



# Associação de Atletismo de Beja

(Filiada na Federação Portuguesa de Atletismo)

Rua Pablo Neruda, N.º.1-A 7800-327 BEJA

Tel/Fax: 284 325 447

Comunicado n.º. 14/2020

03 de Fevereiro de 2020

## TORNEIO DE LANÇAMENTOS PROVAS DE PREPARAÇÃO PROMOÇÃO DE MARCHA ATLÉTICA

A Associação de Atletismo de Beja com o apoio logístico da Câmara Municipal de Castro Verde, vai realizar no dia **22 de Fevereiro de 2020** na Pista de Atletismo de **Castro Verde**, o Torneio de Lançamentos, um conjunto de provas de preparação e a promoção de provas de Marcha Atlética, de acordo com o seguinte programa horário:

### PROGRAMA HORÁRIO

14.30 Horas	<b>Concentração</b>		
15.00 Horas	<b>Peso</b>	Inf Masc/Fem e Inic/Fem	Torneio
15.00 Horas	<b>Disco</b>	Inf/Inic/Juv/Jun/Sen Masc/Fem	Torneio
15.00 Horas	Triplo Salto	Absolutos Masc/Fem (tábua a 9m)	Pv Prep
15.00 Horas	60 Metros	Abs/Masc	Pv Prep
15.10 Horas	60 Metros	Abs/Fem	Pv Prep
15.20 Horas	60 M/Barr (0,76)	Inic/Fem	Pv Prep
15.30 Horas	60 M/Barr (0,76)	Juv/Fem	Pv Prep
15.35 Horas	60 M/Barr (0,84)	Inic/Masc	Pv Prep
15.40 Horas	60 M/Barr (0,91)	Juv/Masc	Pv Prep
15.50 Horas	1.000 M/Marcha	Benj B e Inf Masc/Fem	Promoção
16.00 Horas	<b>Peso</b>	Inic/Juv/Jun/Sen Masc + Juv/Jun/Sen Fem	Torneio
16.10 Horas	1.500 M/Marcha	Inic e Juv Masc/Fem	Promoção
16.20 Horas	<b>Dardo</b>	Inf/Inic/Juv/Jun/Sen Masc/Fem	Torneio
16.20 Horas	Comprimento	Abs Masc/Fem (tábua a 3m)	Pv Prep.

### Normas Regulamentares

- 1 – Só podem participar atletas federados e do Desporto Escolar.
- 2 – Nos concursos cada atleta tem direito a 3 ensaios + 1 aos 4 melhores.
- 3 – Inscrições: **Deverão efectuar as vossas inscrições até ao dia 20.02.2020**, através o email da AABJ [atletismo.beja@gmail.com](mailto:atletismo.beja@gmail.com)
- 4 – Prémios:



# Associação de Atletismo de Beja

(Filiada na Federação Portuguesa de Atletismo)

- Medalhas aos 3 primeiros do Torneio de Lançamentos e nas Corridas de Marcha Atlética.

- Taças às 3 primeiras equipas do Torneio de Lançamentos (Masc e Fem).

5 – Engenhos:

ESCALÃO	PROVAS	MASC	FEM
Infantis	Dardo	500 g	400 g
	Disco	0,750 kg	600g
	Peso	3 kg	2 kg
Iniciados	Dardo	600 g	500 g
	Disco	1 kg	0.750 kg
	Peso	4 kg	3 kg
Juvenis	Dardo	700 g	500 g
	Disco	1,5 kg	1 kg
	Peso	5 kg	3 kg
Juniões	Dardo	800 g	600g
	Disco	1.750 Kg	1 Kg
	Peso	6 kg	4 kg
Seniores	Dardo	800g	600g
	Disco	2 kg	1 kg
	Peso	7,260 kg	4 kg

Director de Reunião – Gonçalo Cruz

Director de Competição – Jorge Aniceto

A Associação de Atletismo de Beja