

# **ATLETISMO 2004**

## **CAMPEONATOS NACIONAIS INDIVIDUAIS**

- *INDIVIDUAIS POR ESCALÕES*
- *PROVAS COMBINADAS*
- *ESTAFETAS (4x100m / 4x400m Masc./Fem.)*
- *10.000m MASC. e 5.000m FEM.*

## **TORNEIO NACIONAL ADAPTADO**

<b>DATA</b>	1ª JORNADA	24.Abril	(Sábado Tarde)
	2ª JORNADA	25.Abril	(Domingo Manhã)
<b>LOCAL</b>	Pista do Estádio Municipal da Guarda		
<b>ORGANIZAÇÃO LOCAL</b>	Câmara Municipal da Guarda		
<b>APOIO TÉCNICO</b>	Associação de Atletismo da Guarda		
<b>N.º PARTICIPANTES</b>	Ilimitado por Instituição/Clube		

### **COMPETIÇÕES:**

#### **1. CAMPEONATOS NACIONAIS INDIVIDUAIS**

Nos Campeonatos Nacionais Individuais por Escalões, os atletas devem competir nas provas do seu escalão etário, podendo contudo competir em escalões superiores, caso o seu valor atlético o justifique, ou ainda para completar equipas de estafetas.

<b>BENJAMIM</b>	Atletas nascidos em 1992 ou anos posteriores
<b>INICIADO</b>	Atletas nascidos nos anos 1989-1990 e 1991
<b>JUNIOR</b>	Atletas nascidos nos anos 1986-1987 e 1988
<b>SENIOR</b>	Atletas nascidos entre 1985 e 1970 e
<b>VETERANO</b>	Atletas nascidos em 1969 ou anos anteriores

### **MUITO IMPORTANTE**

*Independentemente da participação nestes CAMPEONATOS NACIONAIS INDIVIDUAIS, os atletas dos escalões de Iniciados, Juniores, Seniores e Veteranos, desde que possuam marcas de bom nível, poderão vir a participar nos CAMPEONATOS DE PORTUGAL DE ATLETISMO, a ter lugar em Viseu, nos próximos dias 3 e 4 de Julho.*

**PROVAS:** O programa de provas é o seguinte:

<b>SENIOR E VETERANO</b>	<b>JUNIOR</b>	<b>INICIADO</b>	<b>BENJAMIM</b>
100m M/F 200m M/F 400m M/F 800m M/F 1.500m M/F 3.000m M/F <b>5.000m F (CP)</b> <b>10.000m M (CP)</b> 110m Bar. (0.91) M 100m Bar (0.84) F 400m Bar. (0.84) M 400m Bar. (0.76) F <b>4X100m M/F (CP)</b> <b>4x400m M/F (CP)</b> Altura M/F Comprimento M/F Triplo M/F (+) Peso (7,260) M Peso (4) F Disco (2) M Disco (1) F Dardo (800) M Dardo (600) F Martelo (7,260) M Martelo (4) F 5.000m Marcha M/F <b>Pentatlo M/F (CP)</b>	100m M/F 200m M/F 400m M/F 800m M/F 1.500m M/F 3.000m M 110m Bar. (0.84) M 100m Bar (0.76) F 4X100m M/F 4x400m M/F Altura M/F Comprimento M/F Peso (5) M Peso (4) F Disco (1,5) M Disco (1) F Dardo (600) M Dardo (400) F 3.000m Marcha M/F	80m M/F 300m M/F 800m M/F 1.500m M/F 100m Bar. (0.76) M 100m Bar (0.76) F 4X80m M/F Altura M/F Comprimento M/F Peso (4) M Peso (3) F Disco (1) M/F Dardo (400) M/F 1.500m Marcha M/F	60m M/F 200m M/F 1.000m M/F 4X60m M/F Comprimento M/F Peso (2) M/F Arremesso Bola M/F 1.000m Marcha M/F

(+) - Tábuas colocadas de 10 a 12 metros Masculinos e 7 a 9 metros para Femininos

**N.º PROVA / ATLETA** Cada atleta só poderá participar em 3 provas, distribuídas por 2 jornadas.

- NOTAS:**
1. Nas provas de Velocidade poderão existir Eliminatórias, Meias-Finais e Finais, se o número de inscrições assim o exigir.
  2. As provas de Corrida (para os escalões Benjamins, Iniciados e Juniores) a partir dos 200m serão disputadas por séries, sendo os atletas classificados em função do tempo obtido.
  3. Se um atleta participar numa prova de distância igual ou superior a 1.000 metros, não pode participar em mais nenhuma corrida nessa Jornada.

