



Agrupamento das Beiras



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

CAMPEONATO ABSOLUTO DAS BEIRAS

Seia

18 e 19 de Julho de 2009

1 - INTRODUÇÃO

O Agrupamento das Beiras, na época 2008/2009 liderado pela Associação de Atletismo de Aveiro, irá organizar nos dias 18 e 19 de Julho de 2009, na Pista do Estádio Municipal de Seia, o campeonato supra referenciado.

2 - ÂMBITO

Nesta competição podem participar Atletas Juvenis, Juniores e Seniores representando clubes filiados em qualquer das Associações que integram o Agrupamento das Beiras, desde que possuam mínimos de participação e cumpram o disposto no Regulamento da Competição.

3 - PROGRAMA-HORÁRIO

| 1ª JORNADA – SÁBADO – 18 de JULHO de 2009 | | | | |
|---|--------------------|----------------|------------|---------------|
| Hora | Prova | Escalão | Sexo | Observações |
| 15.45 | Vara | Juv./Jun./Sen. | Femininos | a) |
| | Martelo | Juv./Jun./Sen. | Femininos | 4 Kg |
| 16.00 | 400 m Barreiras | Juv./Jun./Sen. | Femininos | Séries/0,76m |
| | Altura | Juv./Jun./Sen. | Masculinos | b) |
| 16.20 | 400 m Barreiras | Juv./Jun./Sen. | Masculinos | Séries/0,914m |
| 16.35 | 100 metros | Juv./Jun./Sen. | Femininos | Eliminatórias |
| 16.50 | 100 metros | Juv./Jun./Sen. | Masculinos | Eliminatórias |
| | Comprimento | Juv./Jun./Sen. | Masculinos | |
| 17.10 | 400 metros | Juv./Jun./Sen. | Femininos | Séries |
| | Dardo | Juv./Jun./Sen. | Masculinos | 800g |
| 17.25 | 400 metros | Juv./Jun./Sen. | Masculinos | Séries |
| 17.40 | 1.500 metros | Juv./Jun./Sen. | Femininos | Séries |
| 17.50 | 1.500 metros | Juv./Jun./Sen. | Masculinos | Séries |
| 18.05 | 100 metros | Juv./Jun./Sen. | Femininos | Final |
| | Peso | Jun./Sen. | Masculinos | 7,260Kg |
| 18.15 | 100 metros | Juv./Jun./Sen. | Masculinos | Final |
| 18.25 | 5.000 metros | Jun./Sen. | Masculinos | Séries |
| | Triplo Salto | Juv./Jun./Sen. | Femininos | Tábua 9m |
| | Disco | Juv./Jun./Sen. | Femininos | 1 Kg |
| 18.45 | 4 x100 metros | Juv./Jun./Sen. | Femininos | Séries |
| 19.00 | 4 x100 metros | Juv./Jun./Sen. | Masculinos | Séries |
| 19.15 | 3.000 m Obstáculos | Jun./Sen. | Femininos | Séries/0,76m |
| 19.30 | 10..000m Marcha | Juv./Jun./Sen. | Femininos | Pistas: 1 a 3 |
| | 10..000m Marcha | Juv./Jun./Sen. | Masculinos | Pistas: 4 a 6 |



Agrupamento das Beiras



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

| 2ª JORNADA – DOMINGO – 19 de JULHO de 2009 | | | | |
|---|--------------------|----------------|-------------|----------------------|
| Hora | Prova | Escalão | Sexo | Observações |
| 15.15 | Vara | Juv./Jun./Sen. | Masculinos | c) |
| | Martelo | Jun./Sen. | Masculinos | 7,260Kg |
| 15.30 | 110 m Barreiras | Juv./Jun./Sen. | Masculinos | Eliminatórias/1,067m |
| 15.50 | 100 m Barreiras | Juv./Jun./Sen. | Femininos | Eliminatórias/0,84m |
| 16.05 | 200 metros | Juv./Jun./Sen. | Masculinos | Eliminatórias |
| 16.20 | 200 metros | Juv./Jun./Sen. | Femininos | Eliminatórias |
| | Comprimento | Juv./Jun./Sen. | Femininos | |
| 16.35 | 800 metros | Juv./Jun./Sen. | Masculinos | Séries |
| | Disco | Juv./Jun./Sen. | Masculinos | 2 Kg |
| 16.50 | 800 metros | Juv./Jun./Sen. | Femininos | Séries |
| 17.10 | 110 m Barreiras | Juv./Jun./Sen. | Masculinos | Final/1,067m |
| | Altura | Juv./Jun./Sen. | Femininos | d) |
| | Peso | Juv./Jun./Sen. | Femininos | 4 Kg |
| 17.25 | 100 m Barreiras | Juv./Jun./Sen. | Femininos | Final/0,84m |
| 17.40 | 200 metros | Juv./Jun./Sen. | Masculinos | Final |
| | Triplo Salto | Juv./Jun./Sen. | Masculinos | Tábua 11m |
| | Dardo | Juv./Jun./Sen. | Femininos | 600g |
| 17.50 | 200 metros | Juv./Jun./Sen. | Femininos | Final |
| 18.00 | 5.000 metros | Juv./Jun./Sen. | Femininos | Séries |
| 18.20 | 3.000 m Obstáculos | Jun./Sen. | Masculinos | Séries/0,914m |
| 18.35 | 4 x400 metros | Juv./Jun./Sen. | Masculinos | Séries |
| 18.45 | 4 x400 metros | Juv./Jun./Sen. | Femininos | Séries |

