



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE CASTELO BRANCO

Salto em Altura em Sala Distrital + Campeonato Distrital Escolar+Provas Extra

20 de Março de 2010

Local: Complexo Desportivo da Covilhã

PROGRAMA-HORÁRIO

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Obs
14:30	60m Bar	Inf	F	
14:35	60m Bar	Inf	M	
14:40	80m Bar	Inic	F	
14:45	80m Bar	Juv	F	
14:50	100m Bar	Inic	M	
14:55	110m Bar	Juv	M	
15:00	Salto em Altura	Juv, Jun e Sen	M	
	Peso	Todos os escalões	F	Excepto Benj
	Salto em Comprimento	Benj e Inf	M	
15:30	Peso	Todos os escalões	M	Excepto Benj
	Salto em Altura	Juv, Jun e Sen	F	
	Salto em Comprimento	Benj e Inf	F	
16:00	Salto em Altura	Inf e Inic	M	
	Salto em Comprimento	Inic, Juv, Jun e Sen	M	
	60m	Benj e Inf	F	
16:10	80m	Inic	F	
16:20	100m	Juv, Jun e Sen	F	
16:30	Salto em Altura	Inf e Inic	F	
	Salto em Comprimento	Inic, Juv, Jun e Sen	F	
	60m	Benj e Inf	M	
16:40	80m	Inic	M	
16:50	100m	Juv, Jun e Sen	M	
17:00	150m	Benj e Inf	F	
	Lançamento do Dardo	Todos os escalões	F/M	
	Arremesso da Bola	Benj	F/M	
17:05	150m	Benj e Inf	M	
17:10	250m	Inic	F	
17:15	250m	Inic	M	
17:20	300m	Juv	F	
17:25	300m	Juv	M	



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE CASTELO BRANCO

17:30	1000m	Inf e Inic	F	
17:35	1000m	Inf e Inic	M	
17:40	1500m	Inic, Juv, Jun e Sen	F	
17:50	1500m	Inic, Juv, Jun e Sen	M	
18:00	Estafetas	Todos os Escalões	M/F	Só Desp. Escolar

REGULAMENTO DE COMPETIÇÃO

- Esta é uma competição realizada pela Associação de Atletismo de Castelo Branco.
 - Esta competição destina-se a atletas Federados, de Escolas, Individuais e do INATEL.
 - Esta competição destina-se a atletas masculinos e femininos de todos os escalões incluindo os Benjamins. Estes apenas podem participar nas provas a eles destinadas.
 - Cada atleta pode participar em três provas. No caso do Desporto Escolar uma dessas três terá que ser obrigatoriamente a estafeta.
 - No Lançamento do Peso, Bola, Dardo e Salto em Comprimento só serão permitidos 3 ensaios a cada atleta.
 - As inscrições dos clubes deverão ser enviadas para a AACB até dia 18 de Março de 2010. Até à mesma data deverão ser enviadas para esta Associação, via Equipa de Apoio às Escolas, as inscrições dos alunos/atletas participantes no Desporto Escolar.
 - No Torneio de Salto em Altura haverá classificação individual e colectiva, sendo esta elaborada através do somatório das marcas obtidas pelo melhor atleta de cada clube em cada escalão (Inf, Inic, Juv, Jun e Sen).
 - O Campeonato Distrital Escolar terá classificação, colectiva e individual, separada.
 - As corridas de barreiras do Desporto Escolar serão adaptadas às normas regulamentares do Desporto Escolar.
 - Os casos omissos desta competição serão resolvidos de acordo com os regulamentos específicos.
-
- NOTA: O programa-horário poderá ser antecipado, caso não compareçam atletas para provas marcadas no horário.

Castelo Branco, 8 de Março de 2010

O Director Técnico

Luís Oliveira

Quintal S. Marcos, 19, 1º 6000-146 Castelo Branco
Tel./Fax: 272341753 Email: cbranco@fpatletismo.org
www.aacb.net