



Fundada em 1987

# ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE VIANA DO CASTELO

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

## COMUNICADO OFICIAL Nº15 2021/2022

**Prova:** Pista em março + Desporto Escolar  
**Data:** 19 de março de 2022 (sábado)  
**Local:** Estádio Municipal Manuela Machado  
**Organização:** Associação de Atletismo de Viana do Castelo  
**Apoio:** Câmara Municipal de Viana do Castelo  
**Diretor de Competição:** Alexandre Gomes / José Meixedo  
**Delegado Técnico:** Rui Costa  
**Diretor Técnico:** Rui Cerqueira



Desporto Escolar

Início da Prova	Escalão no Desp. Esc. → Escalão na FPA →	Escalão					Sexo	Observações
		Inf A	Inf B					
		Benj	Inf	Ini	Juv	(Extra)		
	<b>Prova</b>	12/11	10/09	08/07	06/05/04(**)			
14:30	80 m Barreiras(*)				●		F 8/0.76 (13-8-11)	
14:30	Comprimento			●	●	<b>Jun/Sen</b>	F Tábua: 3 m	
14:30	Peso	●	●				M 2   3 kg	
14:30	Altura			●	●	<b>Jun/Sen</b>	M 1.10m +5cm até 1.35, depois + 3cm	
14:40	100 m Barreiras(*)				●		M 10/0.914 (13-8.5-10.5)	
14:50	60m	●					F Séries	
15:00	60m	●					M Séries	
15:10	60m		●				F Séries	
15:15	Comprimento	●	●				M Tábua: 1 m	
15:15	Peso	●	●				F 2   2 kg	
15:20	60m		●				M Séries	
15:30	80m			●			F Séries	
15:35	80m			●			M Séries	
15:45	100 m				●		F Séries	
15:50	Altura			●	●	<b>Jun/Sen</b>	F 1.00m +5cm até 1.30, depois + 3cm	
15:50	100 m					<b>Jun/Sen</b>	F Séries	
15:55	100 m				●		M Séries	
16:00	100 m					<b>Jun/Sen</b>	M Séries	
16:00	Comprimento	●	●				F Tábua: 1 m	
16:00	Peso			●	●	<b>Jun/Sen</b>	F 3   3 ! 4 ! 4 kg	
16:10	1.000 m	●	●				F Séries	
16:20	1.000 m	●	●				M Séries	
16:30	1500m			●	●		F Séries	
16:40	1500m			●	●		M Séries	
16:45	Comprimento			●	●	<b>Jun/Sen</b>	M Tábua: 3 m	
16:45	Peso			●	●	<b>Jun/Sen</b>	M 4   5   6   7,260kg	
16:50	1500m					<b>Jun/Sen</b>	F Séries	
17:00	1500m					<b>Jun/Sen</b>	M Séries	
17:10	400m					<b>Jun/Sen</b>	F Séries	
17:15	400m					<b>Jun/Sen</b>	F Séries	
17 :25	4x100m				●		F Séries	
17 :30	4x100m				●		M Séries	

(\*) - Características técnicas das barreiras válidas apenas para o Desporto Escolar.

Juv (\*) - Só poderão participar (como juvenis) atletas nascidos em 04 se pertencerem a equipas do Desporto Escolar.

### REGULAMENTO DA COMPETIÇÃO

- Cada aluno pode participar num máximo de 2 (duas) provas, sem contar com a prova de estafeta;
- O número de ensaios nos concursos poderá ser ajustado às necessidades da organização, assim antes do início de cada concurso será definido o número de ensaios (saltos e lançamentos) que cada aluno pode executar.
- As inscrições são feitas antecipadamente enviando, até ao dia **17 de março**, através da plataforma [FPAcompeticoes](https://fpacompeticoes.pt)
- Os atletas das escolas devem usar o **dorsal do Desporto Escolar** e **alfinetes**, para os fixarem.

Viana do Castelo, 8 de março de 2022

O Diretor Técnico Regional