



**ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE CASTELO BRANCO**

## **TORNEIO DE ABERTURA**

**19 de novembro de 2022**

**Local: Pista de Atletismo da Zona de Lazer Castelo Branco**

### **PROGRAMA HORÁRIO**

<b>Hora</b>	<b>Prova</b>	<b>Escalão</b>	<b>Sexo</b>	<b>Obs.</b>
<b>14:30</b>	<b>50m</b>	Benj.	Masc./Fem	
	<b>Salto em Comprimento</b>	Todos	Fem.	Excepto Benj.
	<b>Salto em Altura</b>	Todos	Masc.	Excepto Benj.
<b>14:40</b>	<b>60m</b>	Juv./Jun/Sen	Masc.	
<b>14:45</b>	<b>60m</b>	Juv./Jun/Sen	Fem.	
<b>14:50</b>	<b>60m</b>	Inf.	Masc.	
<b>14:55</b>	<b>60m</b>	Inf.	Fem.	
<b>15:00</b>	<b>60m</b>	Inic.	Fem.	
<b>15:05</b>	<b>60m</b>	Inic.	Masc.	
<b>15:10</b>	<b>200m</b>	Juv./Jun/Sen	Fem.	
<b>15:15</b>	<b>200m</b>	Juv./Jun/Sen	Masc.	
	<b>Salto em Altura</b>	Todos	Fem.	Excepto Benj.
	<b>Salto em Comprimento</b>	Todos	Masc.	Excepto Benj.
<b>15:25</b>	<b>150m</b>	Inf.	Masc.	
<b>15:30</b>	<b>150m</b>	Inf.	Fem.	
<b>15:40</b>	<b>250m</b>	Inic.	Masc.	
<b>15:45</b>	<b>250m</b>	Inic.	Fem.	
	<b>Lançamento do Peso</b>	Todos	Masc./Fem	Excepto Benj.
	<b>Salto em Comprimento</b>	Benj.	Masc./Fem	
<b>15:55</b>	<b>400m</b>	Juv./Jun/Sen	Fem.	
<b>16:00</b>	<b>400m</b>	Juv./Jun/Sen	Masc.	
<b>16:05</b>	<b>600m</b>	Benj./Inf.	Masc./Fem	
<b>16:10</b>	<b>800m</b>	Inic/Juv/Jun/Sen	Fem.	
	<b>Triplo</b>	Todos	Masc/Fem	
	<b>Quadruplo</b>	Inf./Inic.	Masc./Fem	
	<b>Lançamento do Dardo</b>	Todos	Masc./Fem	Excepto Benj.
<b>16:20</b>	<b>1000m</b>	Inic/Juv/Jun/Sen	Masc.	
<b>16:30</b>	<b>3000m</b>	Juv./Jun/Sen	Masc./Fem	



**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, nomeadamente no que diz respeito à distância das provas de corrida.
- Nos saltos e lançamentos apenas podem efectuar quatro ensaios.
- As inscrições deverão ser enviadas para a AACB até ao dia 17 de novembro de 2022.

**Castelo Branco, 7 de novembro de 2022**

**O Director Técnico**

**Luís Oliveira**