



Fundada em 1987

# ASSOCIAÇÃO DISTRIAL DE ATLETISMO DE VIANA DO CASTELO

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

## COMUNICADO OFICIAL N.º 13 2020/2021

**Prova:** Atleta Completo + Provas Extra  
**Data:** 5 de junho de 2021 (sábado)  
**Local:** Estádio Municipal Manuela Machado  
**Organização:** Associação de Atletismo de Viana do Castelo  
**Colaboração:** Câmara Municipal de Viana do Castelo  
**Diretor de Competição:** José Augusto Meixedo  
**Delegado Técnico:** Rui Costa  
**Diretor Técnico:** Rui Cerqueira



Hora	Prova	Sexo	Escalão	Competição	Observações
15:00	110m Barreiras	Masculino	Juvenil (04/05)	Triatlo 1	10b 0,91m 13,72-9,14-14,02m
15:00	Peso / 5 Kg	Masculino	Juvenil (04/05)	Triatlo 2	5kg
15:00	Altura	Feminino	Juvenil (04/05)	Triatlo 1	
15:00	Comprimento	Feminino	Iniciado (06/07)	Triatlo	Tábua: 1m
15:10	100m Barreiras	Masculino	Iniciado (06/07)	Triatlo	10b 0,84m 13,0-8,5-10,5m
15:20	60m Barreiras	Masculino	Infantil (08/09)	Triatlo	6b 0,76m 12,0-7,5-10,5m
15:30	Comprimento	Feminino	Juvenil (04/05)	Triatlo 2	Tábua: 3m
15:40	Comprimento	Masculino	Iniciado (06/07)	Triatlo	Tábua: 3m
15:40	Peso / 5 Kg	Masculino	Juvenil (04/05)	Triatlo 1	5kg
15:45	Altura	Masculino	Jun/Sen	Extra	1,35 +5cm
15:45	Comprimento	Feminino	Infantil (08/09)	Triatlo	Tábua: 1m
15:50	100 metros	Masculino	Juvenil (04/05)	Triatlo 2	
16:15	Peso / 3 Kg	Feminino	Juvenil (04/05)	Triatlo 2	3kg
16:15	Peso / 3 Kg	Masculino	Infantil (08/09)	Triatlo	3kg
16:15	100m Barreiras	Feminino	Juvenil (04/05)	Triatlo 1	
16:20	80m Barreiras	Feminino	Iniciado (06/07)	Triatlo	8b 0,76m 12,0-8,0-12,0m
16:20	Peso / 4 Kg	Masculino	Iniciado (06/07)	Triatlo	4kg
16:20	Comprimento	Masculino	Juvenil (04/05)	Triatlo 2	Tábua: 3m
16:30	60m Barreiras	Feminino	Infantil (08/09)	Triatlo	6b 0,76m 12,0-7,0-13,0m
16:30	Altura	Masculino	Juvenil (04/05)	Triatlo 1	
16:40	100m	Feminino	Jun/Sen	Extra	Séries
16:45	Peso / 3 Kg	Feminino	Iniciado (06/07)	Triatlo	3kg
16:50	100m	Masculino	Jun/Sen	Extra	Séries
17:00	100 metros	Feminino	Juvenil (04/05)	Triatlo 2	10b 0,76m 13,0-8,5-10,5m
17:00	1500m	Feminino	Jun/Sen	Extra	Séries
17:10	Peso / 2 Kg	Feminino	Infantil (08/09)	Triatlo	2kg
17:10	Peso / 3 Kg	Feminino	Juvenil (04/05)	Triatlo 1	3kg
17:15	1500m	Masculino	Jun/Sen	Extra	Séries
17:15	Altura	Feminino	Jun/Sen	Extra	1,25 + 5cm
17:30	Comprimento	Masculino	Infantil (08/09)	Triatlo	Tábua: 1m
17:30	200m	Feminino	Jun/Sen	Extra	Séries
17:40	200m	Masculino	Jun/Sen	Extra	Séries
17:55	400m Barreiras	Feminino	Jun/Sen	Extra	10B-0,76m   50m-35m-40m
17:55	400m Barreiras	Masculino	Jun/Sen	Extra	10B-0,91m   50m-35m-40m


**Inscrições:** Feitas antecipadamente para [atletismoviana@gmail.com](mailto:atletismoviana@gmail.com), até as **18 horas do dia 2 de junho**, indicando o **nome, clube, ano de nascimento, escalão e o número do dorsal de época** atribuído anteriormente. No ato da inscrição, no caso dos atletas juvenis, os atletas devem ser indicar a prova em que se inscrevem (Triatlo1 ou Triatlo2). A escolha destas provas será definitiva. Deve ser usada a folha excel disponibilizada na página da AAVC.

**Regulamento:**

1. Este Atleta Completo destina-se a atletas em representação de clubes filiados na Associação de Atletismo de Viana do Castelo, de ambos os sexos, dos escalões de Infantis, Iniciados e Juvenis.
2. Atletas de outras Associações Regionais poderão solicitar participação, ficando a inscrição pendente da autorização da AAVC.
3. Os atletas têm que participar, obrigatoriamente, nas três provas destinadas ao seu escalão e sexo. Nos saltos e nos lançamentos, cada atleta realizará, apenas, 3 (três) ensaios.
4. Haverá **classificação individual por escalão e sexo e medalhas para os três primeiros** em cada um dos Triatlos.
5. A Classificação Individual será encontrada através do somatório dos pontos obtidos pelos atletas nas provas individuais utilizando a Tabela de Pontuação de Provas Combinadas, da FPA.
6. Haverá classificação geral coletiva. A classificação coletiva obter-se-á somando as pontuações obtidas pelos melhores representantes de cada clube nas 8 competições (Infantis, Iniciados e Juvenis Triatlo 1 e Juvenis Triatlo 2 - masc. e fem.) contabilizando para cada clube um atleta por escalão e sexo. O clube primeiro classificado receberá um prémio.
7. Esta prova será um momento importante para definir a seleção da AAVC que irá participar no Torneio Nacional Atleta Completo a realizar em 26 de Junho, em Guimarães. A seleção será constituída por 1 atleta iniciado e 2 juvenis, em cada um dos sexos, num total de 6 atletas.
8. Todos os atletas deverão ter o seguro e exame médico desportivo devidamente atualizado.
9. Os atletas da AAVC deverão realizar a competição com o seu Dorsal Pessoal, caso não o possuam deverão solicitar o mesmo à AAVC (se já lhe foi entregue e o perderam, pagarão 2 euros pela 2ª via).
10. Os atletas deverão ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para correta colocação do dorsal.
11. O participante, ao proceder à inscrição nesta competição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, dos direitos de utilização da sua imagem captada em fotografias/imagens que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em material de divulgação sobre a competição.
12. De forma a cumprir as regras da DGS, apenas terão direito a estar nas bancadas a assistir/dar apoio à competição, dois (2) dirigentes por clube e os respetivos treinadores.
13. As normas a respeitar na higienização e segurança na utilização das instalações e durante a competição serão as definidas pela DGS.
14. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da FPA.
15. Este comunicado e as suas eventuais alterações poderão ser consultados na Internet no endereço: [www.atletismoviana.pt](http://www.atletismoviana.pt)

Viana do Castelo, 24 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, juízes 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 juízes 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.