



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

QUILÓMETRO JOVEM DISTRITAL

29 DE MARÇO DE 2009 - 09h30'

ESTÁDIO MUNICIPAL DE SEIA

1. O Quilómetro Jovem Distrital irá decorrer no dia 29 de Março de 2009, no 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, Seniores e Veteranos que sejam Federados, sendo aberta para os restantes escalões desde que devidamente autorizados.
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./0,762m	Sen. Fem. Extra	11h20'	200m	Sen. Fem. Extra
	Altura	Inic. Fem. Extra	11h30'	200m	Sen. Masc. Extra
	Peso/4Kg	Sen. Fem. Extra		Peso/2Kg	Inf. Fem. Extra
09h45'	400m Bar./0,914m	Sen. Masc. Extra		Peso/3Kg	Inf. Masc. Extra
10h00'	250m Bar./0,762m	Inic. Fem. Extra	11h40'	1 000m	Juv. Fem.
10h10'	250m Bar./0,762m	Inic. Masc. Extra	11h50'	1 000m	Juv. Masc.
	Tripló Salto (11m)	Sen. Masc. Extra	12h00'	1 000m	Inic. Fem.
	Disco/0,750Kg	Inic. Fem. Extra		Comprimento	Sen. Fem. Extra
	Disco/1Kg	Inic. Masc. Extra		Comprimento	Juv. Masc. Extra
	Disco/1Kg	Sen. Fem. Extra		Dardo/400g	Inf. Fem. Extra
		Dardo/500g		Inf. Masc. Extra	
10h20'	1 000m	Sen. Fem. Extra	12h10'	1 000m	Inic. Masc.
10h30'	1 000m	Sen. Masc. Extra	12h20'	1 000m	Inf. Fem.
10h40'	110m Bar./0,914m	Juv. Masc. Extra	12h30'	1 000m	Inf. Masc.
10h50'	100m Bar./0,762m	Juv. Fem. Extra		ACTIVIDADES PARA BENJAMINS A e B 40m (A) e 60m Barreiras/0,60m (B) + Peso/2Kg + Salto em Comprimento Pés Juntos	
11h00'	60m Bar./0,762m	Inf. Fem. Extra	12h40'	4x80m	Inic. Fem. Extra
	Altura	Inic. Masc. Extra	12h50'	4x80m	Inic. Masc. Extra
	Peso/7,260Kg	Sen. Masc. Extra			
	Peso/5Kg	Juv. Masc. Extra			
11h10'	60m Bar./0,762m	Inf. Masc. 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. As alturas de início das fasquias, bem como os incrementos das mesmas, 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. Classificação Colectiva:

14.1. Será elaborada uma Classificação Colectiva Geral, para o Quilómetro Jovem Distrital, através do somatório dos tempos dos 2 melhores atletas classificados de cada Clube/Escola, em cada escalão/sexo, no conjunto das 6 Provas do Programa (máximo de 12 atletas), seguir-se-á a representação em 5 provas... e 2 provas.

14.2. Esta Classificação Colectiva só considerará os Clubes/Escolas que tenham apresentado 3 atletas pontuados ou 5 atletas a participar.

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.**