



Fundada em 1987

ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE VIANA DO CASTELO

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

COMUNICADO OFICIAL Nº 8 2019/2020

Prova: Pista em janeiro + Desporto Escolar
Data: 18 de janeiro de 2020 (Sábado)
Local: Estádio Municipal Manuela Machado
Organização: Associação de Atletismo de Viana do Castelo
Apoio: Câmara Municipal de Viana do Castelo
Diretor de Competição: Vítor Lima
Delegado Técnico: Rui Costa
Director Técnico: Rui Cerqueira



Desporto Escolar

Início da Prova	Escalão no Desp. Esc. → Escalão na FPA → Prova	Escalão				Sexo	Observações
		Inf A	Inf B				
		Benj	Inf	Ini	Juv (*)		
		09/10	07/08	05/06	02/03/04		
14:30	80 m Barreiras			●		F	8/0.76 (12-8-12)
14:30	Altura	●	●			M	1.10m +5cm até 1.35, depois + 3cm
14:30	Comprimento	●	●			F	Tábua: 1 m
14:30	Peso		●	●	●	M	3 4 5kg
14:40	100 m Barreiras				●	F	10/0.76 (13-8.5-10.5)
14:45	100 m Barreiras			●		M	10/0.84 (13-8.5-10.5)
14:50	110 m Barreiras				●	M	10/0.914 (13.72-9.14-14.02)
15:00	60m	●	●			F	Séries
15:15	Altura	●	●			F	1.00m +5cm até 1.30, depois + 3cm
15:15	Comprimento	●	●			M	Tábua: 1 m
15:15	Peso		●	●	●	F	2 3 3kg
15:20	60m	●	●			M	Séries
15:40	80m			●		F	Séries
15:50	80m			●		M	Séries
16:00	100 m				●	F	Séries
16:00	Altura			●	●	M	1.10m +5cm até 1.35, depois + 3cm
16:00	Comprimento			●	●	F	Tábua: 3 m
16:00	Arremesso de Bola	●				F	163 gr.
16:10	100 m				●	M	Séries
16:20	1.000 m	●	●			F	Séries
16:30	1.000 m	●	●			M	Séries
16:40	300m				●	F	Séries
16:45	Altura			●	●	F	1.00m +5cm até 1.30, depois + 3cm
16:45	Comprimento			●	●	M	Tábua: 3 m
16:45	Arremesso de Bola	●				M	163 gr.
16.45	1500m			●	●	M	Séries
16.55	1500m			●	●	F	Séries
17:05	400m				●	M	Séries
17:10	4x80m			●		F	Séries
17:20	4x80m			●		M	Séries
17:25	4x60m	●	●			F	Séries
17:35	4x60m	●	●			M	Séries

Juv (*) – Só poderão participar atletas nascidos em 2001 se pertencentes a equipas do Desporto Escolar

REGULAMENTO DA COMPETIÇÃO

- Prova aberta a atletas federados ou representando equipas do Desporto Escolar.
- Cada aluno pode participar num máximo de 2 (duas) provas, sem contar com a prova de estafeta;
- O número de ensaios nos concursos poderão ser ajustados 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 **ficheiro Excel próprio fornecido pela organização**, até ao dia 16 de janeiro, através do endereço: atletismoviana@gmail.com
- As fichas de participação nas várias provas serão preenchidas pela organização.
- Os atletas devem ser portadores de **alfinetes**, para fixarem os dorsais.

Viana do Castelo, 30 de dezembro de 2019

O Diretor Técnico Regional


(Rui Costa)