



# ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

## QUILÓMETRO JOVEM DISTRITAL

25 DE MARÇO DE 2007 - 09h30'

### PISTA DE ATLETISMO DO ESTÁDIO MUNICIPAL DE SEIA

1. O Quilómetro Jovem Distrital irá decorrer no dia 25 de Março de 2007, na Pista de Atletismo do Estádio Municipal de Seia.
2. Esta Competição é uma Organização da Associação de Atletismo da Guarda.
3. As provas do Programa terão início a partir das 09h30'.
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:

09h30'	400m Bar./0,76m	Sen. Fem. Extra	10h50'	100m	Sen. Fem. Extra
	Altura	Inic. Fem. Extra	11h00'	100m	Sen. Masc. Extra
	Peso/4Kg	Sen. Fem. Extra		Peso/2Kg	Inf. Fem. Extra
	Peso/4Kg	Inic. Masc. Extra	Peso/3Kg	Inf. Masc. Extra	
09h45'	400m Bar./0,914m	Sen. Masc. Extra	11h10'	<b>1 000m</b>	<b>Juv. Fem.</b>
10h00'	1 000m	Sen. Fem. Extra	11h20'	<b>1 000m</b>	<b>Juv. Masc.</b>
	Tripló Salto (11m)	Sen. Masc. Extra	11h30'	<b>1 000m</b>	<b>Inic. Fem.</b>
	Disco/0,750Kg	Inic. Fem. Extra		Comprimento	Sen. Masc. Extra
	Disco/1Kg	Inic. Masc. Extra		Dardo/800g	Sen. Masc. Extra
	Disco/1Kg	Sen. Fem. Extra		Dardo/700g	Juv. Masc. Extra
10h10'	1 000m	Sen. Masc. Extra	11h40'	<b>1 000m</b>	<b>Inic. Masc.</b>
10h25'	110m Bar./1,00m	Jun. Masc. Extra	11h50'	<b>1 000m</b>	<b>Inf. Fem.</b>
	Peso/7,260Kg	Sen. Masc. Extra	12h00'	<b>1 000m</b>	<b>Inf. Masc.</b>
	Peso/5Kg	Juv. Masc. Extra		12h10'	<b>ACTIVIDADES PARA BENJAMINS</b>
10h40'	100m Bar./0,84m	Sen. Fem. Extra			
	Comprimento	Sen. Fem. Extra			

10. Cada atleta pode participar no máximo em duas provas, estando condicionado ao estipulado no Regulamento Geral de Competições. Os Benjamins só poderão participar nas Actividades que lhes estão destinadas.

**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.** No Triplo Salto a Tábua de Chamada será colocada a 11m.

**13.** Em todas as Provas do Programa serão elaboradas Classificações Individuais.

**14.** 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.

**15. Prémios:**

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

15.2. Taça à equipa vencedora do Quilómetro Jovem Distrital.

15.3. **Nas Provas Extra não haverá prémios em disputa.**