



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

QUILÓMETRO DISTRITAL

01 de ABRIL de 2023

ESTÁDIO MUNICIPAL DA GUARDA

1. O **Quilómetro Distrital** irá disputar-se em 01 de abril de 2023, no Estádio Municipal da Guarda.
2. Esta Competição é uma Organização da Associação de Atletismo da Guarda.
3. As provas do Programa terão início a partir das 15h30'.
4. O Quilómetro Distrital destina-se a todos os atletas, de ambos os sexos, filiados na Associação de Atletismo da Guarda.
5. A participação nas Provas Extra só é admitida a atletas Federados.
6. Poderão participar extra Competição atletas filiados em outras Associações Distritais de Atletismo, desde que devidamente autorizados.
7. Cada Clube pode apresentar a quantidade de atletas que entender.
8. **Inscrições** para atletas filiados na AA Guarda obrigatórias até 28 de março de 2023, na plataforma <https://fpacompeticoes.pt> (ou diretamente em: <https://fpacompeticoes.pt/2113/inscrever>). Inscrições para atletas filiados em outras Associações Distritais/Regionais de Atletismo, obrigatórias até 28 de março de 2023, via e-mail remetido pela respetiva Associação (com o nº CC) para aaguarda@aag.pt , a solicitar autorização de participação.
9. Cada atleta pode participar no máximo em duas provas, estando condicionado ao estipulado no Regulamento Geral de Competições.
10. A altura de início da fasquia, bem como os incrementos da mesma, serão decididas no local da Competição, em face dos atletas inscritos.
11. No Triplo Salto a Tábua de Chamada será colocada a 11m.
12. **Classificações**
 - 12.1. Haverá Classificação Individual em cada uma das Provas do Programa e uma Classificação Coletiva geral para o Quilómetro Distrital, elaborada através do somatório dos tempos do melhor atleta classificado de cada Clube, em cada escalão/sexo.
 - 12.2. A classificação coletiva será ordenada do melhor somatório de tempos para o pior tendo em consideração a representação nos 12 escalões, seguir-se-á a representação em 11 escalões,...
 - 12.3. Esta classificação coletiva só considerará os Clubes que tenham apresentado 3 atletas pontuados ou 5 atletas a participar.

13. PROGRAMA/HORÁRIO:

15h30'	250m Bar./0,762m	Sub-16 Masc. Extra
	Triplo Salto (11m)	Sen. Masc. Extra
15h45'	200m	Sen. Masc. Extra
15h55'	1 000m	Jun. Fem. Sen. Fem. Vet. Fem.
16h05'	1 000m	Jun. Masc. Sen. Masc. Vet. Masc.
	Peso/4Kg	Sub-16 Masc. Extra
	Peso/7,260Kg	Sen. Masc. Extra
16h15'	1 000m	Sub-18 Fem.
	Comprimento	Sub-16 Fem. Extra
16h25'	1 000m	Sub-18 Masc.
16h35'	1 000m	Sub-16 Fem.
16h45'	1 000m	Sub-16 Masc.
	Altura	Sub-18 Masc. Extra
16h55'	1 000m	Sub-14 Fem.
17h05'	1 000m	Sub-14 Masc.
17h15'	150m	Sub-14 Fem. Extra
17h25'	150m	Sub-14 Masc. Extra
17h35'	<i>ATIVIDADES PARA BENJAMINS A e B: Estafeta mista + Arremesso de Bola/163g + Salto em Altura com elástico</i>	