



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO
Torneio de Abertura
Pista Universidade de Aveiro
(Domingo) 09 de Dezembro de 2012

Hora Início	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
09H30	Lançamento de Peso – 2 Kg.	Benj./B a Inf.	F	Serie	
09H30	Lançamento de Peso – 2 Kg.	Benj.B	M	Serie	
09H30	Lançamento de Peso – 3 Kg.	Inf.	M	Serie	
09H30	Lançamento de Peso – 3 Kg.	Inic. a Juv.	F	Serie	
09H30	Lançamento de Peso – 4 Kg.	Inic.	M	Serie	
09H30	Salto em Comprimento	Juv. a Vet.	M	Serie	
09H30	Salto em Altura	Juv. a Vet.	F	Serie	Progressão da fasquia: 1,28-1,33-1,38-1,41-1,44-1,47-1,50...
09H30	60 Metros Planos	Benj/B a Inf.	F	Serie	
09H45	60 Metros Planos	Benj./B a Inf.	M	Serie	
10H00	60 Metros Planos	Inic.	F	Serie	
10H00	Lançamento de Disco (1,500-1,750-2,00 Kg.)	Juv./Jun./Sen.	M	Serie	
10H15	60 Metros Planos	Inic.	M	Serie	
10H30	60 Metros Planos	Juv. a Vet.	F	Serie	
10H45	60 Metros Planos	Juv. a Vet.	M	Serie	
10H45	Salto em Comprimento	Benj./B a Inic.	M	Serie	
10H45	Salto em Altura	Benj./B a Inf.	F	Serie	Progressão da fasquia: 0,80-0,85-0,90-0,95-1,00-1,03-1,06...
10H45	Salto em Altura	Inic.	F	Serie	Progressão fasquia: 1,24-1,29-1,34-1,39-1,42...
11H00	300 M Planos	Juv. a Vet.	F	Serie	
11H00	Lançamento de Disco (0,750-1,00 Kg.)	Inf./Inic.	M	Serie	
11H00	Lançamento de Peso – 4 Kg.	Jun. a Vet.	F	Serie	
11H00	Lançamento de Peso – 5 Kg.	Juv.	M	Serie	
11H00	Lançamento de Peso – 6 Kg.	Jun.	M	Serie	
11H00	Lançamento de Peso – 7,260 Kg.	Sub/23 a Vet.	M	Serie	
11H15	300 M Planos	Juv. a Vet.	M	Serie	
11H30	250 Metros Planos	Inic.	F	Serie	
11H45	250 Metros Planos	Inic.	M	Serie	

Regulamento

- 1 – A Associação de Atletismo de Aveiro vai realizar, no dia 09 de Dezembro de 2012, o Torneio de Abertura de Pista Ar Livre.
- 2 – Este Torneio destina-se a atletas Benjamins, Infantis, Iniciados, Juvenis, Juniores, Seniores e Veteranos, masculinos e femininos, filiados na Associação de Atletismo de Aveiro, devendo estes apresentar-se com o dorsal que lhes foi atribuído para a época 2013.
- 3 – **Nos concursos, cada Clube pode inscrever um máximo de três atletas por prova/escalão/género.**
- 4 – Cada atleta pode participar apenas nas provas previstas para o seu escalão etário, num máximo de duas (2) provas.
Os atletas mantêm o seu escalão até 31 de Dezembro, pelo que só se pode permitir, é que os atletas que vão subir de escalão possam competir no seu novo escalão 2013, podendo por isso apenas competir num dos escalões.
Os resultados obtidos nessas provas serão considerados para efeitos de Rankings e eventualmente de recordes do escalão.
- 5 – Neste Torneio haverá somente classificação individual.
- 6 – **Nos concursos, os atletas, Benjamins, Infantis e Iniciados têm direito a 2 + 2 lançamentos ou saltos. Juvenil, Juniores e Seniores cada atleta tem direito a três lançamentos e têm direito a mais 3 ensaios, as 8 melhores marcas, independentemente dos escalões.**
Todas as corridas serão disputadas por séries.
- 7 – As inscrições deverão ser confirmadas no local de competição, até 30 minutos antes do início de cada prova, com a indicação da melhor marca desde 01/11/2011.
- 8 – Apresentação: corridas 10'; concurso 20' antes do horário previsto para o início da respectiva prova.
- 9 – Responsável pela competição.
Delegado Técnico: