



REGULAMENTO GERAL DE PROVAS

No dia 29 de Março de 2006 irá decorrer, no Estádio Municipal de Seia, o Torneio "O Hércules do Atletismo", organizado pelo Centro de Formação da Escola Secundária de Seia, com a colaboração da Associação de Atletismo da Guarda e da Câmara Municipal de Seia. O Torneio é aberto a todas as Escolas do distrito que queiram participar.

1 – Das provas que fazem parte do programa/horário, no escalão de Infantis A e B Fem. e Mas., os participantes deverão apenas realizar **duas das três provas** propostas, uma de carácter **obrigatório**, a **corrida de 60 m planos**.

Nos escalões de Iniciados, Juvenis e Juniores Mas. e Fem., os alunos/atletas deverão realizar apenas, **duas das cinco provas, obrigatoriamente, a corrida de velocidade (80 / 100 mts)**.

2 – Nos concursos, cada aluno/atleta realizará apenas três ensaios/lançamentos.

PROGRAMA HORÁRIO

14:00 h - Abertura do Secretariado

14:30 h - 60 m Infantis A e B. Fem./Masc

15:00 h - 80 m Iniciados Fem./Masc.

- Salto em Comprimento, Infantis A e B Fem./Mas.

- Lançamento do peso, Infantis A e B Fem./Mas.

15:30 h - 100 m Juvenis/Juniores Fem./Masc.

- Lançamento do Peso ou Dardo, Iniciados Fem./Masc.

- Salto em Comprimento ou Salto em Altura, Iniciados Fem./Masc.

15:55 h - Salto em Comprimento ou Salto em Altura, Juvenis/Juniores Fem./Mas.

- Lançamento do Peso ou Dardo, Juvenis/Juniores Fem./Masc.

Nota: as inscrições serão aceites, impreterivelmente, até às 12:00 horas do dia 24 de Março, através do fax. n.º 238317416; os senhores Professores deverão aconselhar/recomendar os seus alunos, para virem bem agasalhados.