

**CAMPEONATO ABSOLUTO DAS BEIRAS****LUSO****21 e 22 de Julho de 2012****1 - INTRODUÇÃO**

O Agrupamento das Beiras, Liderado pela Associação de Atletismo da Guarda na Época de 2011/2012, e a Associação de Atletismo de Aveiro irão Organizar nos dias 21 e 22 de Julho de 2012, na Pista de Atletismo do Centro de Treinos/Estágios do Luso, o Campeonato Absoluto das Beiras.

2 - ÂMBITO

Nesta Competição podem participar Atletas Juvenis, Juniores, Seniores e Veteranos em representação Individual ou de Clubes filiados em qualquer uma das Associações de Atletismo que integram o Agrupamento das Beiras, desde que tenham obtido os Mínimos de Participação e cumpram o disposto no Regulamento da Competição.

3 - PROGRAMA-HORÁRIO**1ª Jornada - Sábado, 21 de JULHO de 2012**

🕒 HORA	PROVA	GÉNERO	Observações
15h15'	Vara	Masc.	Final a)
	Martelo/4Kg	Fem.	Final
15h30'	100m Barreiras/0,840m	Fem.	Eliminatórias
	Altura	Fem.	Final b)
15h50'	110m Barreiras/1,067m	Masc.	Eliminatórias
16h05'	100m	Fem.	Eliminatórias
16h20'	100m	Masc.	Eliminatórias
	Comprimento	Fem.	Final
16h40'	400m	Fem.	Séries
	Dardo/800g	Masc.	Final
16h55'	400m	Masc.	Séries
17h10'	1 500m	Fem.	Séries
17h20'	1 500m	Masc.	Séries
17h40'	100m Barreiras/0,840m	Fem.	Final
17h55'	110m Barreiras/1,067m	Masc.	Final
18h05'	100m	Fem.	Final
	Peso/7,260Kg	Masc.	Final



Agrupamento das Beiras



(A.A. Aveiro – A.A. Castelo Branco – A.D.A. Coimbra – A.A. Guarda – A.D.A. Leiria – A.A. Viseu)

18h15'	100m	Masc.	Final
18h25'	5 000m	Masc.	Séries
	Comprimento	Masc.	Final
	Disco/1Kg	Fem.	Final
18h45'	3 000m Obst./0,762m	Fem.	Séries
19h05'	4x100m	Fem.	Séries
19h15'	4x100m	Masc.	Séries
19h30'	5 000m Marcha	Masc.	Pistas 1 a 3
	5 000m Marcha	Fem.	Pistas 4 a 6

2ª Jornada - Domingo, 22 de JULHO de 2012

⌚ HORA	PROVA	GÉNERO	Observações
15h45'	Vara	Fem.	Final c)
	Martelo/7,260kg	Masc.	Final
16h00'	400m Barreiras/0,914m	Masc.	Séries
16h20'	400m Barreiras/0,762m	Fem.	Séries
16h35'	200m	Masc.	Eliminatórias
16h50'	200m	Fem.	Eliminatórias
	Triplo Salto	Fem.	Final-Tábua a 9m
17h05'	800m	Masc.	Séries
	Disco/2Kg	Masc.	Final
17h20'	800m	Fem.	Séries
17h40'	5 000m	Fem.	Séries
	Altura	Masc.	Final d)
	Peso/4Kg	Fem.	Final
18h10'	200m	Masc.	Final
18h20'	200m	Fem.	Final
	Triplo Salto	Masc.	Final-Tábua a 11m
	Dardo/600g	Fem.	Final
18h30'	3 000m Obst./0,914m	Masc.	Séries
18h55'	4x200m	Masc.	Séries
19h10'	4x200m	Fem.	Séries



Agrupamento das Beiras



(A.A. Aveiro – A.A. Castelo Branco – A.D.A. Coimbra – A.A. Guarda – A.D.A. Leiria – A.A. Viseu)

PROGRESSÃO DAS FASQUIAS:

a)	Vara	Masc	2,80m	3,00m	3,20m	3,40m	3,55m	3,70m	3,85m	3,95m	4,03m	... (+8cm)
b)	Altura	Fem	1,30m	1,35m	1,40m	1,45m	1,50m	1,53m	1,56m	1,58m	1,60m	... (+2cm)
c)	Vara	Fem	1,80m	2,00m	2,20m	2,40m	2,50m	2,60m	2,70m	2,80m	2,86m	... (+6cm)
d)	Altura	Masc	1,70m	1,75m	1,80m	1,85m	1,90m	1,93m	1,96m	1,98m	2,00m	... (+2cm)

