



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. 18/2020

04 de Março de 2020

4ª. Jornada Duetlo Infantil + 6ª. Jornada Critério Juvenil e Provas de Preparação

A Associação de Atletismo de Beja, com o apoio logístico da Câmara Municipal de Castro Verde, vai realizar no dia **29 de Março de 2020**, na Pista Simplificada de Castro Verde, a **4ª. Jornada do Duetlo Infantil e da 5ª. Jornada do Critério Juvenil, e Provas de Preparação** de acordo com o seguinte programa horário:

PROGRAMA HORÁRIO

09.30 Horas	Concentração		
10.00 Horas	Salto em Altura*	Inf/Inic/Juv Masc/Fem	Duetlo / Critério Juv
10.00 Horas	Comprimento (tábua a 3m)	Jun/Sen Masc/Fem	Pv Preparação
10.00 Horas	Martelo (4kg;3kg/ 5kg;3kg/ 6kg;4kg/ 7,260kg;4kg)	Inic/Juv/Jun/Sen Masc/Fem	Critério Juv / Pv Prep.
10.15 Horas	80 Metros	Abs Masc/Fem	Pv Preparação
10.30 Horas	80 Metros	Juvenis Masc/Fem	Pv Preparação
10.40 Horas	80 Metros	Iniciados Masc/Fem	Pv Preparação
11.00 Horas	Quadruplo (tábua a 9m)	Iniciados Masc/Fem	Pv Preparação
11.00 Horas	Triplo Salto (tábua a 9m)	Juvenis Masc/Fem	Pv Preparação
11.15 Horas	Dardo (500g;500g/ 600g/500g/ 700g;500g)	Inf/Inic/Juv Masc/Fem	Duetlo / Critério Juv
11.30 Horas	800 Metros	Jun/Sen Masc/Fem	Pv Preparação
12.15 Horas	1.000 Metros	Infantis Masc/Fem	Pv Preparação
12.25 Horas	1.000 Metros	Iniciados Masc/Fem	Critério Juvenil
12.35 Horas	1.000 Metros	Juvenis Masc/Fem	Critério Juvenil

*Início a 1m para os Inf Masc/Fem; Para os Inic/Juv Fem a 1,10m; Inic/Juv Masc a 1,20.
A fasquia sobe de 5 em 5 cms.

Normas Regulamentares

- 1 – Só podem participar atletas federados e do Desporto Escolar.
- 2 – Os atletas Infantis, que queiram pontuar para o Duetlo Infantil, têm obrigatoriamente que participar nas duas provas do programa. Os atletas Juvenis, podem participar no máximo em duas provas, à escolha. Os atletas Benjamins B, nascidos em 2009, poderão participar nas provas de Infantis
- 3 – Nos concursos do Duetlo cada atleta tem direito a 3 ensaios. No Critério Juvenil, cada atleta tem direito a 4 ensaios.
- 4 – Inscrições: **Deverão efectuar as vossas inscrições até ao dia 26.03.2020**, através o email da AABJ atletismo.beja@gmail.com
- 5 – Prémios: Esta competição pontua para o Duetlo Infantil e Critério Juvenil, sendo os prémios a atribuir na última jornada de cada competição, conforme regulamento próprio.

Director de Reunião – Gonçalo Cruz

Director de Competição – João Batista

A Associação de Atletismo de Beja