

ATLETISMO 2005

CAMPEONATOS NACIONAIS INDIVIDUAIS

- *INDIVIDUAIS POR ESCALÕES*
- *PROVAS COMBINADAS*
- *ESTAFETAS (4x100m / 4x400m Masc./Fem.)*
- *10.000m MASC. e 5.000m FEM.*

TORNEIO NACIONAL ADAPTADO

DATA	1ª JORNADA	14.Maio.2005	(Sábado Tarde)
	2ª JORNADA	15.Maio.2005	(Domingo Manhã)
LOCAL	Pista de Atletismo do Estádio Municipal da Guarda		
ORGANIZAÇÃO LOCAL	Câmara Municipal da Guarda		
APOIO TÉCNICO	Associação de Atletismo da Guarda		
N.º PARTICIPANTES	Ilimitado por Instituição/Clube		

COMPETIÇÕES:

1. CAMPEONATOS NACIONAIS INDIVIDUAIS

Nos Campeonatos Nacionais Individuais por Escalões, os atletas devem competir nas provas do seu escalão etário, podendo contudo competir em escalões superiores, caso o seu valor atlético o justifique, ou ainda para completar equipas de estafetas.

BENJAMIM	Atletas nascidos em 1993 ou anos posteriores
INICIADO	Atletas nascidos nos anos 1990 - 1991 e 1992
JUNIOR	Atletas nascidos nos anos 1987 - 1988 e 1989
SENIOR	Atletas nascidos entre 1986 e 1971 e
VETERANO	Atletas nascidos em 1970 ou anos anteriores

MUITO IMPORTANTE

Independentemente da participação nestes CAMPEONATOS NACIONAIS INDIVIDUAIS, os atletas dos escalões de Iniciados, Juniores, Seniores e Veteranos, desde que possuam marcas de bom nível, poderão vir a participar nos CAMPEONATOS DE PORTUGAL DE ATLETISMO, a ter lugar em Bragança, nos próximos dias 25 e 26 de Junho.

PROVAS: O programa de provas é o seguinte:

SENIOR E VETERANO	JUNIOR	INICIADO	BENJAMIM
100m M/F 200m M/F 400m M/F 800m M/F 1.500m M/F 3.000m M/F 5.000m F (CP) 10.000m M (CP) 110m Bar. (0,91m) M 100m Bar (0,84m) F 400m Bar. (0,84m) M 400m Bar. (0,76m) F 4X100m M/F (CP) 4x400m M/F (CP) Altura M/F Comprimento M/F Triplo M/F (+) Peso (7,260Kg) M Peso (4Kg) F Disco (2Kg) M Disco (1Kg) F Dardo (800g) M Dardo (600g) F Martelo (7,260Kg) M Martelo (4Kg) F 5.000m Marcha M/F Heptatlo M (CP) Pentatlo F (CP)	100m M/F 200m M/F 400m M/F 800m M/F 1.500m M/F 3.000m M 110m Bar. (0,84m) M 100m Bar (0,76m) F 4X100m M/F 4x400m M/F Altura M/F Comprimento M/F Peso (5Kg) M Peso (4Kg) F Disco (1,5Kg) M Disco (1Kg) F Dardo (600g) M Dardo (400g) F 3.000m Marcha M/F	80m M/F 300m M/F 800m M/F 1.500m M/F 100m Bar. (0,76m) M 100m Bar (0,76m) F 4X80m M/F Altura M/F Comprimento M/F Peso (4Kg) M Peso (3Kg) F Disco (1Kg) M/F Dardo (400g) M/F 1.500m Marcha M/F	60m M/F 200m M/F 1.000m M/F 4X60m M/F Comprimento M/F Peso (2Kg) M/F Arremesso Bola M/F 1.000m Marcha M/F

(+) - Tábuas colocadas 9 e 11 metros para Masculinos e 7 e 9 metros para Femininos

N.º PROVA / ATLETA Cada atleta só poderá participar em 3 provas, distribuídas por 2 jornadas.

