



Desporto Escolar

REGIONAL NORTE DO DESPORTO ESCOLAR

PROGRAMA - HORÁRIO

Dia 27 de ABRIL de 2013

Entrada em pista	Início da prova	PROVA	ESCALÃO		SEXO	OBS
			Inic	Juv		
9:00 horas : Reunião Técnica no Secretariado da competição com apresentação dos BI/CC dos alunos						
9:20	9:30	60 m / b	●		Fem	0,76m (12.00-7.50-10.50) Eliminatórias
9:15	9:30	Altura	●	●	Fem	1,05 m-1,10-1,15...(+ 5 cm)...
9:15	9:30	Peso	●		Fem	3 Kg
9:15	9:30	Comprimento	●		Masc	Tábua : 2 m
9:15	9:30	Comprimento		●	Masc	Tábua : 2 m
9:35	9:45	80 m/b		●	Fem	0,76m (13.00-8.00-11.00) Eliminatórias
9:50	10:00	80 m/b	●		Masc	0,84m (13.00-8.00-11.00) Eliminatórias
10:05	10:15	100 m/b		●	Masc	0,91m (13.00-8.50-10.50) Eliminatórias
10:00	10:15	Peso		●	Fem	3 Kg
10:20	10:30	80 m	●		Masc	Eliminatórias
10:30	10:40	80 m	●		Fem	Eliminatórias
10:40	10:50	100 m		●	Masc	Eliminatórias
10:45	11:00	Comprimento	●		Fem	Tábua : 2 m
10:45	11:00	Comprimento		●	Fem	Tábua : 2 m
10:50	11:00	100 m		●	Fem	Eliminatórias
10:45	11:00	Peso	●		Masc	4 Kg
11:00	11:15	Altura	●	●	Masc	1,15 m-1,20... (+ 5 cm)...
11:10	11:20	60 m / b	●		Fem	FINAL
11:25	11:35	80 m/b	●		Masc	FINAL
11:30	11:40	80 m/b		●	Fem	FINAL
11:40	11:50	100 m/b		●	Masc	FINAL
11:35	11:50	Peso		●	Masc	5 Kg
11:50	12:00	80 m	●		Masc	FINAL
11:55	12:05	80 m	●		Fem	FINAL
12:00	12:10	100 m		●	Masc	FINAL
12:05	12:15	100 m		●	Fem	FINAL
12:10	12:20	1500 m	●		Masc	Final
12:15	12:25	1500 m	●		Fem	Final
12:20	12:30	1500 m		●	Masc	Final
12:25	12:35	1500 m		●	Fem	Final
almoço volante						
13:20	13:30	4 X 80 m	●		Masc	Séries
13:35	13:45	4 X 80 m	●		Fem	Séries
13:50	14:00	4 x 100 m		●	Masc	Séries
14:05	14:15	4 x 100 m		●	Fem	Séries



REGIONAL NORTE DO DESPORTO ESCOLAR
PROGRAMA - HORÁRIO
GUIMARÃES - 27 de Abril de 2013

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 CLDE (Equipas e Selecções).

2- Cada Escola e cada Selecção CLDE deve apresentar também 1 juiz **com Formação de Juizes de Atletismo do DE.**

3- As inscrições deverão ser enviadas, em ficheiro próprio, por email para a CLDE de Braga (luis.covas@dren.min-edu.pt ou despesc.braga@dren.min-edu.pt), impreterivelmente até ao dia **27 de Abril para**

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.

