



VI Meeting de Atletismo da Covilhã

10 de Junho de 2019

Local: Complexo Desportivo da Covilhã



| Hora | Prova | Escalão | Sexo | OBS |
|-------|--------------------------------|-------------------|------------|---------------------|
| 15:00 | 3000m/Marcha | Infantil | Masc/Fem | |
| | 4000m/Marcha | Iniciados | Masc/Fem | |
| | 5000m/Marcha | Juv/Jun/Sen/Vet | Masc/Fem | |
| | Salto em comprimento | Todos | Masculinos | Exceto Benjamins |
| | Lançamento do Peso | Todos | Fem | Exceto Benjamins |
| 15:40 | 60m | Infantil | Fem | |
| 15:45 | 60m | Infantil | Masc | |
| 15:50 | 80m | Iniciados | Fem | |
| 15:55 | 80m | Iniciados | Masc | |
| 16:00 | Lançamento do Dardo | Todos | Masc/Fem | Exceto Benjamins |
| | Salto em Altura | Todos | Masc/Fem | Exceto Benjamins |
| 16:05 | 100m | Juv/Jun/Sen | Fem | |
| 16:10 | 100m | Juv/Jun/Sen | Masc | |
| 16:20 | Desafio 3000m Sub-15min | Juv/Jun/Sen | Masc/Fem | CHALLENGE OZ |
| 16:40 | 600m | Benjamin/Infantil | Fem | |
| 16:45 | 600m | Benjamin/Infantil | Masc | |
| 16:55 | Desafio 3000m Sub-12min | Juv/Jun/Sen | Masc/Fem | CHALLENGE OZ |
| 17:00 | Salto em Comprimento | Todos | Fem. | Exceto Benjamins |
| | Peso | Todos | Masc | Exceto Benjamins |
| 17:15 | 800m | Ini/Juv/Jun/Sen | Fem | |
| 17:20 | 800m | Ini/Juv/Jun/Sen | Masc | |
| 17:30 | Desafio 3000m Sub-10min | Juv/Jun/Sen | Masc/Fem | CHALLENGE OZ |
| 17:45 | 300m | Juv/Jun/Sen | Fem | |
| 17:50 | 300m | Juv/Jun/Sen | Masc | |

Nota: Ler atentamente o regulamento.

REGULAMENTO DE COMPETIÇÃO PROVAS DO VI MEETING DA COVILHÃ

- Esta competição é destinada a atletas Federados (clubes e individuais), de Escolas e universitários.
- Este Torneio destina-se a atletas masculinos e femininos de todos os escalões incluindo os Benjamins apenas na prova de 600m.
- Cada atleta pode participar em três provas estando, no entanto, a sua participação condicionada ao estipulado no Regulamento Geral de Competições, nomeadamente no que diz respeito à distância das provas de corrida.
- Nos saltos e lançamentos podem efetuar quatro ensaios.
- Irá existir uma câmara de chamada na qual os atletas devem estar presentes 10 minutos antes da realização da sua prova.
- Serão entregues Diplomas de participação a todos os participantes e poderão ainda vir a ser entregues medalhas aos vencedores de cada prova.
- As inscrições deverão ser enviadas para o e-mail **meeting.atletismo.covilha@gmail.com** até ao dia 6 de Junho de 2019, com o nome, clube, data de nascimento e provas em que participa.
- Irá ser realizado durante a manhã, entre as 10h00 e as 12h00, uma atividade de Kids Athletics à responsabilidade do Penta Clube da Covilhã.

REGULAMENTO DE COMPETIÇÃO PROVAS DO CHALLENGE 3000M OZ

1.- Introdução

O **Challenge 3000 Oz Energia** é uma co-organização da Federação Portuguesa de Atletismo, com o Centro de Marcha e Corrida da Covilhã e parceria da Associação de Atletismo de Castelo Branco e este ano pela primeira vez, inserido no **“MEETING DE ATLETISMO CIDADE DA COVILHÃ**, a realizar no dia 10 de Junho pelas 15h00 no Complexo Desportivo da Covilhã.

O **Challenge 3000 Oz Energia**, destina-se a *runners* que procurem ter uma experiência de corrida em pista e ter o seu tempo cronometrado nesta distância.

Ao optar pela participação individual nesta iniciativa, cada participante define o seu desafio, ou seja conseguir correr a distância de 3000 mts num determinado tempo-limite de prova. Existem vários tempo-limite pré-definidos, cabendo a cada um, definir o seu desafio em função da avaliação da sua condição física.