PROGRESSÃO DAS FASQUIAS

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

4 - REGULAMENTO DA COMPETIÇÃO

- Podem participar todos os atletas que tenham alcançado os mínimos de participação referenciados no ponto 7.
- Cada Clube pode apresentar no máximo quatro atletas por prova e uma equipa de estafeta. Dos quatro atletas por prova só os dois melhores pontuarão para a classificação colectiva.
- 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.



Agrupamento das Beiras



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

- d) Os Atletas podem participar em duas provas por dia, num máximo de três no conjunto dos dois dias, respeitando o Regulamento Geral de Competições, nomeadamente os atletas Juvenis e Juniores.
- e) As corridas de distância igual ou superior a 400 metros, bem como as corridas de estafetas, serão realizadas por séries.
- f) 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.
- g) Haverá classificações individuais em cada uma das provas e classificação colectiva em Masculinos e Femininos.
- h) A classificação colectiva será encontrada pelo somatório dos pontos alcançados pelos atletas classificados nos 12 primeiros lugares da cada prova (1º 12p, 2º 11p, 3º 10p, 4º 9p, 5º 8p, 6º 7p, 7º 6p, 8º 5p, 9º 4p, 10º 3p, 11º 2p, 12º 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).
- i) Será considerado Campeão das Beiras, em Masculinos e Femininos o Clube cuja equipa obtiver o maior número de pontos.

5 - INSCRIÇÕES

Deverão ser realizadas em ficha própria, preenchendo todos os dados nela solicitados, com especial atenção aos mínimos de participação.

Os Clubes devem enviar as inscrições para a sua Associação a que pertencem, até ao dia 15 de Julho de 2009.

Cada Associação deve verificar de forma rigorosa os elementos constantes das fichas de inscrição, devendo remetê-las à Associação organizadora até ao dia 16 de Julho de 2009.

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

A confirmação das inscrições deverá ser feita 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 ***** |
| Lançamento | ***** 30 minutos antes ***** |



Agrupamento das Beiras



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

6 - SECRETARIADO

Os resultados oficiais ficarão a cargo da Associação Distrital Atletismo de Coimbra.

7 - MÍNIMOS DE PARTICIPAÇÃO E DE PONTUAÇÃO

| Prova | Masc. | Fem. | Prova | Masc. | Fem. |
|----------------|--------------|--------------|----------------|------------|------------|
| 100 m | 11.84 / 11.6 | 13.94 / 13.7 | 4x400 M | S/ mínimos | S/ mínimos |
| 200 m | 24.04 / 23.8 | 28.94 / 28.7 | 10.000m Marcha | 1:06.00,00 | 1:16.00,00 |
| 400 m | 53.74 / 53.6 | 68.64 / 68.5 | Altura | 1,75m | 1,35m |
| 800 m | 2.03,00 | 2.32,0 | Vara | 3,00m | 2,00m |
| 1.500 m | 4.10,00 | 5.20,0 | Comprimento | 6,15m | 4,60m |
| 5.000 m | 16.30,00 | 20.00,00 | Triplo Salto | 12,50m | 9,40m |
| 110/100 m Barr | 17.84 / 17.6 | 18.24 / 18.0 | Peso | 11,00m | 8,30m |
| 400 m Barr. | 60.64 / 60.5 | 76.64 / 76.5 | Disco | 31,00m | 23,00m |
| 3.000 m Obst. | 10.20,00 | 13.00,00 | Dardo | 40,00m | 24,00m |
| 4x100 m | S/ mínimos | S/ mínimos | Martelo | 34,00m | 23,00m |

O prazo de obtenção de mínimos de participação nas provas que o exigam é entre 16 de Outubro de 2007 e 12 de Julho de 2009 (inclusive).

8 - PRÉMIOS

Serão distribuídos medalhões aos 3 primeiros classificados em cada escalão/sexo.

Serão atribuídas Taças ou Troféus às 3 primeiras equipas classificadas Masculinas e Femininas.

9 - DIRECÇÃO E OFICIAIS DE COMPETIÇÃO

| | |
|-------------------------|----------|
| Director da Competição | A Nomear |
| Director da Reunião | A Nomear |
| Delegado da Organização | A Nomear |
| Delegado Técnico | A Nomear |
| Juízes – Árbitros | A Nomear |
| Júri de Apelo | A Nomear |