**CLASSIFICAÇÕES** Apenas haverá classificações individuais (por escalão).

## 2. TORNEIO NACIONAL ADAPTADO

1. Este tipo de competição destina-se a atletas com níveis de dificuldades técnicas mais acentuadas, sem distinção de idades;
2. Podem participar na Competição Adaptada atletas em fase de iniciação e/ou com prática de treino de Atletismo reduzido, cujas performances obtidas estão abaixo dos parâmetros da Competição Regular (Aberta e/ou por Escalões); ou ainda, que pela sua idade não se enquadram na Competição por Escalões;
3. Cada atleta pode participar em 2 provas individuais e 1 estafeta (podendo esta ser constituída por atletas de ambos os sexos - **mista**);
4. Nas provas de Corridas, Estafetas e Marcha serão disputadas pelo Sistema de Séries. Nas Classificações Finais os atletas serão agrupados com o máximo de 8 atletas, em função dos tempos obtidos;
5. As provas de Salto em Comprimento, Lançamento do Peso e Lançamento do Dardo serão disputadas em Sistema de Final Directa (3 ensaios). Nas Classificações Finais os atletas serão agrupados com o máximo de 12 atletas, em função das marcas obtidas.

### ACTIVIDADE ADAPTADA

1. As provas de Actividade Adaptada, tal como o próprio nome indica, são provas sem carácter competitivo prioritário, **destinadas à participação de atletas com níveis de deficiência mais severos e/ou com problemas motores associados**;
2. Nas provas de Actividade Adaptada não há distinção de idades e/ou de sexo;
3. Cada atleta pode participar em 2 provas individuais e 1 estafeta (podendo esta ser constituída por atletas de ambos os sexos - **mista**);
4. As provas de 50m serão disputadas pelo Sistema de Séries;
5. As provas de Salto em Comprimento sem Corrida e do Arremesso de Bola serão disputadas em Sistema de Final Directa (3 ensaios);
6. **A prova de 100m Marcha destina-se apenas a atletas com graves problemas locomotores associados**, sendo disputada pelo Sistema de Séries (melhores tempos). Nas Classificações Finais os atletas serão agrupados com o máximo de 8 atletas, em função dos tempos obtidos. (#)

### PROVAS

COMPETIÇÃO ADAPTADA	ACTIVIDADE ADAPTADA
100m M/F 300m M/F 1.000m M/F 4X100m Misto Comprimento M/F Peso M (4) / F (2) Dardo (400) M/F 1.000m Marcha M/F	50m 4X50m Misto Comprimento S/ Corrida Arremesso Bola 100m Marcha (#) 400m Marcha

# CAMPEONATO DE PORTUGAL DE ESTAFETAS 10.000m Masc. e 5.000m Fem.

## HORÁRIO PREVISTO

### 1ª Jornada

18.00H	4x100 Mts	Fem.
18.10H	4x100 Mts	Masc.
18.30H	5.000 Mts	Fem.
18.30H	10.000 Mts	Masc.

### 2ª Jornada

12.40H	4x400 Mts	Fem.
12.50H	4x400 Mts	Masc.

## CAMPEONATOS NACIONAIS PROVAS COMBINADAS

<b>PENTATLO Masc.</b>	Comp. + Dardo (800) + 200m + Disco (2) + 1.500m
<b>PENTATLO Fem.</b>	Comp. + Dardo (600) + 200m + Disco (1) + 800m

## CLASSIFICAÇÕES

Nos Campeonatos de Provas Combinadas a classificação será em função da pontuação final obtida no conjunto das várias provas de acordo com as Tabelas de Pontuação da IAAF.