A todos os atletas que concluem a sua prova/desafio, será facultado via e-mail, um diploma e uma tabela de intensidades de treino individualizada e predição de resultados em competição baseado na fórmula de Jack Daniels (smartrunproject.com).

2- Programa-horário

No **Challenge 3000 Oz Energia**, os participantes, independentemente do género ou idade serão agrupados por desafios nas corridas indicadas na grelha horária anteriormente apresentada.

Os atletas serão escalonados automaticamente no momento da inscrição pelas diferentes provas, de acordo com o desafio que se propõe cumprir.

Aconselha-se que os atletas ao optarem pelos seus desafios, tenham em consideração o valor das suas melhores marcas em distâncias competitivas, conforme a tabela seguinte:

| Desafio | Tempo 5kms | Tempo 10 kms | Tempo ½Maratona |
|----------------------------|-----------------------|-------------------------|----------------------------|
| Desafio (- 15.00 minutos) | 25.00 | 53.30 | 1.58.00 |
| Desafio (-12.00 minutos) | 20.45 | 43.00 | 1.35.00 |
| Desafio (-10.00 minutos) | 17.20 | 36.00 | 1.20.00 |

O início e o fim de cada prova será sinalizado por intermédio de sinais sonoros. Os participantes que não terminarem dentro do tempo -limite não serão classificados.

3- Inscrições, Secretariado e dorsais

A inscrição é **GRATUITA** e inclui um saco, um dorsal e uma t-shirt do evento. O diploma individual e tabela de intensidades de treino serão enviados após a prova por e-mail.

A recolha dos dorsais e T-shirts deve ser feita no secretariado da prova, situado na entrada da pista, a partir das 10H00.

A utilização do dorsal no dia da prova é obrigatória e deve ser colocada na frente da camisola, utilizando os alfinetes fornecidos. O dorsal é pessoal e intransmissível. Atletas sem dorsal não serão autorizados a participar.

4 - Seguro

Ao inscreverem-se todos os participantes estão cobertos pelo seguro de praticante da organização.

5 - Cedência dos Direitos de Imagem e dados da inscrição

Ao proceder à inscrição, autoriza a cedência de forma gratuita e incondicional, à FPA, os direitos de utilização da sua imagem tal como captada, por meio de fotografia ou vídeo, durante os eventos, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais de apoio.

A FPA reserva-se no direito de utilizar a base de dados com elementos preenchidos pelos participantes nas suas ações de promoção. É concedido ao participante a hipótese de não autorizar a cedência dos dados pessoais recolhidos no ato da inscrição, devendo para tal selecionar a opção disponibilizada no formulário.

Todos os participantes, pelo facto de tomarem parte nestas atividades, aceitam o regulamento.

Recordes do Meeting de Atletismo da Covilhã

| Seniores | | | | | | |
|-------------------------|-----------|-----------------|--------------------|----------------|-----------|------------|
| Prova | Género | Marca | Nome | Ano Nascimento | Clube | Data |
| 100m | Masculino | 10,6 (V: +0,5) | André Simões | 1993 | GCAD | 07/05/2014 |
| | Feminino | 14,9 (V:) | Leila Duarte | 1998 | CCDLF/UBI | 14/04/2018 |
| 300m | Masculino | 35,5 | Alexandre Gameiro | 1992 | ACRSD | 07/06/2017 |
| | Feminino | 46,5 | Marisa Vieira | 1994 | CCDLF/UBI | 08/06/2016 |
| 800m | Masculino | 2 02,6 | Miguel Figueira | 1995 | GS | 08/06/2016 |
| | Feminino | 2 51,1 | Leonilde Antunes | 1987 | CCDLF/UBI | 07/06/2017 |
| 3000m (Challenge OZ) | Masculino | | | | | |
| | Feminino | | | | | |
| 5000m | Masculino | 16 14,2 | Alexandre Venâncio | 1998 | CCDLF/UBI | 14/04/2018 |
| | Feminino | 17 16,6 | Alexandra Oliveira | 1993 | GAF | 08/06/2016 |
| 10000m/marcha | Masculino | 48 55,3 | Amaro Teixeira | 1989 | CAS | 14/04/2018 |
| | Feminino | | | | | |
| 5000m/marcha | Masculino | | | | | |
| | Feminino | | | | | |
| 4000m/marcha | Masculino | 17 32,7 | Amaro Teixeira | 1989 | CAS | 07/06/2017 |
| | Feminino | | | | | |
| 2000m/marcha | Masculino | 8 24,1 | Amaro Teixeira | 1989 | SCB | 17/06/2015 |
| | Feminino | 9 44,7 | Liliana Martins | 1990 | GCAD | 07/05/2014 |
| Salto em Comprimento | Masculino | 5,85 (v: - 3,0) | Alexandre Gameiro | 1992 | GCAD | 17/06/2015 |
| | Feminino | 5,40 (V:- 3,8) | Cláudia Rodrigues | 1989 | ACRSD | 17/06/2015 |
| Salto em Altura | Masculino | | | | | |
| | Feminino | | | | | |
| Lançamento do Peso | Masculino | 12,81 | Alexandre Almeida | 1993 | GCAD | 08/06/2016 |
| | Feminino | 10,07 | Cláudia Rodrigues | 1989 | ACRSD | 17/06/2015 |
| Lançamento do Dardo | Masculino | 41,71 | Alexandre Almeida | 1993 | GCAD | 17/06/2015 |
| | Feminino | 32,38 | Sónia Rodrigues | 1982 | ADREP | 17/06/2015 |

