



Fundada em 1987

ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE VIANA DO CASTELO
INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

COMUNICADO OFICIAL N.º 32 2009/2010

Prova: II Tarde do Lima
Data: 6 de Julho de 2010 (terça-feira)
Local: Estádio Municipal Manuela Machado
Organização: Associação de Atletismo de Viana do Castelo
Câmara Municipal de Viana do Castelo
Director de Competição: Manuel Casado
Delegado Técnico: Rui Costa
Director Técnico: Rui Cerqueira

Início da prova	Prova	Escalaão						Sexo	Observações
		Benj 99/00	Inf 97/98	Ini 95/96	Juv 93/94	Jun 91/92	Sen 90/...		
19.00	100m				●	●	●	F	Séries
19.00	Altura		●	●	●	●	●	M/F	1.00+5cm até 1.25 depois + 3cm
19.00	Disco		●	●	●	●	●	M	750/1/1.5/1.75/2kg (1)
19.00	Disco		●	●	●	●	●	F	600/750/1/1/1kg (1)
19.05	100m				●	●	●	M	Séries
19.15	80m			●				F	Séries
19.20	80m			●				M	Séries
19.30	60m	●	●					F	Séries
19.35	60m	●	●					M	Séries
19.45	400m				●	●	●	F	Eliminatórias
19.45	Dardo		●	●	●			M	500/600/700g
19.45	Dardo		●	●	●			F	400/500/600g
19.45	Triplo				●	●	●	M/F	Tábua: a definir no local (1)
19.50	400m				●	●	●	M	Séries
20.00	1500m				●	●	●	F	Séries
20.05	1500m				●	●	●	M	Séries
20.15	250m			●				F	Séries
20.20	250m			●				M	Séries
20.30	150m	●	●					F	Séries
20.35	150m	●	●					M	Séries
20.45	800m			●				F	Séries
20.50	800m			●				M	Séries

(1) Se o total de atletas for superior a 10, estes terão apenas direito a efectuar 4 ensaios.

Regulamento da Competição

1. Os atletas apenas poderão participar em duas provas.
2. A participação dos atletas do escalaão de Iniciados e Juvenis em corridas ou provas de marcha e a participação noutras provas na mesma jornada deverá respeitar o estabelecido, desde 1 de Janeiro de 2007, no Regulamento Geral de Competições da FPA (já divulgado).
3. No acto de inscrição deverão mencionar a sua melhor marca.
4. A inscrição nos concursos será feita no local de realização do mesmo, junto dos juizes.
5. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.

Viana do Castelo, 1 de Julho de 2010

O Director Técnico Regional


(Prof. Rui Costa)