**ATLETISMO 2004**  
**CAMPEONATOS NACIONAIS INDIVIDUAIS**  
**TORNEIO ADAPTADO**

Estádio Municipal da Guarda, 24 e 25 de Abril

**PROGRAMA**

**1ª JORNADA (Sábado – 24.Abril)**

Até 14.00H Recepção das equipas participantes  
 Até 14.30H Confirmação de inscrições  
 15.00H Cerimónia de Abertura / Desfile  
 15.30H Início das competições:

* 100m SEN./VET. Fem. Apuram.	Comprimento SEN./VET./JUN. Fem.	Arrem. Bola ACTIV. ADAPTADA
* 100m JUN. Fem. Apuram.	<b><u>Comprimento PENTATLO Fem.</u></b>	
* 100m SEN./VET. Masc. Apuram.		
* 100m JUN. Masc. Apuram.		
* 100m ADAPT. Fem.		
* 100m ADAPT. Masc.	Comprimento SEN./VET. Masc.	Arrem. Bola BEN. Masc./Fem.
* 80m INIC. Fem. Apuram.	<b><u>Comprimento PENTATLO Masc.</u></b>	
* 80m INIC. Masc. Apuram.		
* 60m BENJ. Fem. Apuram.		<b><u>Dardo (600) PENTATLO Fem.</u></b>
* 60m BENJ. Masc. Apuram.		Dardo (600) SEN./VET. Fem.
* 50m ACTIV. ADAPTADA		
* 400m SEN./VET. Fem. Séries	Comprimento JUN. Masc.	Dardo (600) JUN. Masc.
* 400m SEN./VET. Masc. Séries		
* 400m JUN. Fem. Séries		Dardo (400) JUN. Fem.
* 400m JUN. Masc. Séries		Dardo (400) INIC. Masc./Fem.
* 1.500m SEN./VET./JUN./INIC. Fem.		
* 1.500m JUN./INIC. Masc.		Dardo (400) ADAP. Fem.
* 1.500m SEN./VET. Masc.		
* 1.000m BENJ. Masc./Fem.		Dardo (400) ADAP. Masc.
* 1.000m ADAP. Masc./Fem.		
* 100m SEN./VET. Fem. FINAL	Altura SEN./VET./JUN./INIC. Fem.	Dardo (800) SEN./VET. Masc.
* 100m SEN./VET. Masc. FINAL		<b><u>Dardo (800) PENTATLO Masc.</u></b>
* 100m JUN. Fem. FINAL	Altura INIC. Masc.	
* 100m JUN. Masc. FINAL		
* 80m INIC. Fem. FINAL	Altura JUN./SEN./VET. Masc.	
* 80m INIC. Masc. FINAL		Disco (2) SEN./VET. Masc.
* 60m BENJ. Fem. FINAL		Disco (1,5) JUN. Masc.
* 60m BENJ. Masc. FINAL		Disco (1) SEN./VET./JUN. Fem.
* <b><u>4x100m CP Masc./Fem.</u></b>		Disco (1) INIC. Masc./Fem.
* 4x100m JUN. Masc./Fem.		
* 4x100m MISTO ADAPT.		
* 4x80m INIC. Masc./Fem.		
* 4x60m BENJ. Masc./Fem.		
* <b><u>200m PENTATLO Fem.</u></b>		
* <b><u>200m PENTATLO Masc.</u></b>		
* <b><u>5.000m Fem.</u></b>		
* <b><u>10.000m Masc.</u></b>		

**ATLETISMO 2004**  
**CAMPEONATOS NACIONAIS INDIVIDUAIS**  
**TORNEIO ADAPTADO**

Estádio Municipal da Guarda, 24 e 25 de Abril

**PROGRAMA**

**2ª JORNADA (Domingo – 25.Abril)**

09.00H Início das competições (Marcha e Martelo)

- |                                   |                       |
|-----------------------------------|-----------------------|
| * 5.000m Marcha SEN./VET. Masc.   | Martelo (7.260) Masc. |
| * 5.000m Marcha SEN./VET. Fem.    |                       |
| * 3.000m Marcha JUN. Masc./Fem.   | Martelo (4) Fem.      |
| * 1.500m Marcha INIC. Masc./Fem.  |                       |
| * 1.000m Marcha BENJ. Masc./Fem.  |                       |
| * 1.000m Marcha ADAPT. Masc./Fem. |                       |
| * 400m Marcha ACTIV. ADAPTADA     |                       |
| * 100m Marcha ACTIV. ADAPTADA     |                       |

