



Desporto Escolar

REGIONAL NORTE DO DESPORTO ESCOLAR  
PROGRAMA - HORÁRIO

DIA 30 DE ABRIL DE 2011

Entrada em pista	Inicio da prova	PROVA	ESCALÃO		SEXO	OBS
			Inic	Juv		
<b>9.30 horas : Reunião Técnica no Secretariado da competição com apresentação dos BI dos alunos</b>						
9:50	10:00	60 m / b	●		Fem	0,76m ( 12.00-7.50-10.50) Eliminatórias
9:45	10:00	Altura	●	●	Fem	1,05 m-1,10-1,15...( + 5 cm )...
9:45	10:00	Peso	●		Fem	3 Kg
9:45	10:00	Comprimento	●		Masc	Tábua : 2 m
9:45	10:00	Comprimento		●	Masc	Tábua : 2 m
10:05	10:15	80 m/b		●	Fem	0,76m ( 12.00-8.00-12.00) FINAL
10:20	10:30	80 m/b	●		Masc	0,84m ( 12.00-8.00-12.00) Eliminatórias
10:35	10:45	100 m/b		●	Masc	0,91m ( 13.00-8.50-10.50 ) Eliminatórias
10:30	10:45	Peso		●	Fem	3 Kg
10:50	11:00	80 m	●		Masc	Eliminatórias
11:05	11:15	80 m	●		Fem	Eliminatórias
11:20	11:30	100 m		●	Masc	Eliminatórias
11:15	11:30	Comprimento	●		Fem	Tábua : 2 m
11:15	11:30	Comprimento		●	Fem	Tábua : 2 m
11:15	11:30	Peso	●		Masc	4 Kg
11:30	11:45	Altura	●	●	Masc	1,15 m-1,20... ( + 5 cm )...
11:35	11:45	100 m		●	Fem	FINAL
11:45	11:55	60 m / b	●		Fem	0,76m ( 12.00-7.50-10.50) FINAL
11:55	12:05	80 m/b	●		Masc	0,84m ( 12.00-8.00-12.00) FINAL
12:05	12:15	100 m/b		●	Masc	0,91m ( 13.00-8.50-10.50 ) FINAL
12:00	12:15	Peso		●	Masc	5 Kg
12:20	12:30	80 m	●		Masc	FINAL
12:25	12:35	80 m	●		Fem	FINAL
12:30	12:40	100 m		●	Masc	FINAL
12:35	12:45	1500 m	●		Masc	Final
12:45	12:55	1500 m	●		Fem	Final
12:55	13:05	1500 m		●	Masc	Final
13:05	13:15	1500 m		●	Fem	Final
<b>Pausa para Almoço Volante</b>						
13:50	14:00	4 X 80 m	●		Masc	Séries
14:00	14:10	4 X 80 m	●		Fem	Séries
14:10	14:20	4 x 100 m		●	Masc	Séries
14:20	14:30	4 x 100 m		●	Fem	Séries



Desporto Escolar

*REGIONAL NORTE DO DESPORTO ESCOLAR*  
*PROGRAMA - HORÁRIO*  
*GUIMARÃES - 30 de ABRIL DE 2011*

## *Regulamento*

- 1- Competição a disputar na Pista Gémeos Castro, em Guimarães, destinada a alunos/atletas dos escalões de Iniciados e Juvenis, vencedores das respectivas Fase EAE (Equipas e Selecções).
- 2- Cada Escola e cada Selecção CE deve apresentar também 1 juiz **com Formação de Juizes de Atletismo do DE.**
- 3- As inscrições deverão ser enviadas, em ficha própria, por email para para a EAE de Braga (despesc.braga@dren.min-edu.pt), impreterivelmente até ao dia **8 de Abril.**
- 4- As alturas iniciais das fasquias no salto em altura serão as seguintes :  
**Iniciados** Fem 1,05m - Masc 1,15m                      **Juvenis** Fem 1,10m - Masc 1,25m
- 5- Nas provas de lançamentos e no Salto em comprimento, todos os atletas terão direito a efectuar **4 ensaios.**
- 6 -Os Professores responsáveis deverão, obrigatoriamente, providenciar pelo menos **3 alfinetes por aluno, para uma correcta segurança do dorsal.**



Desporto Escolar