



ENCONTRO DE SELECÇÕES

AVEIRO-COIMBRA-LEIRIA-CASTELO BRANCO/GUARDA/ VISEU - PORTO- MADEIRA-SANTARÉM

ORGANIZAÇÃO - Agrupamento Beiras / Associação de Atletismo de Aveiro

COLABORAÇÃO - Câmara Municipal da Mealhada

LOCAL - Pista de Atletismo do Centro de Estágios do Luso

DATA - 10 de Junho de 2008

1. **NORMAS REGULAMENTARES**

Este encontro destina-se às Selecções em representação de Aveiro, Coimbra, Leiria, Castelo Branco/Guarda/Viseu, Porto, Madeira e Santarém para os escalões de Juvenis, Juniores e Seniores.

Cada Selecção terá de enviar a constituição dos seleccionados para atribuição de dorsais, podendo participar dois atletas por prova

Cada Selecção terá que fazer a inscrição dos seus atletas em ficha própria até 30 minutos antes do início da respectiva prova.

Cada atleta só pode participar em duas provas mais a Estafeta (excluindo Juvenis).

Os atletas terão que estar na câmara de chamada 15 minutos antes do início da competição.

2. **PRÉMIOS**

Medalhas aos três primeiros de cada prova.

Troféu às seis equipas presentes.

Colectivamente será vencedora a equipa que no conjunto das provas do programa (Masc./Fem.) obtiver o maior número de pontos, de acordo com o seguinte esquema de pontuação: 14-13-12-11-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1.

Em caso de empate será vencedora a Selecção que tenha maior n.º de primeiros lugares.

3. **INSCRIÇÕES**

Cada Selecção terá que enviar a constituição dos seleccionados para atribuição de dorsais, podendo participar dois atletas por prova.

Cada Selecção terá que fazer a inscrição dos seus atletas em ficha própria até 30 minutos antes do início da respectiva prova.

4. **APRESENTAÇÃO**

Os atletas terão que estar na câmara de chamada 15 minutos antes do início da competição.

5. **PROGRESSÃO DAS FASQUIAS**

Altura: 1.50 – 1.55 – 1.60 – 1.65 – 1.68 – 1.71 – 1.74 – 1.77...

Vara: 2.00 – 2.10 – 2.20 – 2.30 – 2.40 – 2.45 – 2.50 – 2.55 – 2.60...

As características das provas de Barreiras são as previstas no Regulamento Geral de Competições.

6. **PROGRAMA-HORÁRIO**

			Corridas		Concursos		
16:30					Vara	M	1
16:45					Martelo 4 Kg	F	2
17:00	400 Bar 0.76	F			Altura	F	3
					Triplo	M	4
17:15	400 bar 0.91	M					
17:30	100 M	F			Dardo	M	2
17:45	100 M	M					
18:00	800 M	F			Comprimento	F	4
					Disco	M	3
					Peso	F	1
18:15	800 M	M					
18:30	3.000 M	F					
18:45	3.000 M	M					
19:00	4 x 100 M	F					
19:10	4 x 100 M	M					
	Beberete						

7. **RESPONSÁVEL PELA COMPETIÇÃO**

Delegado Técnico: Mário Cordeiro