



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

TORNEIO DE ABERTURA DE PISTA

20 DE MARÇO DE 2010 - 15h30'

ESTÁDIO MUNICIPAL DE SEIA

1. O Torneio de Abertura de Pista irá decorrer no dia 20 de Março de 2010, 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 15h30'.
4. Este Torneio é aberto e destina-se a todos os atletas de ambos os sexos que pretendam participar, à excepção dos escalões de Juniores, Seniores e Veteranos em que só se admite a participação de atletas Federados.
5. Cada Clube ou Escola pode apresentar a quantidade de atletas que entender.
6. As inscrições poderão ser realizadas até 15 minutos antes do início da Competição.

7. PROGRAMA/HORÁRIO:

15h30'	100m Bar./0,840m	Sen. Fem.	17h20'	800m	Sen. Fem.
15h45'	110m Bar./1,067m	Sen. Masc.	17h30'	800m	Sen. Masc.
	Altura	Juv. Fem.		Altura	Inic. Masc.
16h00'	60m	Inf. Fem.	17h40'	150m	Inf. Fem.
16h10'	60m	Inf. Masc.	17h50'	150m	Inf. Masc.
16h20'	80m	Inic. Fem.	18h00'	250m	Inic. Fem.
	Comprimento	Inic. Fem.		Comprimento	Sen. Fem.
	Comprimento	Inic. Masc.		Comprimento	Sen. Masc.
	Dardo/600g	Juv. Fem.		Peso/3Kg	Inic. Fem.
	Dardo/700g	Juv. Masc.		Peso/4Kg	Inic. Masc.
	Dardo/800g	Sen. Masc.		Peso/6Kg	Jun. Masc.
16h30'	80m	Inic. Masc.	18h10'	250m	Inic. Masc.
16h40'	100m	Sen. Fem.	18h20'	300m	Juv. Fem.
16h50'	100m	Sen. Masc.	18h30'	300m	Juv. Masc.
	Altura	Sen. Masc.		ACTIVIDADES PARA BENJAMINS A e B 40m (A) e 50m (B) + Arremesso de Bola/163g + Salto em Comprimento S/ Tábua de Chamada	
17h00'	400m	Sen. Fem.			
17h10'	400m	Sen. Masc.			

8. 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.
9. As alturas de início das fasquias, bem como os incrementos das mesmas, serão decididas no local da Competição, em face dos atletas inscritos.
10. **Prémios:** Aos três primeiros classificados em cada Prova serão atribuídas medalhas.