



# ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

## TORNEIO DE ABERTURA DE PISTA

16 de MARÇO de 2013 - 15h30'

ESTÁDIO MUNICIPAL DE SEIA

1. O **Torneio de Abertura de Pista** irá disputar-se no dia 16 de Março de 2013, 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 géneros 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./0,838m	Sen. Fem.	17h20'	150m	Inf. Fem.
	Dardo/600g	Sen. Fem.		Disco/1,5Kg	Juv. Masc.
15h45'	110m Bar./1,067m	Sen. Masc.	17h30'	Disco/2Kg	Sen. Masc.
	Altura	Inic. Fem.		150m	Inf. Masc.
16h00'	60m Bar./0,762m	Inf. Fem.	17h30'	Altura	Inic. Masc.
16h10'	60m Bar./0,762m	Inf. Masc.		17h45'	250m Bar./0,762m
16h20'	80m	Inic. Fem.	18h00'	250m Bar./0,762m	Inic. Masc.
	Comprimento	Inic. Fem.		Comprimento	Sen. Fem.
	Comprimento	Inic. Masc.		Comprimento	Sen. Masc.
	Dardo/400g	Inf. Fem.	18h10'	1 000m	Inic. Fem.
	Dardo/400g	Inf. Masc.		Disco/0,750Kg	Inic. Fem.
16h30'	80m	Inic. Masc.	18h10'	Disco/1Kg	Inic. Masc.
16h40'	100m	Sen. Fem.		18h20'	1 000m
16h50'	100m	Sen. Masc.	18h30'	1 000m	Sen. Fem.
	Altura	Sen. Masc.	18h40'	1 000m	Sen. Masc.
17h00'	400m	Sen. Fem.	18h50'	<i>ACTIVIDADES PARA BENJAMINS A e B</i>	
17h10'	400m	Sen. Masc.		<i>40m (A) e 50m (B) + Arremesso de Bola/163g + Salto em Comprimento S/ Tábua de Chamada</i>	

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. Não haverá prémios em disputa.