



Agrupamento das Beiras



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

CAMPEONATO ABSOLUTO DAS BEIRAS

L U S O

10 e 11 de Julho de 2010

1 - INTRODUÇÃO

O Agrupamento das Beiras, na Época de 2009/2010 Liderado pela Associação de Atletismo de Castelo Branco, irá Organizar através da Associação de Atletismo de Aveiro nos dias 10 e 11 de Julho de 2010, na Pista de Atletismo do Centro de Estágios do Luso, o Campeonato supra referenciado.

2 - ÂMBITO

Nesta Competição podem participar Atletas Juvenis, Juniores e Seniores representando Clubes filiados em qualquer das Associações que integram o Agrupamento das Beiras, desde que possuam mínimos de participação e cumpram o disposto no Regulamento da Competição.

3 - PROGRAMA-HORÁRIO

1ª JORNADA – SÁBADO, 10 de JULHO de 2010

① HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	Observações
15h45'	Vara	Juv./Jun./Sen.	Fem.	a)
	Martelo	Juv./Jun./Sen.	Fem.	4kg
16h00'	400m Barreiras	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Séries / 0,762m
	Altura	Juv./Jun./Sen.	Masc.	b)
16h20'	400m Barreiras	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Séries / 0,914m
16h35'	100m	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Eliminatórias
16h50'	100m	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Eliminatórias
	Comprimento	Juv./Jun./Sen.	Masc.	
17h10'	400m	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Séries
	Dardo	Juv./Jun./Sen.	Masc.	800g
17h25'	400m	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Séries
17h40'	1 500m	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Séries
17h50'	1 500m	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Séries
18h05'	100m	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Final
	Peso	Jun./Sen.	Masc.	7,260kg
18h15'	100m	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Final



Agrupamento das Beiras



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

18h25'	5 000m	Jun./Sen.	Masc.	Séries
	Tripló Salto	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Tábua 9m
	Disco	Juv./Jun./Sen.	Fem.	1kg
18h45'	4x100m	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Séries
19h00'	4x100m	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Séries
19h15'	3 000m Obstáculos	Jun./Sen.	Fem.	Séries / 0,762m
19h30'	10 000m Marcha	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Pistas: 1 a 3
	10 000m Marcha	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Pistas: 4 a 6

2ª JORNADA – DOMINGO, 11 de JULHO de 2010

⌚ HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	Observações
15h15'	Vara	Juv./Jun./Sen.	Masc.	c)
	Martelo	Jun./Sen.	Masc.	7,260kg
15h30'	110m Barreiras	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Eliminatórias/1,067m
15h50'	100m Barreiras	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Eliminatórias /0,840m
16h05'	200m	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Eliminatórias
16h20'	200m	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Eliminatórias
	Comprimento	Juv./Jun./Sen.	Fem.	
16h35'	800m	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Séries
	Disco	Juv./Jun./Sen.	Masc.	2kg
16h50'	800m	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Séries
17h10'	110m Barreiras	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Final / 1,067m
	Altura	Juv./Jun./Sen.	Fem.	d)
	Peso	Juv./Jun./Sen.	Fem.	4kg
17h25'	100m Barreiras	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Final / 0,840m
17h40'	200m	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Final
	Tripló Salto	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Tábua 11m
	Dardo	Juv./Jun./Sen.	Fem.	600g
17h50'	200m	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Final
18h00'	5 000m	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Séries
18h20'	3 000m Obstáculos	Jun./Sen.	Masc.	Séries / 0,914m
18h35'	4x400m	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Séries
18h45'	4x400m	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Séries



PROGRESSÃO DAS FASQUIAS:

a)	1,80m	2,00m	2,20m	2,40m	2,50m	2,60m	2,70m	2,80m	2,86m	... (+6cm)
b)	1,70m	1,75m	1,80m	1,85m	1,90m	1,93m	1,96m	1,98m	2,00m	... (+2cm)
c)	2,80m	3,00m	3,20m	3,40m	3,55m	3,70m	3,85m	3,95m	4,03m	... (+8cm)
d)	1,30m	1,35m	1,40m	1,45m	1,50m	1,53m	1,56m	1,58m	1,60m	... (+2cm)

