



Fundada em 1987

ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE VIANA DO CASTELO

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

COMUNICADO OFICIAL N.º 20 2021/2022

Prova: Regional de Infantis e Juvenis

Data: 7 e 8 de maio de 2022

Local: Estádio Municipal Manuela Machado

Organização: Associação de Atletismo de Viana do Castelo
Câmara Municipal de Viana do Castelo

Diretor de Competição: Manuel Casado/Pedro Rocha | José Meixedo/Vítor Lima

Delegado Técnico: Rui Costa

Diretor Técnico: Rui Cerqueira

Regulamento:

1. O Campeonato Regional de Infantis e Juvenis destina-se, exclusivamente, a atletas filiados na A. A. Viana do Castelo. Os atletas de outras Associações Regionais poderão eventualmente participar, como atletas extra, após pedido de autorização, via Associação de origem, ao Departamento Técnico da AAVC.
2. Os atletas Infantis e Iniciados podem participar no máximo em quatro provas não excedendo as duas provas por dia. Os atletas Juvenis podem participar no máximo em três provas individuais, podendo realizar uma quarta prova desde que esta seja a estafeta e não excedendo as duas provas por dia.
3. Os atletas Benjamins e 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. No entanto, os atletas que participem numa prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 600 metros não podem participar em mais nenhuma prova (marcha, concurso ou corrida) que se dispute posteriormente nessa jornada.
4. 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 (excetuando a estafeta de 4x80m), prova de marcha ou concurso dessa jornada que se venha a realizar posteriormente, podendo participar noutras que se realizem antes.
5. Os atletas Juvenis que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 300 metros, não poderão participar posteriormente nessa jornada noutra corrida (excetuando a estafeta de 4x100m), prova de marcha ou concurso.
6. Em qualquer um dos escalões (Benjamins a Juvenis), no 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.
7. Serão entregues medalhas aos três (3) primeiros classificados de cada prova relativa aos Campeonatos Regionais.
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,...).
9. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
10. **Inscrições:** Feitas antecipadamente na plataforma fpacompeticoes.pt, **até ao dia 5 de maio.**

**Sábado, 7 de maio
Viana do Castelo**

Início da Prova	Prova	Escalaão						Sexo	Observações
		Benj	Inf	Ini	Juv	Jun	Sen		
		11/12	09/10	07/08	05/06	03/04	02/...		
15:00	110m Barreiras			→	●			M	(0.91m) Eliminatória ou Final
15:00	Peso			→	●	■	■	F	→ / 3kg / 4kg / 4kg
15:00	Altura	→	●					M	1.00 (+5cm) ... 1.25 (+3cm)
15:00	Triplo Salto			→	●			M	Tábua: 9 metros
15:10	100m Barreiras			→	●			F	(0.76m) Eliminatória ou Final
15:20	100m			→	●	■	■	F	Eliminatória ou Final
15:30	100m			→	●	■	■	M	Eliminatória ou Final
15:40	60m	→	●					F	Eliminatória ou Final
15:45	Comprimento			→	●	■	■	F	Tábua: 3 metros
15:45	Peso			→	●	■	■	M	→ / 5kg / 6kg / 7,260kg
15:50	60m	→	●					M	Eliminatória ou Final
16:00	Altura			→	●	■	■	M	1.00 (+5cm) ... 1.25 (+3cm)
16:15	1000m	→	●					F	Séries
16:25	1000m	→	●					M	Séries
16:30	Peso	→	●					F	→/2kg
16:30	Peso	→	●					M	→/3kg
16:30	800m			→	●	■	■	F	Séries
16:30	Quadruplo Salto	→	●					M	Tábua=10m Bal=18 (E+D+E+D ou D+E+D+E)
16:35	800m			→	●	■	■	M	Séries
16:40	Finais Barreiras			→	●			F ou M	Final (se necessário)
16:45	Finais 60m	→	●					F ou M	Final (se necessário)
16:50	Finais 100m			→	●			F ou M	Final (se necessário)
17:00	Vara			●	●			F e M	Início e incrementos a combinar no local
17:05	2000m Obstáculos				●			F	0.76 (18Ob. 1ºantes da vala)
17:15	3000m				●	■	■	M	Séries
17:15	Comprimento	→	●					F	Tábua: 1 metro
17:15	Martelo		●	→	●			F	2kg /→ / 3kg
17:15	Martelo		●	→	●			M	3kg /→ / 5kg
17:30	300m			→	●			F	Séries
17:40	300m			→	●			M	Séries
17:50	4X60m	→	●					F	Séries
17:55	4X60m	→	●					M	Séries
18:05	4X100m			→	●			F	Séries
18:10	4X100m			→	●			M	Séries
18:15	5000m Marcha			→	●	■	■	M	Pista 1 a 4 (200m+12V.)
18:15	5000m Marcha			→	●	■	■	F	Pista 5 a 8 (270m + 11 V.(430m)