- NOTAS:**
1. Nas provas de Velocidade poderão existir Eliminatórias, Meias-Finais e Finais, se o número de inscrições assim o exigir.
 2. As provas de Corrida (para os escalões Benjamins, Iniciados e Juniores) a partir dos 200m serão disputadas por séries, sendo os atletas classificados em função do tempo obtido.
 3. Se um atleta participar numa prova de distância igual ou superior a 1.000 metros, não pode participar em mais nenhuma corrida nessa Jornada.

CLASSIFICAÇÕES Apenas haverá classificações individuais (por escalão).

2. TORNEIO NACIONAL ADAPTADO

1. Este tipo de competição destina-se a atletas com níveis de dificuldades técnicas mais acentuadas, sem distinção de idades;
2. Podem participar na Competição Adaptada atletas em fase de iniciação e/ou com prática de treino de Atletismo reduzido, cujas performances obtidas estão abaixo dos parâmetros da Competição Regular (Aberta e/ou por Escalões); ou ainda, que pela sua idade não se enquadram na Competição por Escalões;
3. Cada atleta pode participar em 2 provas individuais e 1 estafeta (podendo esta ser constituída por atletas de ambos os sexos - **mista**);
4. Nas provas de Corridas, Estafetas e Marcha serão disputadas pelo Sistema de Séries. Nas Classificações Finais os atletas serão agrupados com o máximo de 8 atletas, em função dos tempos obtidos;
5. As provas de Salto em Comprimento, Lançamento do Peso e Lançamento do Dardo serão disputadas em Sistema de Final Directa (3 ensaios). Nas Classificações Finais os atletas serão agrupados com o máximo de 12 atletas, em função das marcas obtidas.

ACTIVIDADE ADAPTADA

1. As provas de Actividade Adaptada, tal como o próprio nome indica, são provas sem carácter competitivo prioritário, **destinadas à participação de atletas com níveis de deficiência mais severos e/ou com problemas motores associados**;
2. Nas provas de Actividade Adaptada não há distinção de idades e/ou de sexo;
3. Cada atleta pode participar em 2 provas individuais e 1 estafeta (podendo esta ser constituída por atletas de ambos os sexos - **mista**);
4. As provas de 50m serão disputadas pelo Sistema de Séries;
5. As provas de Salto em Comprimento sem Corrida e do Arremesso de Bola serão disputadas em Sistema de Final Directa (3 ensaios);
6. **A prova de 100m Marcha destina-se apenas a atletas com graves problemas locomotores associados**, sendo disputada pelo Sistema de Séries (melhores tempos). Nas Classificações Finais os atletas serão agrupados com o máximo de 8 atletas, em função dos tempos obtidos. (#)

PROVAS

COMPETIÇÃO ADAPTADA	ACTIVIDADE ADAPTADA
100m M/F 300m M/F 1.000m M/F 4X100m Misto Comprimento M/F Peso M (4Kg) / F (2Kg) Dardo (400g) M/F 1.000m Marcha M/F	50m 4X50m Misto Comprimento S/ Corrida Arremesso Bola 100m Marcha (#) 400m Marcha

CAMPEONATO DE PORTUGAL DE ESTAFETAS 10.000m Masc. e 5.000m Fem.

HORÁRIO PREVISTO

1ª Jornada

18.00H	4x100 Mts	Fem.
18.10H	4x100 Mts	Masc.
18.30H	5.000 Mts	Fem.
18.30H	10.000 Mts	Masc.

2ª Jornada

12.40H	4x400 Mts	Fem.
12.50H	4x400 Mts	Masc.

