

JOGOS DESPORTIVOS DA CHARNECA DE CAPARICA-SOBREDA

41º ANIVERSÁRIO DO 25 DE ABRIL



ATLETISMO

Integrado nos JOGOS DESPORTIVOS DA CHARNECA DE CAPARICA-SOBREDA, e no 41º Aniversário do 25 de Abril, vai realizar-se o DUATLO, de que farão parte as disciplinas de Salto em Comprimento, Velocidade e Lançamento do Peso.

1 - ORGANIZAÇÃO

A organização estará a cargo do Amigos do Atletismo da Charneca de Caparica, com o apoio da Junta das Freguesias da Charneca de Caparica-Sobreda, da Câmara Municipal de Almada e da Associação de Atletismo de Setúbal.

2 - LOCAL, DATA E HORÁRIO

2.1 - O local da realização das provas será a Pista Municipal de Atletismo, na Sobreda.

2.2 - A data será 26 de Abril de 2015 (domingo) a partir das 9 h

2.3 - O programa e horários das várias provas estão descritos na última página

3 – ESCALÕES

Os escalões para masculinos e femininos serão os seguintes:

BENJAMINS A	- 2006/2007/2008	INICIADOS	- 2000/2001
BENJAMINS B	- 2004/2005	JUVENIS	- 1998/1999
INFANTIS	- 2002/2003	JUNIORES	- 1996/1997

4 - INSCRIÇÕES

As inscrições são abertas a todos os Atletas de ambos os sexos, e deverão ser enviadas para os Amigos do Atletismo da Charneca de Caparica – aacc.chcaparica@sapo.pt, **até ao dia 21 de Abril às 17 horas**.

NOTA: Não serão aceites inscrições posteriores a esta data seja a que pretexto for.

4.1 - FICHAS DE INSCRIÇÃO

As inscrições deverão ser feitas nas fichas que se anexam e uma ficha por cada escalão e sexo.

5 - COMPOSIÇÃO DAS PROVAS

DUATLO -

BENJAMINS A – 50 metros e Salto em Comprimento

BENJAMINS B - 50 metros e Salto em Comprimento

INFANTIS - 60 metros, Salto em Comprimento e 600m ou Estafeta 4x60 (mista)

INICIADOS- 80 M e Salto em comprimento(masc); Lançamento do Peso 3 kg (fem)

JUVENIS - 100 M, Salto em Comprimento (masc), Lançamento do Peso 3 kg (fem)

JUNIORES - 100 M, Salto em Comprimento (masc), Lançamento do Peso 4 kg (fem)

JOGOS DESPORTIVOS DA CHARNECA DE CAPARICA-SOBREDA

41º ANIVERSÁRIO DO 25 DE ABRIL



SALTO EM COMPRIMENTO –

BENJAMINS A

Não haverá tábua de chamada. Os atletas saltam donde quiserem; haverá 2 marcas na caixa de salto (a 1 m e a 2 m pontuando da seguinte forma: 1 ponto antes da 1ª marca; 3 pontos entre as duas marcas; 5 pontos para além da 2ª marca) Os atletas têm direito a 2 ensaios e a classificação será a soma dos pontos dos 2 ensaios.
A corrida de balanço não deverá exceder os 10 metros.

BENJAMINS B

Haverá tábua de chamada a 60 cm da caixa de areia. Os atletas têm direito a dois ensaios e a classificação será a do melhor dos saltos.
A corrida de balanço não deverá exceder os 15 metros.

6 - IDENTIFICAÇÃO

6.1 - Não será permitida a participação nas provas a qualquer Atleta que não tenha afixado e legível o dorsal que lhe foi atribuído pela Organização (atrás nas corridas, à frente nos concursos)

6.2 - Sempre que a Organização considere necessário, a identificação dos Atletas será feita através da apresentação do Bilhete de Identidade ou outro documento com fotografia actualizada e onde conste a data do nascimento.

6.3 - Caso se verifiquem irregularidades o Atleta em causa será desclassificado.

7 - CLASSIFICAÇÕES

7.1 – Duatlo – Jogos Desportivos -Classificação Individual: Será elaborada por escalão e sexo, segundo Tabela adaptada da Tabela Dr. Fernando Amado, somando as pontuações das duas provas do programa.

Classificação Colectiva: Será elaborada somando as pontuações do melhor Atleta de cada escalão e sexo, de Infantis a Juvenis, podendo os Juniores pontuar neste escalão

8 - CASOS OMISSOS

Os casos omissos serão resolvidos pela Organização da Prova, segundo as regras da Federação Portuguesa de Atletismo

9 – PRÉMIOS - DUATLO

9.1 - Prémios individuais : Medalhões ao 1º , 2º e 3º classificados do Duatlo

9.2 - Prémios Colectivos: Taças às primeiras cinco Equipas do Duatlo.

10 - A Organização não se responsabiliza pela aptidão física dos Atletas. Esta será sempre da responsabilidade do Atleta ou da Equipa que representa.

