



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE CASTELO BRANCO

### OLIMPICO JOVEM DISTRITAL + PROVAS EXTRA

Pista Zona Lazer – Castelo Branco

### PROGRAMA HORÁRIO

1ª Jornada – 10 de maio 2025

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Obs.
14:30	Dardo	Sub 16	Masc / Fem	Parque Montalvão
	Disco	Sub 16	Masc / Fem	Parque Montalvão
	Dardo	Sub 18	Masc	Parque Montalvão
15:15	Altura	Sub 16	Masc	
	Altura	Sub 18	Fem	
	Comprimento	Sub 18	Masc	
	Vara	Sub 16	Masc / Fem	
15:45	Peso	Sub 18	Fem	
	400m Barreiras	Sub 18	Masc	
15:55	400m Barreiras	Sub 18	Fem	
16:05	300m Barreiras	Sub 16	Fem	
16:15	300m Barreiras	Sub 16	Masc	
	Comprimento	Sub 16	Fem	
16:30	80 m	Sub 16	Masc	
16:40	80 m	Sub 16	Fem	
	Triplo	Sub 16	Masc	
16:50	1500 m	Sub 16 e Sub 18	Fem	
17:00	1500 m	Sub 16 e Sub 18	Masc	

**Obs. Os atletas infantis poderão participar nas provas do escalão de iniciados à exceção das constantes no Regulamento Geral de Competições Jovens. Os atletas juniores poderão participar nas provas do escalão de juvenis à exceção dos 1500m obstáculos e 400m Barreiras.**



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE CASTELO BRANCO

2ª Jornada – 11 de maio 2025

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Obs.
15:30	Peso	Sub 16	Masc / Fem	
	Peso	Sub 18	Fem	
	4000 m Marcha	Sub 16	Masc / Fem	
16:00	Martelo	Sub 16	Masc / Fem	
16:15	Triplo	Sub 16	Fem	
	800m	Sub 16	Fem	
16:25	800m	Sub 16	Masc	
16:35	80m Barreiras	Sub 16	Fem	
16:45	100m Barreiras	Sub 16	Masc	
17:00	Altura	Sub 16	Fem	
	Comprimento	Sub 16	Masc	
	100m	Sub 18	Fem	
17:10	100m	Sub 18	Masc	
17:20	300m	Sub 16	Fem	
17:30	300m	Sub 16	Masc	
17:45	1500m Obst	Sub 16	Masc	
18:00	1500m Obst	Sub 16	Fem	

### 1. NORMAS REGULAMENTARES

- 1.1. Cada atleta pode realizar o máximo de 4 provas, duas por jornada, respeitando-se o estipulado no Regulamento Geral de Competições relativamente às corridas.
- 1.2. Os atletas Iniciados não poderão competir nas provas de Juvenis.
- 1.3. Nesta competição os atletas Iniciados que participem nas corridas de distância igual ou superior a 300m, ou nas provas de marcha, não poderão participar em mais nenhuma corrida ou concurso dessa jornada que se venha a realizar posteriormente.
- 1.4. Nesta competição os atletas Juvenis que participem nas corridas de distância igual ou superior a 800m, não poderão participar em mais nenhuma corrida ou concurso dessa jornada que se venha a realizar posteriormente, nelas se incluindo a estafeta medley.



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE CASTELO BRANCO

### 2. CLASSIFICAÇÕES

2.1. Haverá Classificação Individual em cada prova.

### 3. CONCURSOS

#### 3.1. Salto em Altura:

A fasquia e a sua forma de progressão serão determinadas pelo DTR em função dos atletas presentes.

#### 3.2. Salto com Vara:

A fasquia e a sua forma de progressão serão determinadas pelo DTR em função dos atletas presentes.

3.3. No **Comprimento, Triplo Salto, Peso, Dardo, Disco e Martelo**, cada atleta realiza 4 ensaios.

### 4. INSCRIÇÕES

4.1 As inscrições deverão ser enviadas para a AACB até dia 8 de maio de 2025 até às 12h30.

**Castelo Branco, 5 de maio de 2025**

**O Diretor Técnico**

Prof. Luís Rechená