



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

QUILÓMETRO DISTRIITAL

20 de ABRIL de 2013

ESTÁDIO MUNICIPAL DA GUARDA

1. O **Quilómetro Distrital** irá decorrer no dia 20 de Abril de 2013, no Estádio Municipal da Guarda.
2. Esta Competição é uma Organização da Associação de Atletismo da Guarda.
3. As provas do Programa terão início a partir das 15h00'.
4. A participação no Quilómetro Distrital e Provas Extra só é admitida a atletas Juniores, Seniores e Veteranos que sejam Federados, sendo aberta para os escalões de Infantis, Iniciados e Juvenis de ambos os géneros, que pretendam participar.
5. Poderão participar extra Competição atletas filiados em outras Associações Distritais de Atletismo, desde que devidamente autorizados.
6. Cada Clube ou Escola pode apresentar a quantidade de atletas que entender.
7. As **inscrições** poderão ser realizadas até 15 minutos antes do início da Competição.
8. Cada atleta pode participar no máximo em duas provas, estando condicionado ao estipulado no Regulamento Geral de Competições.
9. As alturas de início da fasquia, bem como os incrementos da mesma, serão decididas no local da Competição, em face dos atletas inscritos.
10. No Triplo Salto a Tábua de Chamada será colocada a 9m para Seniores Femininos e 11m para Seniores Masculinos.
11. Serão elaboradas Classificações Individuais para todos os Escalões/género.
12. **Classificação Colectiva:**
 - 12.1. Será elaborada uma Classificação Colectiva Geral, para o Quilómetro Distrital, através do somatório dos tempos do melhor atleta classificado de cada Clube/Escola, em cada escalão/género.
 - 12.2. A classificação colectiva será ordenada do melhor somatório de tempos para o pior tendo em consideração a representação nos 12 escalões, seguir-se-á a representação em 11 escalões,...
 - 12.3. Esta Classificação Colectiva só considerará os Clubes/Escolas que tenham 3 atletas a contribuir para a classificação colectiva, do respectivo Clube, ou 5 atletas a participar.

13. PROGRAMA/HORÁRIO:

15h00'	400m Bar./0,762m	Sen. Fem. Extra
15h15'	400m Bar./0,914m	Sen. Masc. Extra
	Triplo Salto (9m)	Sen. Fem. Extra
	Peso/4Kg	Inic. Masc. Extra
	Peso/4Kg	Sen. Fem. Extra
15h30'	300m Bar./0,838m	Juv. Masc. Extra
15h45'	300m Bar./0,762m	Juv. Fem. Extra
16h00'	250m Bar./0,762m	Inic. Fem. Extra
16h15'	250m Bar./0,762m	Inic. Masc. Extra
	Triplo Salto (11m)	Sen. Masc. Extra
	Peso/6Kg	Jun. Masc. Extra
	Peso/7,260Kg	Sen. Masc. Extra
16h30'	1 000m	Jun. Fem. Sen. Fem. Vet. Fem.
16h40'	1 000m	Jun. Masc. Sen. Masc. Vet. Masc.
16h50'	1 000m	Juv. Fem.
17h00'	1 000m	Juv. Masc.
17h10'	1 000m	Inic. Fem.
	Comprimento	Inic. Fem. Extra
	Altura	Juv. Masc. Extra
17h20'	1 000m	Inic. Masc.
17h30'	1 000m	Inf. Fem.
17h40'	1 000m	Inf. Masc.
17h50'	200m	Sen. Fem. Extra
18h00'	200m	Sen. Masc. Extra
18h10'	150m	Inf. Fem. Extra
18h20'	150m	Inf. Masc. Extra