



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE CASTELO BRANCO

CAMPEONATO OLIMPICO JOVEM DISTRITAL (apuramento para a final Nacional) + APURAMENTO PARA O OLÍMPICO JOVEM DAS BEIRAS (Infantis) + CAMPEONATO DISTRITAL DE PISTA DO DESPORTO ESCOLAR

5 de Abril, 2008

Local: Complexo Desportivo da Covilhã
PROGRAMA HORÁRIO

1ª Jornada – 5 de Abril

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Obs.
10:00	110m Barreiras	Juv	Masc	AACB + Desp. Esc.
	Altura(a)	Inf/Inic	Masc	AACB + Desp. Esc
	Comprimento	Inf/Inic	Fem	AACB + Desp. Esc
	Dardo	Juv	Masc	AACB
10:15	100m Barreiras	Juv	Fem	AACB + Desp. Esc
10:30	100m Barreiras	Inic	Masc	AACB + Desp. Esc
10:45	80m Barreiras	Inic	Fem	AACB + Desp. Esc
	Dardo	Inic	Fem	AACB
11:00	60m Barreiras	Inf	Masc	AACB + Desp. Esc
	Triplo	Juv	Masc	AACB
11:15	60m Barreiras	Inf	Fem	AACB + Desp. Esc
	Altura (a)	Juv	Fem	AACB + Desp. Esc
	Peso (3kg)	Inic/Juv	Fem	AACB + Desp. Esc
11:30	300m	Juv	Masc	AACB
11:40	300m	Juv	Fem	AACB
	Triplo	Juv	Fem	AACB
	Dardo	Inic	Masc	AACB
11:50	Marcha 4000m (pista 1)	Inic	Masc	AACB
	Marcha 3000m (pista 5)	Inic	Fem	AACB
	Peso (5kg)	Juv	Masc	Desp. Esc.
12:15	800m	Juv	Masc	AACB
12:25	800m	Juv	Fem	AACB

Características Técnicas das Corridas de Barreiras

escalão	Dist. total	Nº de bar.	Alt. Bar.	Dist. à 1ª Barreira	Dist. entre barreiras	Dist. da ultima barreira à meta
Inf Fem	60m	6	0,76	12m	7m	13m
Inf Masc	60m	6	0,76	12m	7,50m	10,50m
Inic fem	80m	8	0,76	12m	8m	12m
Inic Masc	100m	10	0,84	13m	8,50m	10,50m
Juv Fem	100m	10	0,76	13m	8,50m	10,50m
Juv Masc	110	10	0,91	13,72m	9,14m	14,02m

Quintal S. Marcos, 19, 1º 6000-146 Castelo Branco

Tel./Fax: 272341753 Email: info@aacb.net

www.aacb.net



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE CASTELO BRANCO

2ª Jornada: 5 de Abril

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Obs.
14:00	100m	Juv	Masc	AACB + Desp. Esc
	Altura (a)	Inf/Inic	Fem	AACB + Desp. Esc
	Peso (3kg/4kg)	Inf/Inic	Masc	AACB + Desp. Esc
	Comprimento	Inf/Inic	Masc	AACB + Desp. Esc
14:15	100m	Juv	Fem	AACB + Desp. Esc
14:30	80m	Inic	Masc	AACB + Desp. Esc
14:45	80m	Inic	Fem	AACB + Desp. Esc
	Altura (a)	Juv	Masc	AACB + Desp. Esc
15:00	60m	Inf	Masc	AACB + Desp. Esc
	Peso (2kg)	Inf	Fem	AACB + Desp. Esc
	Comprimento	Juv	Masc/Fem	Desp. Esc
15:15	60m	Inf	Fem	AACB + Desp. Esc
15:30	1500	Inf	Masc/Fem	Desp. Esc
15:40	1500	Inic	Masc/Fem	Desp. Esc
15:50	1500	Juv	Masc/Fem	Desp. Esc
16:00	4x60m	Inf	Fem	AACB + Desp. Esc
16:10	4x60m	Inf	Masc	AACB + Desp. Esc
16:20	4x80m	Inic	Fem	AACB + Desp. Esc
16:30	4x80m	Inic	Masc	AACB + Desp. Esc
16:40	4x100m	Juv	Fem	AACB + Desp. Esc
16:50	4x100m	Juv	Masc	AACB + Desp. Esc

- Esta é uma competição realizada pela Associação de Atletismo de Castelo Branco em conjunto com as entidades responsáveis pelo Desporto Escolar no Distrito de Castelo Branco.
- Esta competição é destinada a atletas de todos os escalões, Federados, de Escolas, Individuais e do INATEL.
- Todos os atletas que estejam a participar por um clube e em simultâneo por uma escola, devem referenciar essa situação sempre que se apresentam na prova em que vão participar, para que sejam anotadas as duas instituições, no momento da inscrição.
- Os atletas que apenas participam nas provas da AACB, só poderão realizar 3 provas, sendo que a participação numa estafeta não será considerada como uma dessas 3.
- Os atletas que participam em simultâneo nas provas da AACB e do Desporto Escolar, para além das 2 provas+estafeta que realizam pela escola, poderão ainda participar em mais uma prova, totalizando um conjunto de 3 provas, sem contar com a estafeta, caso participem nesta.



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE CASTELO BRANCO

- Cada atleta só pode participar no máximo em 2 provas por jornada, totalizando nas 2 jornadas 3 provas podendo ainda participar numa estafeta
- **Todos os clubes ou escolas, no campeonato da AACB, poderão inscrever o número de atletas que assim entenderem por prova.**
- **Para as equipas de escola pontuarem para o Campeonato Distrital de Pista do Desporto Escolar, terão que ter definidos, no máximo, 2 atletas por prova/escalão, para que possam receber pontuação referente às provas em questão.**
- Devido ao extenso horário de competição, as provas de velocidade e barreiras serão Finais directas.
- Serão elaboradas classificações individuais e por clubes. Aos 3 melhores atletas de cada disciplina será atribuída uma medalha, correspondente ao Campeonato Olímpico Jovem Distrital.
- As provas de Martelo e 3000m para Juvenis Masc e Fem, serão realizadas no fim-de-semana de apuramento para o Olímpico Jovem das Beiras e Km Jovem, a realizar-se nos dias 12 e 13 de Abril
- Nesta competição os participantes, Iniciados, nas provas de 80m planos (Masc) e (Fem), para além de se classificarem para o Olímpico Jovem Nacional, ficam, também já apurados para o Olímpico Jovem das Beiras.
- (a) Altura inicial das fasquias a combinar no início de cada prova
- As inscrições deverão ser enviadas para a AACB até ao dia anterior à prova, ou realizada no local da competição, no máximo até 30 minutos antes do início da prova.

Castelo Branco, 3 de Março de 2008

O Director Técnico

Carlos Oliveira