



**ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE CASTELO BRANCO**

**TORNEIO DE ABERTURA  
ACTIVIDADES PARA BENJAMINS**

**19 de Novembro de 2011**

**Local: Complexo Desportivo da Covilhã**

**PROGRAMA HORÁRIO**

<b>Hora</b>	<b>Prova</b>	<b>Escalão</b>	<b>Sexo</b>	<b>Obs.</b>
<b>14:30</b>	<b>50m</b>	Benj.	Masc./Fem	
	<b>Salto em Comprimento</b>	Todos	Fem.	
	<b>Lançamento do Peso</b>	Todos	Masc.	Excepto Benj.
<b>14:40</b>	<b>60m</b>	Inf.	Masc.	
<b>14:45</b>	<b>60m</b>	Inf.	Fem.	
<b>14:50</b>	<b>60m</b>	Juv./Jun/Sen	Masc.	
<b>14:55</b>	<b>60m</b>	Juv./Jun/Sen	Fem.	
<b>15:00</b>	<b>80m</b>	Inic.	Fem.	
<b>15:05</b>	<b>80m</b>	Inic.	Masc.	
<b>15:10</b>	<b>100m</b>	Juv./Jun/Sen	Fem.	
<b>15:15</b>	<b>100m</b>	Juv./Jun/Sen	Masc.	
	<b>Lançamento do Peso</b>	Todos	Fem.	Excepto Benj.
	<b>Salto em Comprimento</b>	Todos	Masc	
<b>15:25</b>	<b>150m</b>	Inf.	Masc.	
<b>15:30</b>	<b>150m</b>	Inf.	Fem.	
<b>15:35</b>	<b>250m</b>	Inic.	Masc	
<b>15:40</b>	<b>250m</b>	Inic.	Fem.	
	<b>Lançamento do Dardo</b>	Todos	Masc./Fem	Excepto Benj.
	<b>Lançamento da Bola</b>	Benjamins	Masc./Fem	
<b>15:50</b>	<b>400m</b>	Juv./Jun/Sen	Fem.	
<b>15:55</b>	<b>400m</b>	Juv./Jun/Sen	Masc.	
<b>16:00</b>	<b>600m</b>	Benj.	Masc./Fem	
<b>16:10</b>	<b>1000m</b>	Inf./Inic./Juv.	Fem.	
	<b>Lançamento do Disco</b>	Todos	Masc/Fem	Excepto Benj.
<b>16:15</b>	<b>1000m</b>	Inf./Inic./Juv.	Masc.	
<b>16:25</b>	<b>3000m</b>	Absolutos.	Masc./Fem	



**ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE CASTELO BRANCO**

### **REGULAMENTO DE COMPETIÇÃO**

- Esta é uma competição realizada pela Associação de Atletismo de Castelo Branco.
- Esta competição é destinada a atletas Federados, de Escolas, Individuais e do INATEL.
- Este Torneio destina-se a atletas masculinos e femininos de todos os escalões incluindo os Benjamins.
- Cada atleta pode participar em três provas estando, no entanto, a sua participação condicionada ao estipulado no Regulamento Geral de Competições, nomeadamente no que diz respeito à distância das provas de corrida. Nos saltos e lançamentos apenas podem efectuar três ensaios.
- As inscrições deverão ser enviadas para a AACB até ao dia 17 de Novembro de 2011.
- NOTA: O programa-horário poderá ser antecipado, caso não compareçam atletas para provas marcadas no horário.

**Castelo Branco, 10 de Novembro de 2011**

**O Director Técnico**

**Luís Oliveira**