

FESTA DO ATLETISMO / FINAL DE ÉPOCA

ORGANIZAÇÃO – Clube Atletismo Avintes e C. A. OS
"GAIENSES" / TOYOTA

COLABORAÇÃO – Gaianima e A.A.Porto

Apoio – Junta de Freguesia de Pedroso

LOCAL – Estádio Jorge Sampaio

DATA - 03 de Outubro de 2009 (SÁBADO)

1. NORMAS REGULAMENTARES

Podem participar atletas dos Clubes filiados na Associação de Atletismo de Porto, **Técnicos, Directores dos respectivos Clubes e Juizes de Atletismo.**

Cada atleta/participante pode realizar duas provas do programa.

Nos concursos cada atleta terá direito apenas **a quatro ensaios.**

As corridas serão disputadas por séries.

2. PRÉMIOS

Certificados de Presença a todos.

3. INSCRIÇÕES

As inscrições deverão ser feitas até às 18 horas do dia 01/10/09, para a Associação de Atletismo do Porto.

4. APRESENTAÇÃO

Confirmação das respectivas provas, 30 minutos antes do horário previsto.

5. PROGRESSÃO DAS FASQUIAS

(a) 1,00 – 1,05 – 1,10 – 1,15 – 1,20 – 1,23 – 1,26 – 1,29 - ...

(b) 1,30 – 1,35 – 1,40 – 1,45 – 1,48 – 1,51 – 1,54 – 1,57 – 1,61 ...

6. PROGRAMA-HORÁRIO

HORA	PROVA		ESCALÃO	SEXO
14h30	100 M	Séries	Juv/Jun/Sén.	Fem.
14h40	100 M		Juízes, Dir. e Técnicos	Fem. /Masc.
14h50	100 M	Séries	Juv/Jun/Sén.	Masc.
	Dardo (600 gr)		Juv/Jun/Sén.	Fem.
	Peso (5 e 7, 260 kg)		Juv/Jun/Sén.	Masc.
	Altura (a)		Juízes, Dir. e Técnicos	Fem. /Masc.
15h00	80 M	Séries	Iniciados	Fem.
15h15	80 M	Séries	Iniciados	Masc.
15h30	60 M	Séries	Benjamins B	Fem.
15h45	60 M	Séries	Benjamins B	Masc.
16h00	150 M	Séries	Infantis	Fem.
	Altura (b)		Juv/Jun/Sén.	Fem.
	Peso 4 e 5 kg		Juízes, Dir. e Técnicos	Fem. /Masc.
	Comprimento		Juízes, Dir. e Técnicos	Fem. /Masc.
16h15	150 M	Séries	Infantis	Masc.
16h30	1.000 M	Séries	Juv/Jun/Sén.	Fem.
16h50	1.000 M	Séries	Juv/Jun/Sén.	Masc.
17h10	1.000 M	Séries	Juízes, Dir. e Técnicos	Fem. /Masc.
20h00	Convívio			

7. RESPONSÁVEL PELA COMPETIÇÃO

Técnico: Francisco Mesquita