11 – A Organização garante no local a presença duma ambulância.



JOGOS DESPORTIVOS DA CHARNECA DE CAPARICA-SOBREDA

41º ANIVERSÁRIO DO 25 DE ABRIL



PROGRAMA HORÁRIO – 26.Abril.2015

09H30 - 60 M.	Infantis Masc
Comprimento	Iniciados Masc
Peso	Inicidas Fem.
09H45 - 60 M.	Infantis Fem.
10H00 - 100 M	Juniores Masc.
10H05 - 100 M.	Juvenis/Juniores Fem.
10H10 - 100 M	Juvenis Masc.
Comprimento	Infantis Fem.
10H20 - 80M	Iniciados Masc.
10H30 - 80 M.	Iniciadas Fem.
Comprimento	Juvenis/Juniores Masc.
10H40 - Comprimento	Infantis Masc.
10H45 - 50M	Benj. B Masc.
10H50 - 50 M	Benj. B Fem.
11H00 - 50 M.	Benj. A Masc.
11H10 - 50 M	Benj. A Fem.
Peso	Juvenis/Juniores Fem.
Comprimento	Benj. B Masc.
11H30 - Comprimento	Benj. B Fem.
Comprimento	Benj. A Masc.
11.45 H Comprimento	Benj. A Fem.
11.30 H 100 M - Extra	Iniciados/Juvenis Masc.

1 - Os componentes das Equipas devem comparecer no local 30 minutos antes do início das provas a fim de confirmarem a sua presença.

2 - O programa horário poderá ser reajustado caso se justifique.



JOGOS DESPORTIVOS DA CHARNECA DE CAPARICA-SOBREDA

41º ANIVERSÁRIO DO 25 DE ABRIL



PROGRAMA HORÁRIO POR ESCALÃO

BENJAMINS A FEM

11.10 H – 50 M
11.45 H – COMPRIM

BENJAMINS A MASC

11.00 H – 50 M
11.30 H – COMPRIM

BENJAMINS B FEM.

10.50 h – 50 M
11.30 H – COMPRIM

BENJAMINS B MASC.

10.45 H – 50 M
11.10 H – COMPRIM

INFANTIS FEM.

9.45 H – 60m
10.10 H – COMPRIM

INFANTIS MASC.

9.30 H – 60 M
10.40 H – COMPRIM

INICIADOS FEM.

9.30 H – PESO
10.30 H – 80 M

INICIADOS MASC.

9.30 H – COMPRIM
10.20 H – 80 M
11.30 H – 100 M Extra

JUVENIS FEM.

10.05 H – 100 M
11.10 H - PESO

JUVENIS MASC.

10.10 H – 100 M
10.30 H - COMPRIM

JUNIORES FEM.

10.05 H – 100 M
11.10 H - PESO

JUNIORES MASC.

10.00 H – 100 M
10.30 H - COMPRIM



JOGOS DESPORTIVOS DA CHARNECA DE CAPARICA-SOBREDA

41º ANIVERSÁRIO DO 25 DE ABRIL



SALTO EM COMPRIMENTO – BENJAMINS A

Caixa de Salto

ATÉ 1 M = 1 PONTO

ATÉ 2M = 3 PONTOS

5 PONTOS ALÉM DOS 2 M



41º ANIVERSÁRIO DO 25 DE ABRIL



JUNTA DAS FREGUESIAS DE



CLUBE/ESCOLA

MORADA

TEL.

[illegible][illegible]

- a) a preencher pela organização
b) utilizar uma ficha para cada escalão e sexo
c) Indicar, para os Atletas Iniciados Masc, quais os que participarão nos 100 M – Extra – Esta prova não pontua para o Duetlo

CORPO TÉCNICO

TREINADOR

DELEGADO

TEL.

TEL.

NOTA: As inscrições devem ser entregues : Amigos do Atletismo da Charneca de Caparica até **21/04/2015**

Tel. e Fax 212 962 779 E-Mail: aacc.chcparica@sapo.pt

INFORMAÇÕES: Junta das Freguesias de Charneca de Caparica –Sobreda **Tel.212972827 ou Fax212971137**

E-Mail - geral@jf-charnecacaparica-sobreda.pt

JOGOS DESPORTIVOS DA CHARNECA DE CAPARICA-SOBREDA

41º ANIVERSÁRIO DO 25 DE ABRIL



ATLETISMO

26.ABRIL.2015 – 09 HORAS

CORRER - SALTAR - LANÇAR



ORGANIZAÇÃO: Amigos do Atletismo da Charneca de Caparica

**APOIOS: Junta das Freguesias da Charneca de Caparica-Sobreda
Câmara Municipal de Almada
Associação de Atletismo de Setubal**

**INSCRIÇÕES: Amigos do Atletismo da Charneca de Caparica - Tel. 212 962 779
Fax- 212 962 779
E-Mail – aacc.chcaparica@sapo.pt**

LOCAL DAS PROVAS: Pista Municipal de Atletismo de Almada – Sobreda