09.45H

- |                                       |                                     |  |
|---------------------------------------|-------------------------------------|--|
| * 400m Barreiras (0.84) Masc.         | Comprimento INIC. Fem.              | <b><u>Disco (1) PENTATLO Fem.</u></b>  |
| * 400m Barreiras (0.76) Fem           | Comprimento INIC. Masc.             |  |
| * 200m SEN./VET. Fem. Apuram.         | Comprimento BEN. Masc./Fem.         | <b><u>Disco (2) PENTATLO Masc.</u></b> |
| * 200m SEN./VET. Masc. Apuram.        |                                     |  |
| * 3.000m SEN./VET. Fem.               |                                     | Peso (7,260) SEN./VET. Masc.           |
| * 3.000m SEN./VET./JUN. Masc. Séries  |                                     |  |
| * 110m Bar. (0.914) SEN./VET. Masc.   | Comprimento ADAP. Fem.              | Peso (5) JUN. Masc.                    |
| * 110m Bar. (0.84) JUN. Masc.         |                                     |  |
| * 100m Bar. (0.84) SEN./VET. Fem.     | Comprimento ADAP. Masc.             | Peso (4) SEN.VET./JUN. Fem.            |
| * 100m Bar. (0.76) INIC. Masc.        |                                     | Peso (4) INIC. Masc.                   |
| * 100m Bar. (0.76) JUN./INIC. Fem.    |                                     | Peso (4) INIC. Masc.                   |
| * 800m SEN./VET./JUN./INIC. Fem.      |                                     | Peso (4) ADAP. Masc.                   |
| * 800m SEN./VET. Masc. Séries         |                                     | Peso (4) ADAP. Masc.                   |
| * 800m JUN. Masc. Séries              |                                     | Peso (3) INIC. Fem.                    |
| * 800m INIC. Masc. Séries             |                                     | Peso (3) INIC. Fem.                    |
| * 300m ADAP. Fem. Séries              |                                     | Peso (2) ADAP. Fem.                    |
| * 300m ADAP. Masc. Séries             | Tripo Salto SEN. Fem. (7-9)         | Peso (2) ADAP. Fem.                    |
| * 300m INIC. Fem. Séries              |                                     |  |
| * 300m INIC. Masc. Séries             | Tripo Salto SEN. Masc. (10-12)      | Peso (2) BEN. Masc./Fem.               |
| * 200m SEN./VET. Fem. FINAL           |                                     |  |
| * 200m SEN./VET. Masc. FINAL          |                                     |  |
| * 200m JUN. Fem. Séries               |                                     |  |
| * 200m JUN. Masc. Séries              |                                     |  |
| * 200m BENJ. Fem. FINAL               | Comprimento S/Corrida ACTIV. ADAPT. |  |
| * 200m BENJ. Masc. FINAL              |                                     |  |
| * <b><u>800m PENTATLO Fem.</u></b>    |                                     |  |
| * <b><u>1.500m PENTATLO Masc.</u></b> |                                     |  |
| * 4x50m ACTIV. ADAPTADA               |                                     |  |
| * 4x400m JUN. Masc./Fem.              |                                     |  |
| * <b><u>4x400m CP Masc./Fem.</u></b>  |                                     |  |

13.30H Encerramento dos Campeonatos



ATLETISMO 2004

PENTATLO  
ESTAFETAS 4x100m e 4x400m  
10.000m Masc. e 5.000m Fem.

Estádio Municipal da Guarda – 24 e 25 de Abril de 2004

FICHA DE INSCRIÇÃO

INSTITUIÇÃO/CLUBE - \_\_\_\_\_

Atletas participantes: Masc. \_\_\_\_ N° Acompanhantes: Masc. \_\_\_\_  
Fem. \_\_\_\_ Fem. \_\_\_\_  
Total \_\_\_\_ Total \_\_\_\_

*Necessita de Estadia?* SIM NÃO

NOME	SEXO	PENTATLO	ESTAFETAS		10.000m Masc.	5.000m Fem.
			4X100m	4X400m		

O Responsável

\_\_\_\_\_