



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE CASTELO BRANCO



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE VISEU

VI ENCONTRO DE ATLETISMO DE PISTA “ABAIXO DE ZERO”

14 de DEZEMBRO de 2019 - 14h15'

Complexo Desportivo da Covilhã

COVILHÃ

1. O Encontro de Atletismo de Pista “Abaixo de Zero” irá disputar-se no dia 14 de Dezembro de 2019, no Complexo Desportivo da Covilhã, na Covilhã.
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. Os escalões etários referem-se ao ano civil de 2019.
5. Cada Clube pode apresentar a quantidade de atletas que entender.
6. As inscrições deverão ser enviadas para a Associação de Atletismo dos Clubes e atletas participantes e poderão ser realizadas às 17h do dia 10 de dezembro de 2019 indicando, no caso das corridas, o melhor tempo do atleta em cada uma das provas em que se inscreve. As Associações de Atletismo deverão posteriormente remeter as inscrições à Associação de Atletismo de Castelo Branco até ao dia 11 de dezembro de 2019.
7. Cada atleta, independentemente do Escalão/Género, pode participar no máximo em três provas, estando condicionado ao estipulado no Regulamento Geral de Competições.
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. A confirmação das inscrições deverá ser feita no secretariado no momento do levantamento dos dorsais.
10. Apresentação na câmara de chamada: Corridas 10 minutos e Concursos 20 minutos antes do horário previsto.
11. Nos concursos comprimento e peso todos os atletas terão direito a 3 ensaios. Os 8 melhores terão direito a um ensaio suplementar.
12. Todas as corridas de velocidade serão efetuadas por séries não havendo final.
13. Serão premiados os 3 primeiros atletas de cada prova.

14. PROGRAMA/HORÁRIO:

Sábado, 14 de Dezembro de 2019		
14h15'	60m	Juv./Jun./Sen./Vet. Fem
	Comprimento	Inf. Masc
	Comprimento	Inic. Masc
	Peso 2kg	Infantis Fem
	Peso 3kg	Inic.Fem
	Peso 3kg	Juv. Fem
14h30'	60m	Juv./Jun./Sen./Vet. Masc
14h45'	60m	Inf. Fem
	60m	Inic. Fem
	Altura	Juv./Jun./Sen./Vet. Masc
15h00'	60m	Inf.Masc
	60m	Inic. Masc
15h15'	1 500m	Juv./Jun./Sen./Vet. Fem
	Comprimento	Juv./Jun./Sen./Vet. Fem
	Peso 5kg	Juvenis Masc
	Peso 6kg/7,260kg	Jun./Sen./Vet. Masc
15h30'	1 500m	Juv./Jun./Sen./Vet. Masc
15h45'	200m	Juv./Jun./Sen./Vet. Fem
	Altura	Inf. Masc
	Altura	Inic. Masc
16h00'	200m	Juv./Jun./Sen./Vet. Masc
	Comprimento	Inf.Fem.
	Comprimento	Inic. Fem
	Peso 4kg	Jun./Sen./Vet. Fem
16h15'	1 000m	Inf. Fem
	1 000m	Inic. Fem
16h30'	1 000m	Inf. Masc
	1 000m	Inic. Masc
16h45'	150m	Inf. Fem.
17h00'	150m	Inf. Masc.
	Altura	Inf Fem
	Altura	Inic. Fem
	Comprimento	Juv./Jun./Sen./Vet. Masc
	Peso 3kg	Infantis Masc
	Peso 4kg	Iniciados Masc
17h15'	250m	Iniciados Fem.
17h30'	250m	Iniciados Masc.
17h45'	400m	Juv./Jun./Sen./Vet. Fem
18h00'	400m	Juv./Jun./Sen./Vet. Masc