| Veteranos | | | | | | |
|-------------------------|-----------|----------------|-------------------|----------------|-----------|------------|
| Prova | Género | Marca | Nome | Ano Nascimento | Clube | Data |
| 100m | Masculino | 13,8 (V: +0,5) | Sérgio Santos | 1975 – V35 | CTF | 07/05/2014 |
| | Feminino | | | | | |
| 300m | Masculino | | | | | |
| | Feminino | | | | | |
| 800m | Masculino | 2 13,0 | Sérgio Santos | 1975 – V35 | CTF | 07/05/2014 |
| | Feminino | 3 37,3 | Mafalda Proença | 1971 – V45 | CCDLF/UBI | 14/04/2018 |
| 3000m (Challenge OZ) | Masculino | | | | | |
| | Feminino | | | | | |
| 5000m | Masculino | 18 34,4 | Gonçalo Sá | 1973 – V40 | CCDLF/UBI | 14/04/2018 |
| | Feminino | 20 02,6 | Dina Seguro | 1973 – V40 | ECAFC | 08/06/2016 |
| 10000m/marcha | Masculino | | | | | |
| | Feminino | | | | | |
| 5000m/marcha | Masculino | | | | | |
| | Feminino | | | | | |
| 4000m/marcha | Masculino | | | | | |
| | Feminino | | | | | |
| 2000m/marcha | Masculino | | | | | |
| | Feminino | | | | | |
| Salto em Comprimento | Masculino | | | | | |
| | Feminino | | | | | |
| Salto em Altura | Masculino | | | | | |
| | Feminino | | | | | |
| Lançamento do Peso | Masculino | 9,37 | Daniel Casteleira | 1973 – V40 | CCDLF/UBI | 08/06/2016 |
| | Feminino | | | | | |
| Lançamento do Dardo | Masculino | 32,89 | Luís Quinta-Nova | 1966 – V45 | COBIS | 17/06/2015 |
| | Feminino | | | | | |

| Juniões | | | | | | |
|-------------------------|-----------|-----------------|------------------|----------------|-----------|------------|
| Prova | Género | Marca | Nome | Ano Nascimento | Clube | Data |
| 100m | Masculino | 11,0 (v: + 6,6) | Pedro Morgado | 1997 | GCAD | 17/06/2015 |
| | Feminino | 13,0 (V:) | Cátia Rodrigues | 1999 | ADREP | 14/04/2018 |
| 300m | Masculino | 36,7 | Pedro Morgado | 1997 | GCAD | 17/06/2015 |
| | Feminino | 47,3 | Beatriz Ferreira | 1996 | ARCBV | 07/05/2014 |
| 800m | Masculino | 2 08,9 | João Neves | 1998 | CCDLF/UBI | 08/06/2016 |
| | Feminino | 2 25,6 | Laura Taborda | 1999 | CCDLF/UBI | 07/06/2017 |
| 3000m (Challenge OZ) | Masculino | | | | | |
| | Feminino | | | | | |
| 5000m | Masculino | 16 22,3 | António Curto | 1998 | GCAD | 07/06/2017 |
| | Feminino | 18 27,5 | Laura Taborda | 1999 | SCP | 14/04/2018 |
| 10000m/marcha | Masculino | | | | | |
| | Feminino | 50 00,0 | Inês Reis | 1999 | SCP | 14/04/2018 |
| 5000m/marcha | Masculino | | | | | |
| | Feminino | | | | | |
| 4000m/marcha | Masculino | 21 17,4 | Francisco Serra | 1998 | CCDLF/UBI | 08/06/2016 |
| | Feminino | 19 45,4 | Inês Reis | 1999 | CCDLF/UBI | 07/06/2017 |
| Salto em Comprimento | Masculino | 5,62 (V: -3,8) | Luís Martins | 1997 | DCB | 17/06/2015 |
| | Feminino | 5,10 (V: 1,3) | Nicole Agostinho | 1998 | GCAD | 08/06/2016 |
| Salto em Altura | Masculino | | | | | |
| | Feminino | 1,57 | Margarida Cavaca | 1996 | DCB | 07/05/2014 |
| Lançamento do Peso | Masculino | 9,84 | Luís Martins | 1997 | DCB | 17/06/2015 |
| | Feminino | 8,05 | Rannyelli Silva | 1999 | CPA-S | 07/06/2017 |
| Lançamento do Dardo | Masculino | | | | | |
| | Feminino | 28,29 | Margarida Cavaca | 1996 | DCB | 07/05/2014 |