4 - REGULAMENTO DA COMPETIÇÃO

- Só podem participar os atletas que tenham alcançado os Mínimos de Participação referenciados no ponto 7.
- Cada Clube pode apresentar no máximo quatro atletas por prova e duas equipas de Estafeta. Dos quatro atletas por prova só os dois melhores pontuarão para a Classificação Colectiva e das duas equipas de Estafeta só pontuará a melhor, sendo os restantes, para efeitos de pontuação, considerados como atletas individuais.
- Os Clubes que não tenham nenhum atleta com mínimos, no conjunto de todas as Provas do Programa, poderão inscrever um atleta Masculino e outro Feminino numa das corridas disputadas por Séries.
- Os atletas podem participar em duas provas por dia, num máximo de quatro no conjunto dos dois dias, desde que uma delas seja a Estafeta curta e respeitando o Regulamento Geral de Competições, nomeadamente os atletas Juvenis e Juniores.
- As corridas de distância igual ou superior a 400 metros, bem como as corridas de Estafetas, serão realizadas por Séries.
- Se um atleta faltar a alguma das provas em que se inscreveu e confirmou a participação, ou não comparecer a uma final para a qual se qualificou, sem apresentar justificação prévia e válida não será autorizado a participar nas restantes.
- Haverá Classificações Individuais em cada uma das provas e Classificação Colectiva em Masculinos e Femininos.
- A Classificação Colectiva será encontrada através do somatório dos pontos alcançados pelos atletas classificados nos 12 primeiros lugares de cada prova (1^o - 12 pontos; 2^o - 11 pontos;; 11^o - 2 pontos; 12^o - 1 ponto) desde que as marcas alcançadas sejam iguais ou melhores do que os Mínimos de Participação/Pontuação e de acordo com o definido no ponto 4.b).
- A Classificação Colectiva só considerará os Clubes que tenham apresentado pelo menos 3 atletas Seniores/Veteranos a pontuar para a Equipa ou 5 atletas a participar (3 dos atletas terão de ser Seniores/Veteranos).
- Será considerado Campeão das Beiras, em Masculinos e em Femininos, o Clube cuja equipa obtiver o maior número de pontos.



Agrupamento das Beiras



(A.A. Aveiro – A.A. Castelo Branco – A.D.A. Coimbra – A.A. Guarda – A.D.A. Leiria – A.A. Viseu)

5 - INSCRIÇÕES

Deverão ser efectuadas em Ficha própria, preenchendo todos os dados nela solicitados, com especial atenção aos Mínimos de Participação.

Os Clubes devem enviar as inscrições para a Associação Distrital a que pertencem, até ao dia 18 de Julho de 2012.

Cada Associação deve verificar de forma rigorosa os elementos constantes das Fichas de inscrição e remetê-las à Associação Organizadora (A.A. Aveiro) até ao dia 19 de Julho de 2012.

Em caso de ser detectada alguma anomalia, ao estipulado nos Regulamentos em vigor, o(s) Atleta(s) infrator(es) não será(ão) admitido(s) na Competição.

A **confirmação das inscrições** deverá ser efectuada até uma hora antes do horário previsto para o início da respectiva prova.

Os Atletas terão de se apresentar na **Câmara de Chamada** dentro dos seguintes tempos limite:

CORRIDAS DE VELOCIDADE E BARREIRAS	**** 20 minutos antes ****
MEIO FUNDO E MARCHA	**** 10 minutos antes ****
SALTOS	**** 30 minutos antes ****
LANÇAMENTOS	**** 30 minutos antes ****

6 - SECRETARIADO

Os resultados Oficiais ficarão a cargo da Associação de Atletismo de Aveiro.

7 - MÍNIMOS DE PARTICIPAÇÃO E DE PONTUAÇÃO

PROVA	MASCULINOS	FEMININOS	PROVA	MASCULINOS	FEMININOS
100m	11,84 / 11,6	14,14 / 13,9	4x200m	S/ Mínimos	S/ Mínimos
200m	24,04 / 23,8	28,94 / 28,7	5 000m Marcha	31.00,00	34.00,00
400m	53,74 / 53,6	68,64 / 68,5	Altura	1,75m	1,35m
800m	2.05,00	2.32,00	Vara	3,00m	2,00m
1 500m	4.15,00	5.20,00	Comprimento	6,15m	4,60m
5 000m	16.30,00	21.00,00	Triplo Salto	12,50m	9,50m
110/100m Bar.	18,24 / 18,0	18,24 / 18,0	Peso	10,50m	8,00m
400m Barreiras	61,24 / 61,1	76,64 / 76,5	Disco	31,00m	23,00m
3 000m Obst.	10.45,00	15.00,00	Dardo	40,00m	23,00m
4x100m	S/ Mínimos	S/ Mínimos	Martelo	32,00m	22,00m

O prazo de obtenção dos Mínimos de Participação, nas Provas que o exigam, é entre 01 de Outubro de 2010 e 15 de Julho de 2012 (inclusive).



Agrupamento das Beiras



(A.A. Aveiro – A.A. Castelo Branco – A.D.A. Coimbra – A.A. Guarda – A.D.A. Leiria – A.A. Viseu)

8 - PRÉMIOS

Serão atribuídos Medalhões aos 3 primeiros classificados em cada escalão/género.

Serão atribuídas Taças às 3 primeiras Equipas classificadas Masculinas e Femininas.