

# TORNEIO “O HÉRCULES DO ATLETISMO”



## ➤ REGULAMENTO GERAL DE PROVAS

No dia **02 de Fevereiro de 2005** irá decorrer, no Estádio Municipal de Seia, o Torneio “**O Hércules do Atletismo**”, Organizado pelo Centro de Formação da Escola Secundária de Seia, com a Colaboração da Associação de Atletismo da Guarda e da Câmara Municipal de Seia. O Torneio é aberto a todas as Escolas do Distrito que queiram participar.

1 - Das provas que fazem parte do programa/horário, no escalão de Infantis A e B Fem. e Masc., os participantes deverão apenas realizar **duas das três provas** propostas, **uma de carácter obrigatório: a corrida de 60m planos**.

Nos escalões de Iniciados, Juvenis e Juniores Fem. e Masc., os alunos/atletas deverão realizar apenas, **duas das cinco provas propostas, obrigatoriamente a corrida de 60m**.

2 - Nos concursos, cada aluno/atleta realizará apenas três ensaios/lançamentos.

## PROGRAMA HORÁRIO

14:00 h - Abertura do Secretariado

14:30 h - 60m Infantis A e B Fem.

14:45 h - 60m Infantis A e B Masc.

15:00 h - 60m Iniciados Fem.

- Salto em Comprimento, Infantis A e B Fem./Masc.

- Lançamento do Peso, Infantis A e B Fem./Masc.

15:15 h - 60m Iniciados Masc.

15:30 h - 60m Juvenis/Juniores Fem.

- Lançamento do Peso ou Dardo, Iniciados Fem./Masc.

- Salto em Comprimento ou Salto em Altura, Iniciados Fem./Masc.

15:40 h - 60m Juvenis/Juniores Masc.

15:55 h - Salto em Comprimento ou Salto em Altura, Juvenis/Juniores Fem./Masc.

- Lançamento do Peso ou Dardo, Juvenis/Juniores Fem./Masc.

**Notas:** - As **inscrições** serão aceites, impreterivelmente, **até às 12:00 horas do dia 01 de Fevereiro;**

- os Senhores Professores deverão aconselhar/recomendar os seus alunos, para virem bem agasalhados.