M	Eliminatórias ou Final
09H45	100m			■	■	■	F	Séries
09H50	100m			■	■	■	M	Séries
10H00	800m	→	●				F	Séries
10H10	800m	→	●				M	Séries
10H15	Finais 80m	→	●				M e F	Finais (se necessário)
10H15	Dardo	→	●	■	■	■	F	→   500g   500g   600g   600g
10H15	Quadruplo Salto		●				M	Tábua:11m (E + E + D + D ou inverso em 25m)
10H20	800m			■	■	■	F	Séries
10H30	800m			■	■	■	M	Séries
10H45	1500m Obstáculos - 0,76m		●				F	300m + 3V 13Ob (390-290-190-90)
11H00	1500m Obstáculos - 0,76m		●				M	300m + 3V 13Ob (390-290-190-90)
11H20	250m Barreiras - 0,76m		●				F	Séries - 6 barreiras (35-35-40)
11H30	250m Barreiras - 0,76m		●				M	Séries - 6 barreiras (35-35-40)
11H40	400m Barreiras				■	■	F/M	Séries-10 barreiras 0.76/0.91 (45-35-40)

Nota1: Nos concursos os atletas extra não poderão participar nas finais.

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

Viana do Castelo, 6 de maio de 2021

O Diretor Técnico Regional

(Rui Costa)

## Normas especiais – Covid 19

- 1- A temperatura de todos os intervenientes será medida à entrada das instalações e a todos será solicitado o Termo de Responsabilidade disponibilizado, devidamente preenchido e assinado.
- 2- 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.
- 3- O acesso ao local da prova será restrito a atletas, treinadores, juizes e organizadores. Não é permitida a entrada de público para assistir à prova.
- 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 45 minutos antes do início da competição. O mesmo, após ser aferido, será devolvido aos atletas;
- 7- O aquecimento geral para a prova deverá ser feito no exterior do Estádio devendo os atletas respeitar a distância de segurança recomendada pela DGS;
- 8- O aquecimento específico para a prova será realizado respeitando a chamada feita pelos juizes e o tempo disponibilizado para o efeito;
- 9- Durante o aquecimento, havendo manipulação de material, cabe ao atleta proceder à higienização do mesmo, com os meios fornecidos pela organização;
- 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.