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

Domingo, 8 de maio Viana do Castelo

Início da Prova	Prova	Escalaão						Sexo	Observações
		Benj	Inf	Ini	Juv	Jun	Sen		
		10/11	08/09	06/07	04/05	02/03	01/...		
09:00	3000m Marcha		●					M	Pista 1 a 4 (200m + 7 V.)
09:00	3000m Marcha		●					F	Pista 5 a 8 (420m + 6 V.(430m))
09:30	60m Barreiras	→	●					F	0,76m Eliminatória ou Final
09:30	Altura		●					F	1.00 (+3cm)
09:30	Triplo			→	●	■	■	F	Tábua: 9 metros
09:30	Dardo	→	●					F	400g
09:30	Dardo	→	●					M	500g
09:40	60m Barreiras	→	●					M	0,76m Eliminatória ou Final
09:50	2000m Obstáculos				●			M	0,84m
10:00	3000m				●	■	■	F	Séries
10:15	300m Barreiras			→	●			F	0,76m
10:15	Dardo			→	●	■	■	F	→ / 500g / 600g / 600g
10:15	Dardo			→	●	■	■	M	→ / 700g / 800g / 800g
10:15	Comprimento			→	●			M	Tábua: 3 metros
10:25	300 Barreiras			→	●			M	0,84m
10:30	Altura			→	●			F	1.25 (+3cm)
10:35	Finais 60m Barreiras			→	●			F ou M	Final (se necessário)
10:45	600m	→	●					F	Séries
10:50	600m	→	●					M	Séries
11:00	Disco		●	→	●	■	■	F	600g / → / 1kg / 1kg / 1kg
11:00	Quadruplo Salto	→	●					F	Tábua=9m Bal=18 (E+D+E+D ou D+E+D+E)
11:00	1500m			→	●	■	■	F	Séries
11:10	1500m			→	●	■	■	M	Séries
11:20	200m			→	●	■	■	F	Séries
11:30	200m			→	●	■	■	M	Séries
11:40	150m	→	●					F	Séries
11:45	Disco		●	→	●	■	■	M	750g / → / 1,5 kg / 1,750 kg / 2kg
11:45	Comprimento	→	●					M	Tábua: 1m
11:50	150m	→	●					M	Séries
12:25	Estafeta "Medley"			→	●			F	(100m + 200m + 300m + 400m)
12:30	Estafeta "Medley"			→	●			M	(100m + 200m + 300m + 400m)

Nota: Nas pistas em que a partida dos 150 metros não está marcada, é possível usar como pontos de referência as marcas da 7ª barreira dos 400 metros barreiras. Essas marcas estão aos 255 metros, ou seja, a 145 metros da meta, pelo que a partida dos 150 metros deve ser marcada 5 metros antes da marca da 7ª barreira dos 400 metros barreiras.

Viana do Castelo, 27 de abril de 2022

O Diretor Técnico Regional


(Rui Costa)