



# ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



# ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE CASTELO BRANCO



# ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE VISEU

## 5º ENCONTRO DE ATLETISMO DE PISTA “ABAIXO DE ZERO”

15 de DEZEMBRO de 2018 - 14h15'

~~ESTÁDIO MUNICIPAL DO FONTELO - VISEU~~

**ALTERAÇÃO  
NO LOCAL DE REALIZAÇÃO  
ESTÁDIO MUNICIPAL DA GUARDA**

1. O 5º Encontro de Atletismo de Pista “Abaixo de Zero” irá disputar-se no dia 15 de dezembro de 2018, 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 de Atletismo destina-se a atletas filiados de ambos os sexos, 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 Associação Distrital a que pertence até ao dia 12 de dezembro, para posteriormente esta as reencaminhar para a A.A. ~~Viseu~~ Guarda.***
7. Cada atleta, independentemente do escalão/sexo, 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 Dardo 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 2018.
- Não é admitida a participação de atletas Benjamins.

**11. PROGRAMA / HORÁRIO**

<b>E.M. Guarda - sábado, 15 de dezembro de 2018</b>			
14h15'	60m	Juv./Jun./Sen./Vet. Fem.	escalão único
	Comprimento	Infantis e Iniciados Masc.	
	Dardo / 400g	Infantis Fem.	
	Dardo / 600g	Iniciados Masc.	
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
	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.	
	Comprimento	Juv./Jun./Sen./Vet. Masc.	escalão único
	Dardo / 500g	Infantis Masc.	
	Dardo / 500g	Iniciados Fem.	
	Dardo / 500g	Juvenis Fem.	
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