



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE CASTELO BRANCO



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE VISEU

**3º ENCONTRO DE ATLETISMO DE PISTA
“ABAIXO DE ZERO”**

17 de DEZEMBRO de 2016 - 14h15’

ESTÁDIO MUNICIPAL DA GUARDA

1. O 3º Encontro de Atletismo de Pista “Abaixo de Zero” irá disputar-se no dia 17 de dezembro de 2016, no Estádio Municipal da Guarda.
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 de Atletismo 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 inscrições com indicação da melhor marca deverão ser enviadas para a respetiva Associação Distrital até ao dia 14 de dezembro, para posteriormente esta as reencaminhar para a A.A. Guarda.
7. Cada atleta, independentemente do escalão/género, pode participar no máximo em três provas, estando condicionado ao estipulado no Regulamento Geral de Competições, da Federação Portuguesa de Atletismo.
8. As alturas de início das fasquias, bem como os incrementos das mesmas, serão decididas no local da Competição, em face dos atletas inscritos.
9. No Salto em Comprimento e no Lançamento do Peso os atletas terão direito a 3 ensaios sendo que, no final destes, os 8 melhores atletas terão direito a um ensaio suplementar.
10. As provas de corridas serão disputadas por séries.

Observações:

- Os escalões/anos de nascimento em disputa referem-se aos que se encontram em vigor para o presente ano civil de 2016.
- Não é admitida a participação de atletas Benjamins.

11. PROGRAMA/HORÁRIO:

sábado, 17 de dezembro de 2016			
14h15'	60m	Juv./Jun./Sen./Vet. Fem	escalão único
	Comprimento	Infantis e Iniciados Masc	
	Peso/2Kg	Infantis Fem	
	Peso/3Kg	Iniciados 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'	1 500m	Juv./Jun./Sen./Vet. Fem	escalão único
	Comprimento	Juv./Jun./Sen./Vet. Fem	escalão único
	Peso/5Kg	Juvenis Masc	
	Peso/7,260Kg	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	
	Peso/4Kg	Juv./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	
	Comprimento	Juv./Jun./Sen./Vet. Masc	escalão único
	Peso/3Kg	Infantis Masc	
	Peso/4Kg	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