

**CAMPEONATO DAS BEIRAS DE 10.000 METROS**

Organização	Agrupamento das Beiras / Associação de Atletismo de Aveiro
Colaboração	Câmara Municipal da Mealhada
Local	Pista de Atletismo do Centro de Estágios do Luso
<b>11 de Abril de 2009</b>	

**1. NORMAS REGULAMENTARES**

O Agrupamento das Beiras, coordenado pela Associação Distrital Atletismo de Aveiro na época 2008/2009, organiza o Campeonato das Beiras de 10.000 metros, masculino e feminino, integrado no Campeonato Distrital da Associação de Atletismo de Aveiro.

Cada Clube pode apresentar um número ilimitado de atletas por prova.

Esta é uma competição aberta, sendo permitida a participação de atletas filiados em qualquer Associação Distrital que, para efeitos de classificação serão considerados extra-competição

**2. PROGRAMA-HORÁRIO**

Hora	Prova	Sexo	Observações
19:45	10.000 metros	Fem	Pista 4
19:45	10.000 metros	Masc	Pista 1

**3. INSCRIÇÕES**

Os atletas de Clubes filiados na Associação de Atletismo de Aveiro estão automaticamente inscritos. Os Clubes filiados em qualquer uma das outras Associações Distritais deverão enviar as inscrições para a respectiva Associação Distrital até ao dia 07 de Abril de 2009, permitindo que as Associações Distritais as confirmem e reenviem para a Associação de Atletismo de Aveiro até ao dia 08 de Abril de 2009.

No dia da prova, os atletas deverão proceder à confirmação da sua participação utilizando as fichas disponibilizadas, no local, para o efeito pela Associação de Atletismo de Aveiro, até 45 minutos antes do início da competição.

Os atletas devem apresentar-se na câmara de chamada nos seguintes tempo limite:

Meio Fundo	10 minutos antes
------------	------------------



## Agrupamento das Beiras



(A.A. Aveiro – A.A. Castelo Branco – A.D.A. Coimbra – A.A. Guarda – A.D.A. Leiria – A.A. Viseu)

### 4. PRÉMIOS

Medalhas aos três primeiros classificados de cada prova.

### 5. DIRECÇÃO E OFICIAIS DE COMPETIÇÃO

Director da Competição	A Nomear
Director da Reunião	A Nomear
Delegado da Organização	A Nomear
Delegado Técnico	A Nomear
Juízes – Árbitros	A Nomear
Júri de Apelo	A Nomear

### 3. PROGRAMA HORÁRIO

1ª Jornada - Sábado - 23 de Abril de 2009

Hora	Prova	Modalidade	Sexo	Observações
10:30	100 m	Ocaltão	Juvenil	Masc
10:45	80 m	Heptatlo	Iniciados	Masc
10:55	100 m bar	Heptatlo	Juvenil	Fem
11:05	Comprimido	Ocaltão	Juvenil	Masc
11:15	80 m bar	Heptatlo	Iniciados	Fem
11:25	80 m	Pentatlo	Infantis	Masc
11:35	Comprimido	Heptatlo	Iniciados	Masc
11:45	Altura	Heptatlo	Juvenil	Fem
11:55	30 m	Ocaltão	Infantis	Fem
12:05	Disco 500 g	Heptatlo	Iniciados	Fem
12:15	Peso 5 Kg	Ocaltão	Juvenil	Masc
12:25	Lanzamento	Pentatlo	Infantis	Masc
12:35	Peso 5 Kg	Heptatlo	Juvenil	Fem
12:45	Peso 2 Kg	Pentatlo	Infantis	Fem
12:55	Dardo 150 g	Heptatlo	Iniciados	Masc
13:05	Altura	Heptatlo	Iniciados	Fem
13:15	300 m	Ocaltão	Juvenil	Masc
13:25	200 m	Pentatlo	Juvenil	Fem