| Juvenis | | | | | | |
|-------------------------|-----------|----------------|-----------------|----------------|-----------|------------|
| Prova | Género | Marca | Nome | Ano Nascimento | Clube | Data |
| 100m | Masculino | 10,5 (V: -1.7) | Paulo Soares | 2000 | GCAD | 07/06/2017 |
| | Feminino | 12,7 (V: -1.1) | Jacinta Almeida | 2000 | NSLF | 07/06/2017 |
| 300m | Masculino | 35,1 | Paulo Soares | 2000 | GCAD | 07/06/2017 |
| | Feminino | 45,6 | Soraia Pires | 2001 | ACDEA | 07/06/2017 |
| 800m | Masculino | 2 02,8 | Joel Sardinha | 2001 | GCAD | 14/04/2018 |
| | Feminino | 2 23,1 | Laura Taborda | 1999 | PCC | 08/06/2016 |
| 3000m (Challenge OZ) | Masculino | | | | | |
| | Feminino | | | | | |
| 10000m/marcha | Masculino | | | | | |
| | Feminino | 1H01 35,0 | Margarida Sá | 2002 | CCDLF/UBI | 14/04/2018 |
| 5000m/marcha | Masculino | | | | | |
| | Feminino | | | | | |
| 4000m/marcha | Masculino | 19 15,6 | João Bernardo | 2001 | PCC | 07/06/2017 |
| | Feminino | 18 52,4 | Inês Reis | 1999 | PCC | 08/06/2016 |
| 2000m/marcha | Masculino | 12 34,3 | Francisco Serra | 1998 | GCAD | 17/06/2015 |
| | Feminino | 10 03,2 | Inês Reis | 1999 | GCAD | 17/06/2015 |
| Salto em Comprimento | Masculino | 6,57 (V: -2,1) | Simão Pereira | 2000 | GCAD | 07/06/2017 |
| | Feminino | 5,04 (V:) | Inês Pires | 2002 | GCAD | 14/04/2018 |
| Salto em Altura | Masculino | 1,68 | Joel Sardinha | 2001 | GCAD | 14/04/2018 |
| | Feminino | 1,53 | Inês Pires | 2002 | GCAD | 14/04/2018 |
| Lançamento do Peso | Masculino | 10,91 | Pedro Sieiro | 2002 | NSLF | 14/04/2018 |
| | Feminino | 9,95 | Inês Pires | 2002 | GCAD | 14/04/2018 |
| Lançamento do Dardo | Masculino | 37,02 | Paulo Soares | 2000 | GCAD | 07/06/2017 |
| | Feminino | 21,12 | Rannyelli Silva | 1999 | GCAD | 17/06/2015 |

