



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE CASTELO BRANCO

CAMPEONATO DISTRITAL DE INICIADOS/JUNIORES+PROVAS EXTRA (a)

26 e 27 de maio de 2018

Local: Complexo Desportivo da Covilhã e Pista Zona de Lazer Castelo Branco

PROGRAMA HORÁRIO

1ª Jornada – 26 de maio – Covilhã

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Obs.
16.00	3000 obst.	Juniores	Fem/Masc	Alturas diferentes
	Dardo	Inic/Jún	Masc	a)
	Comprimento	Inic/Jún	Fem	a)
16.40	1500 obst.	Iniciados	Fem/Masc	Alturas diferentes
17.00	110m Bar	Juniores	Masc	a)
	Altura	Inic/Jún	Masc	a)
	Peso	Inic/Jún	Fem	a)
17.05	100m Bar	Júniore	Fem	a)
17.10	100m Bar	Iniciados	Masc	
17.15	80m Bar	Iniciados	Fem	
17.25	250 m	Iniciados	Masc	
17.30	250 m	Iniciados	Fem	
17.40	400m	Júniore	Fem	a)
17.45	400m	Júniore	Masc	a)
	Altura	Inic/Jún	Fem	a)
	Peso	Inic/Jún	Masc	a)
18.00	100m	Júniore	Fem	a)
18.05	100m	Júniore	Masc	a)
18.10	800m	Iniciados	Fem	
18.15	800m	Iniciados	Masc	
18.20	1500m	Júniore	Fem/Masc	a)
	Comprimento	Inic/Jún	Masc	a)
	Dardo	Inic/Jún	Fem	a)
18.25	5000m	Júniore	Masc	a)
	4000/5000m Marcha	Inic/Jún	Fem/Masc	a)
18.55	4 x 80m	Iniciados	Fem	
	4 x 80m	Iniciados	Masc	
	4 x 100m	Júniore	Fem	a)
	4 x 100m	Júniore	Masc	a)

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 - 27 de Maio – Castelo Branco

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Obs.
9.45	Martelo	Inic/Jún	Fem/Masc	a)
	Triplo	Inic/Jún	Masc	a)
10.10	80m	Iniciados	Fem	
10.15	80m	Iniciados	Masc	
10.20	400m Bar	Júniors	Fem	a)
10.30	400m Bar	Júniors	Masc	a)
10.40	250m Bar	Iniciados	Fem	
	Triplo	Inic/Jún	Fem	a)
	Disco	Inic/Jún	Masc	a)
10.50	250m Bar	Iniciados	Masc	
11.00	200m	Júniors	Fem	a)
11.10	200m	Júniors	Masc	a)
11.20	800m	Júniors	Fem	a)
11.30	800m	Júniors	Masc	a)
11.40	1500m	Iniciados	Fem	
	Disco	Inic/Jún	Fem	a)
11.50	1500m	Iniciados	Masc	
12.00	3000m	Júniors	Masc/Fem	a)
12.20	4 x 400m	Júniors	Fem	a)
12.30	4 x 400m	Júniors	Masc	a)

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
Inic Fem	80m	8	0,76	12m	8m	12m
Inic Masc	100m	10	0,84	13m	8,50m	10,50m
Inic Fem	250m	6	0,76	35m	35m	40m
Inic Masc	250m	6	0,76	35m	35m	42m
Jun Fem	100m	10	0,84	13m	8,50m	10,50m
Jun Masc	110m	10	1,0 67	13,72m	9,14m	14,02m
Jun Fem	400m	10	0,76	45m	35m	40m
Jun Masc	400m	10	0,9 14	45m	35m	40m



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.
- Cada atleta pode participar num máximo de quatro provas, podendo participar no máximo em duas provas por dia.
- Estes Campeonatos destinam-se a atletas masculinos e femininos do escalão de Iniciados e Juniores, podendo participar os atletas infantis e juvenis no escalão superior. A participação dos atletas está subordinada aos seguintes princípios regulamentares:
- **Os atletas Infantis** que participem numa corrida de 150 metros não podem participar em mais nenhuma corrida que se dispute posteriormente nessa jornada com exceção da estafeta de 4x 60 metros, podendo participar nas que se disputem antes, desde que sejam de distância inferior.
- **Os atletas Infantis** que participem numa prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 600 metros não podem participar em mais nenhuma prova (corrida, marcha ou concurso) que se dispute posteriormente nessa jornada, podendo participar em provas que se disputem antes.
- **No caso do atleta infantil** estar a participar num concurso que ainda não tenha terminado e se desloque para participar numa prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 600 metros, não poderá continuar a participar nesse concurso após a realização dessa prova.
- **Os atletas do escalão de infantis poderão participar em todas as provas das competições do escalão de iniciados, com exceção dos 250m, 250m barreiras, 1.500m, 1.500m Obstáculos, quádruplo salto e Marcha 4.000m.**
- **Os atletas iniciados** que participem numa corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 250m, não poderão participar em mais nenhuma corrida, prova de marcha ou concurso dessa jornada que se venha a realizar posteriormente, com a exceção da estafeta de 4x80 metros no Campeonato Distrital de Iniciados, podendo participar noutras que se realizem antes.
- **No caso do atleta iniciado** estar a participar num concurso que ainda não tenha terminado, quando o atleta realiza uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 250 metros, o atleta não poderá continuar a participar nesse concurso após a realização da corrida.
- **Os atletas do escalão juvenil** que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 300 metros, não poderão participar posteriormente nessa jornada, noutra corrida, prova de marcha ou concurso, com exceção da estafeta 4x100m.

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 juvenil poderão participar em todas as provas das competições dos escalões júnior, com exceção das seguintes provas: 3.000m obstáculos e 5.000m.
- Os atletas Juniores que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 1500 m, não poderão participar noutra corrida ou prova de marcha nessa jornada, independentemente da ordem de participação nessas provas.
- Serão elaboradas classificações individuais e por clubes.
- As inscrições deverão ser enviadas para a AACB até 12horas de 24 de Maio.
-
- Face à dificuldade em aferir os engenhos em tempo útil os mesmos são fornecidos pela Associação.
- 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.
- **Todas as provas assinaladas com a), são abertas à participação de atletas seniores.**

Castelo Branco, 16 de maio de 2018

O Director Técnico

Prof. Luis Rechena