



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

QUILÓMETRO JOVEM DISTRITAL

25 DE MARÇO DE 2006 - 14h30'

PISTA DE ATLETISMO DO ESTÁDIO MUNICIPAL DA GUARDA

1. O Quilómetro Jovem Distrital irá decorrer no dia 25 de Março de 2006, na Pista de Atletismo do Estádio Municipal da Guarda.
2. Esta Competição é uma Organização da Associação de Atletismo da Guarda.
3. As provas do Programa terão início a partir das 14h30'.
4. O Quilómetro Jovem Distrital é aberto e destina-se a todos os atletas Infantis, Iniciados e Juvenis de ambos os sexos, que pretendam participar.
5. A participação nas provas Extra só é admitida a atletas Juniores e Seniores federados, sendo aberta para os restantes escalões.
6. Poderão participar extra competição atletas filiados em outras Associações Distritais de Atletismo, desde que devidamente autorizados.
7. Cada Clube ou Escola pode apresentar a quantidade de atletas que entender.
8. As inscrições poderão ser realizadas até 15 minutos antes do início da Competição.

9. PROGRAMA/HORÁRIO:

14h30'	400m Bar.	Abs. Fem.	15h45'	110m Bar. (1,00m)	Jun. Masc.	
	Altura	Inic. Fem.		16h00'	100m Bar. (0,84m)	Abs. Fem.
	Dardo/800g	Abs. Masc.			Peso/4Kg	Abs. Fem.
	Dardo/700g	Juv. Masc.			Peso/4Kg	Inic. Masc.
14h45'	400m Bar.	Abs. Masc.	Arremesso Bola/163g		Inf. Fem.	
15h00'	1 000m	Inf. Fem.	Arremesso Bola/163g	Inf. Masc.		
	Triplo Salto	Abs. Masc.	16h10'	1 000m	Juv. Fem.	
	Triplo Salto	Juv. Masc.	16h20'	1 000m	Juv. Masc.	
	Dardo/400g	Inic. Fem.	16h30'	1 000m	Abs. Fem. Extra	
	Dardo/400g	Inic. Masc.		Comprimento	Abs. Masc.	
15h10'	1 000m	Inf. Masc.	16h40'	1 000m	Abs. Masc. Extra	
15h20'	1 000m	Inic. Fem.	Disco/1Kg	Abs. Fem.		
15h30'	1 000m	Inic. Masc.	16h50'	200m	Abs. Fem.	
	Comprimento	Abs. Fem.	17h00'	200m	Abs. Masc.	
	Peso/7,260Kg	Abs. Masc.	17h10'	ACTIVIDADES PARA BENJAMINS		
Peso/5Kg	Juv. Masc.					

10. Cada atleta pode participar no máximo em duas provas, estando condicionado ao estipulado no Regulamento Geral de Competições.

11. A altura de início da fasquia, bem como os incrementos da mesma, serão decididas no local da Competição, em face dos atletas inscritos.

12. Em todas as Provas do Programa serão elaboradas Classificações Individuais.

13. Será elaborada uma Classificação Colectiva, para o Quilómetro Jovem Distrital, através do somatório dos tempos dos 2 melhores atletas classificados de cada Clube/Escola, em cada escalão/sexo.

14. Prémios:

14.1. Aos três primeiros classificados individuais em cada prova do Quilómetro Jovem Distrital serão atribuídas medalhas.

14.2. Taça à equipa vencedora do Quilómetro Jovem Distrital.

14.3. Nas provas Extra não haverá prémios em disputa.