



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE CASTELO BRANCO

### Taça de Velocidade e Barreiras + Provas Extra

16 de março de 2019

Local: Pista da Zona de Lazer de Castelo Branco

#### PROGRAMA HORÁRIO

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Obs.
15:00	50m com elástico	Benj.	Masc./Fem	
	Quadruplo Salto	Inic.	Masc./Fem	
	Disco	Todos	Masc./Fem	Excepto Benj.
15:10	110m barreiras	Juv.	Masc.	
15:15	100m barreiras	Inic.	Masc.	
15:20	100m barreiras	Juv.	Fem.	
15:25	80m barreiras	Inic.	Fem.	
15:30	60m barreiras	Inf.	Fem.	
15:35	60m barreiras	Inf.	Masc.	
15:45	Lançamento do Martelo	Todos	Masc/Fem.	Excepto Benj.
	Quadruplo Salto	Inf.	Masc./Fem	
15:50	60m	Benj	Masc./Fem	
15:55	60m	Inf.	Fem.	
16:00	60m	Inf	Masc.	
16:05	80m	Inic.	Fem.	
16:10	80m	Inic.	Masc.	
16:15	100m	Absolutos	Fem.	
16:20	100m	Absolutos	Masc.	
16:30	Triplo Salto	Juv., Jun, Sen.	Masc./Fem	
	Lançamento da Bola	Benj	Masc./Fem	
	Lançamento do Dardo	Todos	Masc/Fem.	Excepto Benj.
	150m	Inf.	Fem.	
16:35	150m	Inf	Masc.	
16:40	250m	Inic.	Fem.	
16:45	250m	Inic.	Masc.	
16:50	300m	Juv.	Fem.	
16:55	300m	Juv.	Masc.	
17:05	400m	Jun/Sen.	Fem.	
17:10	400m	Jun/Sen.	Masc.	



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE CASTELO BRANCO

### REGULAMENTO DE COMPETIÇÃO

- Esta é uma competição realizada pela Associação de Atletismo de Castelo Branco.
- Esta competição é destinada a atletas Federados.
- Este Torneio destina-se a atletas masculinos e femininos de todos os escalões incluindo os Benjamins.
- Cada atleta pode participar em três provas estando, no entanto, a sua participação condicionada ao estipulado no Regulamento Geral de Competições. Nos saltos e lançamentos apenas podem efetuar 4 ensaios.
- As inscrições deverão ser enviadas para a AACB até ao **dia 13 de março de 2019**.
- NOTA: O programa-horário poderá ser antecipado, caso não compareçam atletas para provas marcadas no horário.

**Castelo Branco, 25 de fevereiro de 2019**

**O Director Técnico**

**Luís Oliveira**