



Associação de Atletismo de Aveiro

V Encontro de Selecções

Luso

Centro de Estágio do Luso

2010

domingo, 23 de Maio de 2010

<i>Hora Início</i>	<i>Prova</i>		<i>Obs:</i>
15:30	Lançam.Martelo-4Kg	JUV a SEN F Final	
15:30	Salto Com Vara	JUV a SEN M Final	progressão da fasquia - 3.00 - 3.20 - 3.40 - 3.60 - 3.70 - 3.80 - 3.90 - 4.00 - . . .
15:30	Salto em Altura	JUV a SEN F Final	progressão da fasquia - 1,35 - 1,40 - 1,45 - 1,50 - 1,53 - 1,56 - 1,59 - 1,62 - . . .
15:30	Triplo Salto	JUV a SEN M Final	
16:00	400 M Barreiras-0.76	JUV a SEN F Final	
16:15	400 M Barreiras-0.91	JUV a SEN M Final	
16:30	100 Metros planos	JUV a SEN F Final	
16:30	100 Metros planos	JUV a SEN F Prova Extra	
16:30	Dardo 800 Gr	JUV a SEN M Final	
16:45	100 Metros planos	JUV a SEN M Final	
16:45	100 Metros planos	JUV a SEN M Prova Extra	
16:45	Salto em Comprimento	JUV a SEN F Final	
16:45	Lançamento Peso-4Kg	JUV a SEN F Final	
17:00	800 Metros	JUV a SEN F Final	
17:00	Disco 2 KgS	JUV a SEN M Final	
17:10	800 Metros	JUV a SEN M Final	
17:20	3.000 Metros	JUV a SEN F Final	
17:35	3.000 Metros	JUV a SEN M Final	
17:50	4 x 100 Metros	JUV a SEN F Final	
18:00	4 x 100 Metros	JUV a SEN M Final	



Associação de Atletismo de Aveiro

V Encontro de Selecções

Luso

Centro de Estágio do Luso

2010

Regulamento

- 1 *Este torneio é destinado a Selecções em representação das Associações Distritais de Aveiro, Coimbra e Leiria, Região Autónoma da Madeira e Beiras Interior, para atletas dos escalões de Juvenis, Juniores e Seniores, com dois atletas por prova.*
- 2 *Cada atleta só pode participar em duas provas mais a Estafeta (excluindo Juvenis).*
- 3 *Cada Selecção terá que ser constituída por um mínimo de 8 atletas em cada género.*
- 4 *Colectivamente será vencedora a equipa que, apresentando o número mínimo de atletas, no conjunto das provas do programa obtiver o maior número de pontos de acordo com o seguinte esquema de pontuação: 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1. Este sistema de pontuação poderá ser ajustado se até à data desta competição for confirmada a participação de uma sexta selecção.*
- 5 *Os desempates nas classificações colectivas serão feitos a favor da equipa que obtiver mais primeiros lugares no conjunto das provas do programa; se o empate subsistir, aplica-se o mesmo critério em relação aos segundos lugares e assim sucessivamente.*
- 6 *As características das provas de Barreiras são as previstas no Regulamento Geral de Competições.*
- 7 *INSCRIÇÕES: A constituição das equipas deverá ser enviada para a Associação de Atletismo de Aveiro até às 12 horas do dia 20 de Maio de 2010, de preferência com indicação das provas em que participa cada atleta, devendo sempre ser indicada a melhor marca obtida desde 01-01-2009. Estas inscrições deverão ser confirmadas no dia da competição até 30 minutos antes do início da mesma.*
- 8 *A apresentação na câmara de chamada deverá ser feita:
corridas - 10 minutos antes do início da prova
concursos - 20 minutos antes do início da prova*
- 9 *PRÉMIOS:
Individuais - medalhas aos três primeiros de cada prova
Colectivos - troféus às selecções presentes*