

Campeonato Regional de Juniores

24 e 25 JUNHO de 2006
- GUIMARÃES -

REGULAMENTO:

1. Prova a disputar na Pista Gémeos Castro, em Guimarães, nos dias 24 e 25 de Junho de 2006.
2. Prova destinada a todos os atletas e clubes filiados dos escalões de Juvenis e Juniores.
3. Os atletas do escalão de Juvenis que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 800 metros e os atletas do escalão de Juniores que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 1.500 metros, não poderão participar noutra corrida ou prova de marcha nessa jornada, independentemente da ordem de participação nessas provas.
4. Os atletas Juvenis não poderão participar nas provas de 3.000 m Obstáculos e 5.000 m.
5. Os atletas dos escalões de Juvenis e de Juniores só poderão participar em duas provas por dia, num máximo de três no conjunto dos dois dias.
6. As corridas de distância igual ou superior a 400m, bem como as corridas de estafetas, serão disputadas por séries;
7. Nas estafetas apenas poderá participar uma equipa de cada clube.
8. Não é permitida a inscrição de equipas de estafetas constituída por atletas individuais, ou por atletas de diferentes clubes.
9. Aos três primeiros classificados de cada prova serão atribuídas medalhas .
10. As **inscrições** são feitas no local da prova, na Mesa do Júri, com 30 minutos de antecedência e em ficha própria;
11. As melhores marcas a indicar nas fichas de inscrição para a constituição das séries nas provas de corridas, deverão corresponder a resultados obtidos na época actual ou na anterior.



Campeonato Regional de Juniores

24 de JUNHO de 2006 - SÁBADO

- GUIMARÃES -



PROGRAMA-HORÁRIO - 1ª JORNADA

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
16h00	400 m / b	Juv / Jun	Fem	Séries (0.76 45.00 – 35.00 – 40.00)
	Vara	Juv / Jun	Fem	a)
	Comprimento	Juv / Jun	Masc	Tábua 3 m
	Peso	Juv / Jun	Masc	6 kg
	Disco	Juv / Jun	Fem	1 kg
16h10	400 m / b	Juv / Jun	Masc	Séries (0.91 45.00 - 35.00 - 40.00)
16h20	100 m	Juv / Jun	Fem	Eliminatórias ou Final
16h35	100 m	Juv / Jun	Masc	Eliminatórias ou Final
16h55	1.500 m	Juv / Jun	Fem	Séries
17h05	1.500 m	Juv / Jun	Masc	Séries
	Tripló	Juv / Jun	Fem	Tábua 9 m
	Altura	Juv / Jun	Masc	b)
	Dardo	Juv / Jun	Fem	600 g
17h20	100 m	Juv / Jun	Fem	Final
17h30	100 m	Juv / Jun	Masc	Final
17h40	5.000 m	Juniores	Masc	Séries
18h00	2.000 m Obst.	Juniores	Fem	Séries 0,76 m
	Martelo	Juv / Jun	Masc	6 kg
18h15	400 m	Juv / Jun	Fem	Séries
18h25	400 m	Juv / Jun	Masc	Séries
18h40	4 x 100 m	Juv / Jun	Fem	Séries
18h50	4 x 100 m	Juv / Jun	Masc	Séries

- a) Vara (Fem) - A altura da fasquia inicia a 2,00 m e sobe de 10 em 10 cm até 2,50 m e depois de 5 em 5 cm.
- b) Altura (Mas) - A altura da fasquia inicia a 1,50 m e sobe de 5 em 5 cm até 1,65 m e depois de 3 em 3 cm.

Campeonato Regional de Juniores

25 de JUNHO de 2006 - DOMINGO

- GUIMARÃES -



PROGRAMA-HORÁRIO - 2ª JORNADA

<i>HORA</i>	<i>PROVA</i>	<i>ESCALÃO</i>	<i>SEXO</i>	<i>OBSERVAÇÕES</i>
8h30	10.000 m Mx	Juv/Jun	Masc	Pista 1
	5.000 m Mx	Juv/Jun	Fem	Pista 5
9h30	3.000 m Obst.	Juniores	Masc	Séries 0,91
	Vara	Juv / Jun	Masc	c)
	Disco	Juv / Jun	Masc	1,750 kg
9h45	3.000 m	Juv / Jun	Fem	Séries
	Triplo	Juv / Jun	Masc	Tábua 11 m
	Peso	Juv / Jun	Fem	4 kg
10h00	3.000 m	Juv / Jun	Masc	Séries
10h15	200 m	Juv / Jun	Fem	Eliminatórias ou Final
10h30	200 m	Juv / Jun	Masc	Eliminatórias ou Final
	Dardo	Juv / Jun	Masc	800 g
10h50	100 m / b	Juv / Jun	Fem	0,84 m - Elim. ou Final
11h00	110 m / b	Juv / Jun	Masc	1,06 m - Elim. ou Final
	Comprimento	Juv / Jun	Fem	Tábua 3 m
	Altura	Juv / Jun	Fem	d)
11h10	800 m	Juv / Jun	Fem	Séries
11h20	800 m	Juv / Jun	Masc	Séries
	Martelo	Juv / Jun	Fem	4 kg
11h35	200 m	Juv / Jun	Fem	Final
11h45	200 m	Juv / Jun	Masc	Final
11h55	100 m / b	Juv / Jun	Fem	Final (0.84 13.00 – 8.50 – 10.50)
12h05	110 m / b	Juv / Jun	Masc	Final (1.06 13.72 – 9.14 – 14.02)
12h15	4 x 400 m	Juv / Jun	Fem	Séries
12h25	4 x 400 m	Juv / Jun	Masc	Séries

c) Vara (Mas) - A altura da fasquia inicia a 2,60 m, sobe de 20 em 20 cm até 3,60 m, de 10 em 10 cm até 3,90 m e depois de 5 em 5 cm.

d) Altura (Fem) - A altura da fasquia inicia a 1,30 m e sobe de 5 em 5 cm até 1,55 m e depois de 3 em 3 cm.