



IV ENCONTRO DE SELECÇÕES	
ORGANIZAÇÃO –	Associação de Atletismo de Aveiro
COLABORAÇÃO –	Câmara Municipal da Mealhada
LOCAL –	Pista de Atletismo do Centro de Estágios do Luso
DATA –	23 de Maio de 2009



1. NORMAS REGULAMENTARES

Este encontro destina-se às Selecções em representação de Aveiro, Coimbra, Leiria, Madeira e Beiras para os escalões de Juvenis, Juniores e Seniores (dois atletas por prova).

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

Cada Selecção terá que ser constituída no mínimo de 8 atletas em ambos os sexos.

Colectivamente será vencedora a equipa com o número mínimo de atletas e que no conjunto das provas do programa (M./F.) obtiver o maior número de pontos, de acordo com o seguinte esquema de pontuação: 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.

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

Cada atleta tem direito a 3 + 3 lançamentos ou saltos.

2. PRÉMIOS

Medalhas aos três primeiros de cada prova.

Troféu às selecções presentes.

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 confirmação da inscrição dos seus atletas em ficha própria até 30 min. antes do início da respectiva prova.

4. APRESENTAÇÃO

Corridas: 10 minutos e Concursos 20 minutos antes do horário previsto

5. PROGRESSÃO DAS FASQUIAS

Nos saltos verticais, a progressão da fasquia será:

Altura Masculinos – 1,50 – 1,55 – 1,60 – 1,65 – 1,68 – 1,71 – 1,74 – 1,77 ...

Vara Femininos – 2,00 – 2,10 – 2,20 – 2,30 – 2,40 – 2,45 – 2,50 – 2,55 ...



IV ENCONTRO DE SELECÇÕES	
ORGANIZAÇÃO	Associação de Atletismo de Aveiro
COLABORAÇÃO	Câmara Municipal da Mealhada
LOCAL	Pista de Atletismo do Centro de Estágios do Luso
DATA	23 de Maio de 2009



6. PROGRAMA-HORÁRIO

sábado – 23/05/2009			
HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO
16h30	Vara	Juv / jun / sen	Fem
	Martelo 7,260 Kg	Juv / jun / sen	Masc
16h45	100 bar 0,84	Juv / jun / sen	Fem
	Altura	Juv / jun / sen	Masc
	Tripló	Juv / jun / sen	Fem
17h00	110 bar 1,06	Juv / jun / sen	Masc
17h15	200 M	Juv / jun / sen	Fem
	Dardo	Juv / jun / sen	Fem
17h30	200 M	Juv / jun / sen	Masc
17h45	400 M	Juv / jun / sen	Fem
	Comprimento	Juv / jun / sen	Masc
	Disco	Juv / jun / sen	Fem
	Peso	Juv / jun / sen	Masc
18h00	400 M	Juv / jun / sen	Masc
18h15	1.500 M	Juv / jun / sen	Fem
18h30	1.500 M	Juv / jun / sen	Masc
18h45	4 x 100 M	Juv / jun / sen	Fem
19h00	4 x 100 M	Juv / jun / sen	Masc

7. RESPONSÁVEL PELA COMPETIÇÃO

Delegado Técnico: Mário Cordeiro