



## **9º ENCONTRO DE ATLETISMO DE PISTA “ABAIXO DE ZERO”**

**11 de JANEIRO de 2025 - 14h30' . ESTÁDIO MUNICIPAL DO FONTELO - VISEU**

1. O 9º Encontro de Atletismo de Pista “Abaixo de Zero” irá disputar-se no dia 11 de janeiro de 2025, no Estádio Municipal do Fontelo, em Viseu.
2. Este Encontro de Atletismo de Pista é uma Organização das Associações de Atletismo de Viseu, Guarda e Castelo Branco.
3. As provas do Programa terão início a partir das 14h30'.
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. **Inscrições** para atletas filiados com indicação da melhor marca, obrigatórias até 8 de janeiro de 2025, na plataforma <https://fpacompeticoes.pt> (ou diretamente em: <https://fpacompeticoes.pt/4245/inscrever> ).
7. Não é permitida a participação de atletas do escalão de Benjamins.
8. 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.
9. As alturas de início das fasquias, bem como os incrementos das mesmas, serão decididas no local da Competição, em face dos atletas inscritos.
10. No Salto em Comprimento e no Triplo Salto os atletas terão direito a 3 ensaios sendo que, no final destes, os 8 melhores atletas terão direito a um ensaio suplementar.
11. A confirmação das inscrições deverá ser efetuada no Secretariado no momento do levantamento dos Dorsais.
12. A apresentação na Câmara de Chamada, localizada junto ao portão de acesso à Pista/junto à Meta, deverá ser efetuada: corridas 10 minutos e concursos 20 minutos antes do horário previsto de realização da prova.

### 13. PROGRAMA / HORÁRIO

Estádio Municipal do Fontelo - sábado, 11 de janeiro de 2025			
14h30'	60 m bar. (0.76) (5)	Juv./Inic. Fem.	13,00 / 8,50 / 13,00
	Comprimento	Infantis e Iniciados Fem.	escalão único tábua a 1m setor norte
	Triplo salto	Juv./Jun./Sen./Vet. Masc.	escalão único tábua a 11m setor sul
	Triplo salto	Juv./Jun./Sen./Vet. Fem.	escalão único tábua a 9m setor sul
14h45'	60 m bar. (0.84) (5)	Jun./Sen./Vet. Fem.	escalão único 13,00 / 8,50 / 13,00
15h00'	60 m bar. (0.91) (5)	Juv./Inic. Masc.	13,72 / 9,14 / 9,72
	Altura	Infantis e Iniciados Masc.	escalão único
15h15'	60 m bar. (1.00) (5)	Juniors Masc.	13,72 / 9,14 / 9,72
15h30'	60 m bar. (1.06) (5)	<b>Jun./Sen./Vet. Masc.</b>	escalão único 13,72 / 9,14 / 9,72
15h40'	60m	Juv./Jun./Sen./Vet. Fem.	escalão único
15h50'	60m	Juv./Jun./Sen./Vet. Masc.	escalão único
16h10'	60m	Infantis e Iniciados Fem.	escalão único
	Comprimento	Juv./Jun./Sen./Vet. Fem.	escalão único tábua a 3m setor sul
	Comprimento	Juv./Jun./Sen./Vet. Masc.	escalão único tábua a 3m setor norte
16h20'	60m	Infantis e Iniciados Masc.	escalão único
16h30'	800m	Juv./Jun./Sen./Vet. Fem.	escalão único
16h40'	800m	Juv./Jun./Sen./Vet. Masc.	escalão único
16h50'	1 000m	Infantis e Iniciados Fem.	escalão único
17h00'	1 000m	Infantis e Iniciados Masc.	escalão único
17h10'	200m	Juv./Jun./Sen./Vet. Fem.	escalão único
	Comprimento	Infantis e Iniciados Masc.	escalão único tábua a 1m setor norte
	Altura	Infantis e Iniciados Fem.	escalão único
17h20'	200m	Juv./Jun./Sen./Vet. Masc.	escalão único
17h30'	150m	Infantis Fem.	
17h40'	150m	Infantis Masc.	
17h50'	300m	Iniciados / <b>Juvenis</b> Fem.	
18h00'	300m	Iniciados / <b>Juvenis</b> Masc.	
18h10'	400m	Juv./Jun./Sen./Vet. Fem.	escalão único
18h20'	400m	Juv./Jun./Sen./Vet. Masc.	escalão único

- Por solicitação e com vista a obtenção de mínimos, os atletas Juniores Masculinos, poderão fazer a sua prova de 60 m bar. (1.00) e participar nos 60 m bar. (1.06) de Sen./Vet.
- Introdução da prova dos 300 m Juvenis Masculinos e Femininos.

#### Notas:

- As provas de corridas serão disputadas por séries.
- A não realização de algumas das provas, por falta de participantes, implicará a antecipação das seguintes.
- A presente Competição encontra-se alojada na web em [www.atletismoviseu.pt](http://www.atletismoviseu.pt) e na plataforma "FPA Competições" em <https://fpacompeticoes.pt/468/associacao> (AA Viseu).