CAMPEONATOS NACIONAIS PROVAS COMBINADAS

HEPTATLO Masc.	110m Bar. (0,914m) + Altura + Peso (7,260Kg) + 200m + Comprimento + Dardo (800g) + 1.500m
PENTATLO Fem.	Comp. + Dardo (600g) + 200m + Disco (1Kg) + 800m

CLASSIFICAÇÕES

Nos Campeonatos de Provas Combinadas a classificação será em função da pontuação final obtida no conjunto das várias provas de acordo com as Tabelas de Pontuação da IAAF.

ATLETISMO 2005
CAMPEONATOS NACIONAIS INDIVIDUAIS
TORNEIO NACIONAL ADAPTADO

Estádio Municipal da Guarda, 14 e 15 de Maio de 2005

PROGRAMA

1ª JORNADA (Sábado – 14.Maio)

Até 14.00H Recepção das equipas participantes
 Até 14.30H Confirmação de inscrições
 15.00H Cerimónia de Abertura / Desfile
 15.30H Início das competições:

* <u>110m Bar. (0,914m) HEPTATLO M.</u>	Comprimento SEN./VET./ Fem.	Arrem. Bola ACTIV. ADAPTADA
* 110m Bar. (0,914m) SEN./VET. Masc.	<u>Comprimento PENTATLO Fem.</u>	
* 110m Bar. (0,84m) JUN. Masc.		
* 100m Bar. (0,84m) SEN./VET. Fem.		
* 100m Bar. (0,76m) INIC. Masc.		Arrem. Bola BEN. Masc./Fem
* 100m Bar. (0,76m) JUN./INIC. Fem.	Comprimento JUN. Fem.	
* 100m SEN./VET. Fem. Apuram.		
* 100m JUN. Fem. Apuram.		
* 100m SEN./VET. Masc. Apuram.	Comprimento JUN. Masc.	
* 100m JUN. Masc. Apuram.		
* 100m ADAPT. Fem.		<u>Dardo (600g) PENTATLO Fem</u>
* 100m ADAPT. Masc.		Dardo (600g) SEN./VET. Fem.
* 80m INIC. Fem. Apuram.		Dardo (600g) JUN. Masc.
* 80m INIC. Masc. Apuram.	<u>Altura HEPTATLO Masc.</u>	
* 60m BENJ. Fem. Apuram.	Altura JUN./SEN./VET. Masc.	Dardo (400g) JUN. Fem.
* 60m BENJ. Masc. Apuram.		
* 50m ACTIV. ADAPTADA		Dardo (400g) INIC. Masc./Fem.
* 400m SEN./VET. Fem. Séries		
* 400m SEN./VET. Masc. Séries		Dardo (400g) ADAP. Fem.
* 400m JUN. Fem. Séries		
* 400m JUN. Masc. Séries		Dardo (400g) ADAP. Masc.
* 1.500m SEN./VET./JUN./INIC. Fem.		
* 1.500m JUN./INIC. Masc.	Altura SEN./VET./JUN./INIC. Fem.	Dardo (800g) SEN./VET. Masc.
* 1.500m SEN./VET. Masc.		
* 1.000m BENJ. Masc./Fem.	Altura INIC. Masc.	
* 1.000m ADAP. Masc./Fem.		
* 100m SEN./VET. Fem. FINAL		
* 100m SEN./VET. Masc. FINAL		<u>Peso (7,260Kg) HEPTATLO M.</u>
* 100m JUN. Fem. FINAL		Peso (7,260Kg) SEN/VET Masc.
* 100m JUN. Masc. FINAL		
* 80m INIC. Fem. FINAL		Peso (5Kg) JUN. Masc.
* 80m INIC. Masc. FINAL		
* 60m BENJ. Fem. FINAL		Peso (4Kg) SEN/VET/JUN Fem
* 60m BENJ. Masc. FINAL		
* <u>4x100m CP Masc./Fem.</u>		Peso (4Kg) INIC. Masc.
* 4x100m JUN. Masc./Fem.		
* 4x100m MISTO ADAPT.		Peso (4Kg) ADAP. Masc.
* 4x80m INIC. Masc./Fem.		
* 4x60m BENJ. Masc./Fem.		Peso (3Kg) INIC. Fem.
* <u>200m PENTATLO Fem.</u>		
* <u>200m HEPTATLO Masc.</u>		Peso (2Kg) ADAP. Fem.
* <u>5.000m Fem.</u>		
* <u>10.000m Masc.</u>		Peso (2Kg) BEN. Masc./Fem.

