



Associação de Atletismo de Aveiro
Atleta Completo Nacional - Zona Centro

Luso

Centro de Estágio do Luso

2011

sábado, 14 de Maio de 2011

<i>Hora Início</i>	<i>Prova</i>		<i>Obs:</i>
16:00	100 Metros planos	JUV M Serie	OCTATLO
16:15	80 Metros Planos	INI M Serie	HEPTATLO
16:30	100 M Barreiras-0,76	JUV F Serie	HEPTATLO - 10 barreiras a 0,76 - 13,00 / 08,50 / 10,50
16:40	Salto em Comprimento	JUV M Serie	OCTATLO
16:45	80 M Barreiras-0,76	INI F Serie	HEPTATLO - 8 barreiras a 0,76 - 12,00 / 08,00 / 12,00
17:00	60 Metros Planos	INF M Serie	PENTATLO
17:00	Salto em Comprimento	INI M Serie	HEPTATLO
17:10	Salto em Altura	JUV F Serie	HEPTATLO
17:15	60 Metros Planos	INF F Serie	PENTATLO
17:30	Dardo 500 Gr	INI F Serie	HEPTATLO
17:50	Lançamento Peso-5Kg	JUV M Serie	OCTATLO
18:10	Salto em Comprimento	INF M Serie	PENTATLO
18:20	Lançamento Peso-3Kg	JUV F Serie	HEPTATLO
18:30	Lançamento Peso-2Kg	INF F Serie	PENTATLO
18:30	Dardo 600 Gr	INI M Serie	HEPTATLO
18:40	Salto em Altura	INI F Serie	HEPTATLO
19:00	300 Metros Planos	JUV M Serie	OCTATLO
19:15	200 Metros	JUV F Serie	HEPTATLO



Associação de Atletismo de Aveiro
Atleta Completo Nacional - Zona Centro

Luso

Centro de Estágio do Luso

2011

domingo, 15 de Maio de 2011

<i>Hora Início</i>	<i>Prova</i>		<i>Obs:</i>
09:00	110 M Barreiras-0.91	JUV M Serie	OCTATLO - 10 barreiras a 0,91 - 13,72 / 09,14 / 14,02
09:00	Salto em Comprimento	JUV F Serie	HEPTATLO
09:15	80 Metros Planos	INI F Serie	HEPTATLO
09:30	100 M Barreiras-0.84	INI M Serie	HEPTATLO - 10 barreiras a 0,83 - 13,00 / 08,50 / 10,50
09:40	Salto em Altura	JUV M Serie	OCTATLO
09:45	60 M Barr.Inf.-0,76	INF M Serie	PENTATLO - 6 barreiras a 0,76 - 12,00 / 07,50 / 10,50
09:50	Salto em Comprimento	INI F Serie	HEPTATLO
10:00	60 M Barr.Inf.-0,76	INF F Serie	PENTATLO - 6 barreiras a 0,76 - 12,00 / 07,00 / 13,00
10:00	Dardo 600 Gr	JUV F Serie	HEPTATLO
10:10	Lançamento Peso-4Kg	INI M Serie	HEPTATLO
10:20	Lançamento Peso-3Kg	INF M Serie	PENTATLO
10:40	Salto em Comprimento	INF F Serie	PENTATLO
11:00	Lançamento Peso-3Kg	INI F Serie	HEPTATLO
11:00	Dardo 700 Gr	JUV M Serie	OCTATLO
11:20	Salto em Altura	INI M Serie	HEPTATLO
11:30	800 Metros	JUV F Serie	HEPTATLO
11:40	1.000 Metros	INF M Serie	PENTATLO
11:50	1.000 Metros	INF F Serie	PENTATLO
12:00	800 Metros	INI F Serie	HEPTATLO
12:10	1.000 Metros	JUV M Serie	OCTATLO
12:20	1.000 Metros	INI M Serie	HEPTATLO



Associação de Atletismo de Aveiro

Atleta Completo Nacional - Zona Centro

Luso

Centro de Estágio do Luso

2011

Regulamento

- 1 *O Agrupamento das Beiras, com a colaboração da Associação de Atletismo de Aveiro, irá organizar nos próximos dias 14 e 15 de Maio de 2011, na Pista de Atletismo do Centro de Estágios do Luso, o Torneio Atleta Completo Nacional - Zona Centro.*
- 2 *Esta Competição destina-se a atletas Infantis, Iniciados e Juvenis de ambos os sexos em representação de cada uma das Selecções Distritais das Associações que constituem o Agrupamento das Beiras. As Selecções serão constituídas por um atleta por escalão/sexo (total de 6 atletas por selecção).*
- 3 *Para além dos seis Atletas em representação das seis Selecções por escalão/sexo, podem participar os melhores seis atletas de cada escalão/sexo, do Ranking do Agrupamento das Beiras, em representação de Clubes. Assim, os Clubes interessados e com atletas elegíveis deverão efectuar a pré-inscrição dos mesmos com indicação das melhores marcas obtidas, de 16 de Outubro de 2010 a 10 de Maio de 2011, junto da respectiva Associação, e até ao dia 10 de Maio, a qual por sua vez os deverá fazer chegar à Associação de Atletismo de Aveiro, até 11 de Maio. Em 12 de Maio a Associação de Atletismo de Aveiro comunicará às restantes Associações quais os atletas admitidos à competição em representação dos seus Clubes.*
- 4 *Haverá Classificações Individuais para cada escalão/sexo elaboradas com base na Tabela de Pontuações de Provas Combinadas da F.P.A., em vigor. Será, ainda, elaborada uma Classificação Colectiva única de Selecções, obtida através do somatório dos pontos de todos os Atletas que integram cada uma das Selecções.*
- 5 *Os Atletas em representação de Clubes contam apenas para a Classificação Individual.*
- 6 *As inscrições das Selecções deverão ser realizadas em Ficha própria e enviadas para a Associação de Atletismo de Aveiro até ao dia 11 Maio de 2011.*
- 7 *Os Clubes devem efectuar as inscrições em Ficha própria e enviar as mesmas para a Associação Distrital a que pertencem, até ao dia 10 de Maio de 2011.
Cada Associação deve verificar de forma rigorosa os elementos constantes das Fichas de inscrição e remetê-las à Associação de Atletismo de Aveiro até ao dia 11 de Maio de 2011.*
- 8 *A confirmação das inscrições deverá ser feita até uma hora antes do horário previsto para o início da primeira prova.*
- 9 *Os Atletas terão de se apresentar na Câmara de Chamada dentro dos seguintes tempos limite:
Corridas de Velocidade e Barreiras - 20 minutos antes
Meio Fundo - 10 minuto antes
Saltos e Lançamentos - 30 minutos antes*
- 10 *Prémios:
Serão distribuídos medalhões aos 3 primeiros classificados em cada prova.
Serão atribuídas Taças/Troféus a todas as Selecções de acordo com a Classificação Geral*
- 11 *Os resultados oficiais ficarão a cargo da Associação de Atletismo de Aveiro.*