4 - REGULAMENTO DA COMPETIÇÃO

- a) Podem participar todos os atletas que tenham alcançado os mínimos de participação referenciados no ponto 7.
- b) Cada Clube pode apresentar no máximo quatro atletas por prova e uma equipa de estafeta. Dos quatro atletas por prova só os dois melhores pontuarão para a Classificação Colectiva.
- c) Os Clubes que não tenham nenhum atleta com mínimos, no conjunto de todas as Provas do Programa, poderão inscrever um atleta Masculino e outro Feminino numa das corridas disputadas por Séries.
- d) Os Atletas podem participar em duas provas por dia, num máximo de três no conjunto dos dois dias, respeitando o Regulamento Geral de Competições, nomeadamente os atletas Juvenis e Juniores.
- e) As corridas de distância igual ou superior a 400 metros, bem como as corridas de Estafetas, serão realizadas por Séries.
- f) Se um Atleta faltar a alguma das provas em que se inscreveu e confirmou a participação, ou não comparecer a uma final para a qual se qualificou, sem apresentar justificação prévia e válida não será autorizado a participar nas restantes.
- g) Haverá Classificações Individuais em cada uma das provas e Classificação Colectiva em Masculinos e Femininos.
- h) A Classificação Colectiva será encontrada através do somatório dos pontos alcançados pelos atletas classificados nos 12 primeiros lugares da cada prova (1º 12 pontos, 2º 11p, 3º 10p, 4º 9p, 5º 8p, 6º 7p, 7º 6p, 8º 5p, 9º 4p, 10º 3p, 11º 2p e 12º 1 ponto), desde que as marcas alcançadas sejam iguais ou melhores do que os mínimos de participação/pontuação e de acordo com o definido no ponto 4.b).
- i) Será considerado Campeão das Beiras, em Masculinos e em Femininos, o Clube cuja equipa obtiver o maior número de pontos.



Agrupamento das Beiras



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

5 - INSCRIÇÕES

Deverão ser efectuadas em Ficha própria, preenchendo todos os dados nela solicitados, com especial atenção aos mínimos de participação.

Os Clubes devem enviar as inscrições para a Associação Distrital a que pertencem, até ao dia 06 de Julho de 2010.

Cada Associação deve verificar de forma rigorosa os elementos constantes das Fichas de inscrição e remetê-las à Associação Organizadora (A.A. Aveiro) até ao dia 07 de Julho de 2010.

Em caso de ser detectada alguma anomalia, ao estipulado nos Regulamentos em vigor, o(s) Atleta(s) infractor(es) não será(ão) admitido(s) na Competição.

A confirmação das inscrições deverá ser efectuada até uma hora antes do horário previsto para o início da respectiva prova.

Os Atletas terão de se apresentar na **Câmara de Chamada** dentro dos seguintes tempos limite:

CORRIDAS DE VELOCIDADE E BARREIRAS	***** 20 minutos antes *****
MEIO FUNDO E MARCHA	***** 10 minutos antes *****
SALTOS	***** 30 minutos antes *****
LANÇAMENTOS	***** 30 minutos antes *****

6 - SECRETARIADO

Os resultados Oficiais ficarão a cargo da Associação de Atletismo de Aveiro.

7 - MÍNIMOS DE PARTICIPAÇÃO E DE PONTUAÇÃO

PROVA	MASC.	FEM.	PROVA	MASC.	FEM.
100m	11,84 / 11,6	13,94 / 13,7	4x400m	S/ Mínimos	S/ Mínimos
200m	24,04 / 23,8	28,94 / 28,7	10 000m Marcha	1:06.00,00	1:16.00,00
400m	53,74 / 53,6	68,64 / 68,5	Altura	1,75m	1,35m
800m	2.03,00	2.32,00	Vara	3,00m	2,00m
1 500m	4.10,00	5.20,00	Comprimento	6,15m	4,60m
5 000m	16.30,00	20.00,00	Triplo Salto	12,50m	9,40m
110/100m Bar.	17,84 / 17,6	18,24 / 18,0	Peso	11,00m	8,30m
400m Bar.	60,64 / 60,5	76,64 / 76,5	Disco	31,00m	23,00m
3 000m Obst.	10.20,00	13.00,00	Dardo	40,00m	24,00m
4x100m	S/ Mínimos	S/ Mínimos	Martelo	34,00m	23,00m

O prazo de obtenção de Mínimos de Participação, nas Provas que o exigam, é entre 16 de Outubro de 2008 e 06 de Julho de 2010 (inclusive).



Agrupamento das Beiras



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

8 - PRÉMIOS

Serão distribuídos Medalhões aos 3 primeiros classificados em cada escalão/sexo.

Serão atribuídas Taças ou Troféus às 3 primeiras Equipas classificadas Masculinas e Femininas.

9 - 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