ATLETISMO 2005
CAMPEONATOS NACIONAIS INDIVIDUAIS
TORNEIO NACIONAL ADAPTADO

Estádio Municipal da Guarda, 14 e 15 de Maio de 2005

PROGRAMA

2ª JORNADA (Domingo – 15.Maio)

09.30H Início das competições (Marcha e Martelo)

- | | | |
|-----------------------------------|--|-------------------------|
| * 5.000m Marcha SEN./VET. Masc. | <u>Comprimento HEPTATLO Masc.</u> | Martelo (7,260Kg) Masc. |
| * 5.000m Marcha SEN./VET. Fem. | Comprimento SEN./VET. Masc. | |
| * 3.000m Marcha JUN. Masc./Fem. | | Martelo (4Kg) Fem. |
| * 1.500m Marcha INIC. Masc./Fem. | | |
| * 1.000m Marcha BENJ. Masc./Fem. | | |
| * 1.000m Marcha ADAPT. Masc./Fem. | | |
| * 400m Marcha ACTIV. ADAPTADA | | |
| * 100m Marcha ACTIV. ADAPTADA | | |

10.15H

- | | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|---|
| * 400m Barreiras (0,84m) Masc. | Comprimento INIC. Fem. | <u>Dardo (800g) HEPTATLO M</u> |
| * 400m Barreiras (0,76m) Fem | Comprimento INIC. Masc. | <u>Disco (1Kg) PENTATLO Fem.</u> |
| * 200m SEN./VET. Fem. Apuram. | Comprimento BEN. Masc./Fem. | Disco (1Kg) SEN./VET. Fem. |
| * 200m SEN./VET. Masc. Apuram. | | Disco (1Kg) INIC. Fem. |
| * 3.000m SEN./VET. Fem. | | Disco (1Kg) INIC. Masc. |
| * 3.000m SEN./VET./JUN. Masc. Séries | | Disco (1Kg) JUN. Fem. |
| * 800m SEN./VET./JUN./INIC. Fem. | Comprimento ADAP. Fem. | Disco (1,5Kg) JUN. Masc. |
| * 800m SEN./VET. Masc. Séries | | Disco (2Kg) SEN./VET. Masc. |
| * 800m JUN. Masc. Séries | Comprimento ADAP. Masc. | |
| * 800m INIC. Masc. Séries | | |
| * 300m ADAP. Fem. Séries | | |
| * 300m ADAP. Masc. Séries | | |
| * 300m INIC. Fem. Séries | | |
| * 300m INIC. Masc. Séries | Tripo Salto SEN. Masc. (9 - 11m) | |
| * 200m SEN./VET. Fem. FINAL | | |
| * 200m SEN./VET. Masc. FINAL | Tripo Salto SEN. Fem. (7 - 9m) | |
| * 200m JUN. Fem. Séries | | |
| * 200m JUN. Masc. Séries | | |
| * 200m BENJ. Fem. FINAL | | |
| * 200m BENJ. Masc. FINAL | Comprimento S/Corrida ACTIV. ADAPT. | |
| * <u>800m PENTATLO Fem.</u> | | |
| * <u>1.500m HEPTATLO Masc.</u> | | |
| * 4x50m ACTIV. ADAPTADA | | |
| * 4x400m JUN. Masc./Fem. | | |
| * <u>4x400m CP Masc./Fem.</u> | | |

13.30H Encerramento dos Campeonatos