

Braga-5 Abril de 2014

PROGRAMA HORÁRIO

PROGRAMA HORÁRIO						
Entrada	Início	PROVA			SEXO	OBS
em pista	da prova		Inic	Juv		
9:20	9:30	60 m / b	X		Fem	0,76m (12.00-7.50-10.50) ELIMINATÓRIAS
9:15	9:30	Altura	X	X	Fem	Altura inicial da fasquia: Iniciadas-1,10 e Juvenis-1,15m (+ 5 Cm)
9:15	9:30	Peso	X	X	Fem	3 Kg
9:15	9:30	Comprimento		X	Masc	Tabua : 2 m
9:30	9:40	80 m/b		X	Fem	0,76m (13.00-8.00-11.00) FINAL
9:35	9:45	80 m/b	X		Masc	0,84m (13.00-8.00-11.00) ELIMINATÓRIAS
9:45	9:55	100 m/b		X	Masc	0,91m (13.00-8.50-10.50) FINAL
9:45	10:00	Comprimento	X	X	Fem	Tabua : 2 m
10:00	10:10	80 m	X		Masc	ELIMINATÓRIAS
10:00	10:15	Peso	X		Masc	4 Kg
10:10	10:20	80 m	X		Fem	ELIMINATÓRIAS
10:20	10:30	100 m		X	Masc	FINAL
10:15	10:30	Altura	X	X	Masc	Altura inicial da fasquia: Iniciados-1,15 e Juvenis-1,25m (+ 5 Cm)
10:25	10:35	100 m		X	Fem	FINAL
10:35	10:45	60 m / b	X		Fem	FINAL
10:30	10:45	Peso		X	Masc	5 Kg
10:45	10:55	80 m/b	X		Masc	FINAL
10:45	11:00	Comprimento	X		Masc	Tabua : 2 m
10:55	11:05	80 m	X		Fem	FINAL
11:00	11:10	80 m	X		Masc	FINAL
11:10	11:20	1500 m	X		Masc	FINAL
11:15	11:25	1500 m	X		Fem	FINAL
11:20	11:30	1500 m		X	Masc	FINAL
11:25	11:35	1500 m		X	Fem	FINAL
11:35	11:45	4 x 80 m	X		Masc	Séries
11:45	11:55	4 x 80 m	X		Fem	FINAL
11:55	12:05	4 X 100 m		X	Masc	FINAL
12:05	12:15	4 X 100 m		X	Fem	FINAL

REGULAMENTO

- 1) Competição realizada na pista do Estádio 1º de Maio, em Braga.
- 2) Poderão participar alunos dos escalões de Iniciados (1999/2000) e Juvenis (97/98), inscritos nos Grupos/equipas de Atletismo da CLDE de Braga.
- 3) Para a participação colectiva, cada escola deve apresentar pelo menos uma equipa contituida no minimo por 6 e no máximo por 12 alunos de um determinado escalão e género e um aluno-árbitro com a formação adequada (DE). Deverão apresentar, no mínimo, tantos alunos-árbitros quantos as equipas que inscrevem.
- 4) Caso não apresentem equipas completas, as escolas devem apresentar no minimo 8 alunos de diferentes escalões e géneros.
- 5) Cada escola pode apresentar no máximo 2 alunos por prova/escalão/género, excepto nas estafeta , cuja equipa é constituída por 4 dos alunos que participam nas outras provas desse escalão/género.
- 6) Cada aluno pode participar em 2 provas, sem contar com a estafeta, mas os alunos que realizam a prova de 1000 ou 1500 m não poderão participar na estafeta
- 7) No salto em comprimento e no lançamento de peso cada aluno terá direito a realizar 3 ensaios.
- 8) Serão apurados para a fase Regional Norte (Guimarães/ 3 de Maio) as equipas vencedoras nos escalões de Iniciados e Juvenis (Masc e Fem) e os vencedores individuais de cada prova desses escalões, que não integrem as equipas vencedoras, que constituirão a Seleção CLDE Braga.
- 9) As inscrições nominais deverão ser enviadas no ficheiro disponibilizado para o Gabinete de Desporto Escolar de Braga : luis.covas@dgeste.mec.pt e para macisabel@gmail.com até ao dia 28 de Março .