



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE CASTELO BRANCO



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE VISEU

2º ENCONTRO DE ATLETISMO DE PISTA “ABAIXO DE ZERO”

19 de DEZEMBRO de 2015 - 14h15’

ESTÁDIO MUNICIPAL DO FONTELO - VISEU

(alteração no programa - introdução de uma prova em cadeira de rodas)

1. O Encontro de Atletismo de Pista “Abaixo de Zero” irá disputar-se no dia 19 de Dezembro de 2015, no Estádio Municipal do Fontelo, em Viseu.
2. Este Encontro de Atletismo de Pista é uma Organização das Associações de Atletismo da Guarda, Castelo Branco e Viseu.
3. As provas do Programa terão início a partir das 14h15’.
4. Este Encontro destina-se a atletas filiados de ambos os géneros, que pretendam participar.
5. Cada Clube pode apresentar a quantidade de atletas que entender.
6. As provas de corrida serão realizadas por series.
7. Cada atleta, independentemente do Escalão / Género, pode participar no máximo em três (3) provas, estando condicionado ao estipulado no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
8. **As inscrições** deverão ser enviadas para a Associação Regional a que o atleta pertence, até ao dia **16 de dezembro**. **Os atletas deverão mencionar as provas que irão realizar e nas distâncias até aos 400 metros inclusive, indicar o seu melhor registo.**
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. Nos concursos os atletas terão direito a 3 ensaios, podendo realizar os oito melhores mais um ensaio.

11. Os vencedores terão direito a medalha.

12. PROGRAMA / HORÁRIO:

Sábado, 19 de Dezembro de 2015			
14h15'	60m	Juv./Jun./Sen./Vet. Fem.	escalão único
	Comprimento	Infantis e Iniciados Masc.	
	Dardo/400g	Infantis Fem.	
	Dardo/500g	Iniciados e Juvenis Fem.	
14h30'	60m	Juv./Jun./Sen./Vet. Masc.	escalão único
14h45'	60m	Infantis e Iniciados Fem.	
	Altura	Juv./Jun./Sen./Vet. Masc.	escalão único
15h00'	60m	Infantis e Iniciados Masc.	
15h15'	100 m em cadeira de rodas		extra
15h20'	1 500m	Juv./Jun./Sen./Vet. Fem.	escalão único
	Comprimento	Juv./Jun./Sen./Vet. Fem.	escalão único
	Dardo/700g	Juvenis Masc.	
	Dardo/800g	Jun./Sen./Vet. Masc.	escalão único
15h30'	1 500m	Juv./Jun./Sen./Vet. Masc.	escalão único
15h45'	200m	Juv./Jun./Sen./Vet. Fem.	escalão único
	Altura	Infantis e Iniciados Masc.	
16h00'	200m	Juv./Jun./Sen./Vet. Masc.	escalão único
	Comprimento	Infantis e Iniciados Fem.	
	Dardo/600g	Jun./Sen./Vet. Fem.	escalão único
16h15'	1 000m	Infantis e Iniciados Fem.	
16h30'	1 000m	Infantis e Iniciados Masc.	
16h45'	150m	Infantis Fem.	
17h00'	150m	Infantis Masc.	
	Altura	Infantis e Iniciados Fem.	escalão único
	Comprimento	Juv./Jun./Sen./Vet. Masc.	escalão único
	Dardo/400g	Infantis Masc.	
	Dardo/600g	Iniciados Masc.	
17h15'	250m	Iniciados Fem.	
17h30'	250m	Iniciados Masc.	
17h45'	400m	Juv./Jun./Sen./Vet. Fem.	escalão único
18h00'	400m	Juv./Jun./Sen./Vet. Masc.	escalão único
18h15'	3.000m marcha	Juv./Jun./Sen./Vet. Fem.	escalão único
	3.000m marcha	Juv./Jun./Sen./Vet. Masc.	escalão único