



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE CASTELO BRANCO
CAMPEONATO DISTRITAL DE ABSOLUTOS + PROVAS EXTRA

19 e 20 de maio de 2017

PROGRAMA HORÁRIO

1ª Jornada – 19 de maio – Complexo Desportivo da Covilhã

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Obs.
19:30	5000 m	Absolutos	Masc/Fem	
	Triplo	Absolutos	Masc/Fem	
	Dardo	Absolutos	Masc/Fem	
20:00	110 m Bar	Absolutos	Masc	
	Comprimento	Absolutos	Fem	
	Peso	Absolutos	Masc	
20:05	100 m Bar	Absolutos	Fem	
20:10	1500 m	Absolutos	Fem	
20:15	1500 m	Absolutos	Masc	
20:25	100 m	Absolutos	Fem	
20:30	100 m	Absolutos	Masc	
20:40	400 m Bar	Absolutos	Fem	
20:50	400 m Bar	Absolutos	Masc	
	Comprimento	Absolutos	Masc	
	Peso	Absolutos	Fem	
21:00	3000 obst.	Absolutos	Masc	
21:15	3000 obst.	Absolutos	Fem	
21:30	4 x 100 m	Absolutos	Fem	
21:40	4 x 100 m	Absolutos	Masc	

Características Técnicas das Corridas de Barreiras

Escalão	Dist. total	Nº de bar.	Alt. Bar.	Dist. à 1ª Barreira	Dist. entre barreiras	Dist. da última barreira à meta
Sen. Fem	100m	10	0,84	13m	8,50m	10,50m
Sen. Masc	110m	10	1,0 67	13,72m	9,14m	14,02m
Sen. Fem	400m	10	0,76	45m	35m	40m
Sen. Masc	400m	10	0,9 14	45m	35m	40m

Quintal S. Marcos, 19, 1º 6000-146 Castelo Branco
Tel./Fax: 272341753 Email: info@aacb.net
www.aacb.net



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE CASTELO BRANCO

2ª Jornada – 20 de maio – Zona de Lazer de Castelo Branco

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Obs.
19:00	400 m	Absolutos	Fem	
	Vara	Absolutos	Masc/Fem	
	Disco	Absolutos	Masc/Fem	
19:10	400 m	Absolutos	Masc	
19:20	200 m	Absolutos	Fem	
19:30	200 m	Absolutos	Masc	
19:40	800 m	Absolutos	Fem	
19:50	800 m	Absolutos	Masc	
	Martelo	Absolutos	Masc/Fem	
	Altura	Absolutos	Masc	
20:00	10000 m	Absolutos	Masc/Fem	
	10000 m marcha	Absolutos	Masc/Fem	
20:30	Altura	Absolutos	Fem	
21:00	4 x 400 m	Absolutos	Fem	
21:10	4 x 400 m	Absolutos	Masc	

REGULAMENTO DE COMPETIÇÃO

- Esta é uma competição realizada pela Associação de Atletismo de Castelo Branco.
- Esta competição é destinada a atletas Federados e rege-se pelo Regulamento Geral de Competições.
- Cada atleta absoluto pode participar nas provas que quiser.
- Cada atleta, dos outros escalões, pode participar num máximo de quatro provas (duas provas por dia.)
- **Os atletas dos escalões de infantil e iniciados poderão participar em todas as provas da competição, como extra, desde que estas tenham correspondência no seu escalão. Sendo assim poderão participar no salto em comprimento e salto em altura, lançamentos do peso, disco e dardo e nas corridas de 800m(infantis e iniciados) e 1500m (iniciados)**
- **Os atletas do escalão juvenil poderão participar em todas as provas das competições do escalão absoluto, com exceção das seguintes provas: 10000m,5000m,3000 obst., peso(7,26kg) e martelo(7,26kg).**
- **A organização poderá englobar lançamentos com os engenhos de juvenis desde que solicitado pelos clubes.**

Quintal S. Marcos, 19, 1º 6000-146 Castelo Branco
Tel./Fax: 272341753 Email: info@aacb.net
www.aacb.net



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE CASTELO BRANCO

- **Os atletas do escalão júnior poderão participar em todas as provas .**
- Serão elaboradas classificações individuais e por clubes.
- As inscrições deverão ser enviadas para a AACB até dia 16 de abril de 2017.
- O programa-horário poderá ser antecipado, caso não compareçam atletas para provas marcadas no horário.
- Qualquer omissão ao presente regulamento será resolvida de acordo com o Regulamento Geral de Competições.
- A altura inicial da fasquia será combinada, entre os juízes e os atletas, no local da prova.

Castelo Branco, 28 de abril de 2017

O Director Técnico

Prof. Luís Rechena