| Iniciados | | | | | | |
|----------------------|-----------|----------------|------------------|----------------|-------|------------|
| Prova | Género | Marca | Nome | Ano Nascimento | Clube | Data |
| 80m | Masculino | 9,7 (V: +2,5) | Paulo Soares | 2000 | GCAD | 17/06/2015 |
| | Feminino | 10,7 (V:) | Bruna Seborro | 2003 | ABC | 07/06/2017 |
| | | 10,7 (V: +4,6) | Daniela Barata | 2001 | GCAD | 17/06/2015 |
| 800m | Masculino | 2 15,7 | Frederico Mendes | 2002 | GCAD | 07/06/2017 |
| | Feminino | 2 30,0 | Laura Taborda | 1999 | GCAD | 07/05/2014 |
| 4000m/marcha | Masculino | 21 32,3 | João Bernardo | 2001 | PCC | 08/06/2016 |
| | Feminino | 25 38,3 | Sara Salvado | 2001 | GCAD | 08/06/2016 |
| 2000m/marcha | Masculino | 10 27,1 | Tiago Fonseca | 1999 | GCAD | 07/05/2014 |
| | Feminino | 10 57,3 | Inês Reis | 1999 | GCAD | 07/05/2014 |
| Salto em Comprimento | Masculino | 5,87 (V: -3,1) | Paulo Soares | 2000 | GCAD | 17/06/2015 |
| | Feminino | 4,78 (V: -0,3) | Inês Pires | 2002 | GCAD | 07/06/2017 |
| Salto em Altura | Masculino | 1,61 | Simão Sario | 2002 | ECAFC | 07/06/2017 |
| | Feminino | 1,53 | Inês Pires | 2002 | DCB | 08/06/2016 |
| Lançamento do Peso | Masculino | 11,13 | Paulo Soares | 2000 | GCAD | 17/06/2015 |
| | Feminino | 9,04 | Inês Gama | 2001 | DCB | 17/06/2015 |
| Lançamento do Dardo | Masculino | 38,50 | Daniel Gamas | 2001 | PCC | 08/06/2016 |
| | Feminino | 23,21 | Inês Gama | 2001 | DCB | 17/06/2015 |

| Infantis | | | | | | |
|----------------------|-----------|-----------------|----------------|----------------|-----------|------------|
| Prova | Género | Marca | Nome | Ano Nascimento | Clube | Data |
| 60m | Masculino | 8,1 | Guilherme Pais | 2004 | GCAD | 07/06/2017 |
| | Feminino | 8,1 (V: -1,6) | Júlia Degardin | 2001 | GCAD | 07/05/2014 |
| 600m | Masculino | 1 45,0 | Daniel Gamas | 2001 | GCAD | 07/05/2014 |
| | Feminino | 1 59,0 | Francisca Sá | 2006 | CCDLF/UBI | 14/04/2018 |
| 3000m/marcha | Masculino | | | | | |
| | Feminino | 17 50,2 | Mariana Poeta | 2004 | PCC | 08/06/2016 |
| Salto em Comprimento | Masculino | 5,04 (V: +0,5) | Fábio Trindade | 2001 | ARCBV | 07/05/2014 |
| | Feminino | 4,09 (V: - 1,9) | Inês Marques | 2003 | PCC | 08/06/2016 |
| Salto em Altura | Masculino | 1,40 | Guilherme Pais | 2004 | GCAD | 07/06/2017 |
| | Feminino | 1,48 | Inês Gama | 2001 | AEAL | 07/05/2014 |
| Lançamento do Peso | Masculino | 10,76 | Fábio Trindade | 2001 | ARCBV | 07/05/2014 |
| | Feminino | 10,31 | Joana Sequeira | 2005 | GCAD | 14/04/2018 |
| Lançamento do Dardo | Masculino | | | | | |
| | Feminino | 18,85 | Joana Sequeira | 2005 | GCAD | 14/04/2018 |

| Benjamins | | | | | | |
|----------------------|-----------|----------------|-----------------|----------------|-------|------------|
| Prova | Género | Marca | Nome | Ano Nascimento | Clube | Data |
| 60m | Masculino | 9,0 (V: +0,2) | André Ribeiro | 2005 | ECAFC | 08/06/2016 |
| | Feminino | 9,1 (V:0,0) | Rita Vaz | 2004 | GCAD | 17/06/2015 |
| 600m | Masculino | 1 59,0 | João Oliveira | 2003 | IND | 07/05/2014 |
| | Feminino | 2 11,8 | Liliana Marques | 2004 | GCAD | 17/06/2015 |
| 1000m/marcha | Masculino | | | | | |
| | Feminino | | | | | |
| Salto em Comprimento | Masculino | 4,03 (V: -1,2) | Zinga Rafael | 2007 | ABC | 07/06/2017 |
| | Feminino | 3,15 (V: 0,0) | Liliana Marques | 2004 | GCAD | 07/05/2014 |