## FICHA DE INSCRIÇÃO DE ATLETISMO

**Idades e categorias: Sub-08, Sub-10, Sub-12, Sub-14, Sub-16, Sub-18, Sub-20 Sub-23 e Adultos:**

**MASCULINO**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PROVAS** | **ADULTO** | **SUB-23** | **Sub-20** | **Sub-18** | **Sub-16** | **Sub-14** | **Sub-12** | **Sub-10** | **Sub-08** |
| **CORRIDAS RASAS** | 100m  200m  400m  800m  1500m  5000m  4x100m 4x400m | 100m  200m  400m  800m  1500m  5000m  4x100m 4x400m | 100m  200m  400m  800m  1500m  5000m  4x100m 4x400m | 100m  200m  400m  800m  1500m  3000m  4x400m misto | 75m  250m  1000m  4x75m | 60m 150m 800m  4X60m | 50m  150m  600m  4x50m | 50m  150m  600m  4x50m | 50m  150m  400m |
| **SALTOS** | Distância Triplo | Distância Triplo | Distância Triplo | Distância Triplo | Distância | Distância | Distância | Distância | Distância |
| **Arremesso Lançamen-tos** | Peso (7,26kg) Dardo (800g) | Peso (7,26kg) Dardo (800g) | Peso (6kg) Dardo (800g) | Peso (5kg) Dardo (700g) | Peso (4kg) Dardo (600g) | Peso (3kg) Dardo (500g) | xxxxxx | xxxxxx | Xxxxxx |

## FEMININO

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PROVAS** | **ADULTO** | **SUB-23** | **Sub-20** | **Sub-18** | **Sub-16** | **Sub-14** | **Sub-12** | **Sub-10** | **Sub-08** |
| **CORRIDAS RASAS** | 100m 200m 400m 800m 1.500m 5.000m  4x100m 4x400m | 100m  200m  400m  800m  1500m  5000m  4x100m 4x400m | 100m  200m  400m  800m  1500m  5000m  4x100m 4x400m | 100m  200m  400m  800m  1500m  3000m  4x400m misto | 75m  250m  1000m  4x75m | 60m 150m 800m | 50m  150m  600m  4x50m | 50m  150m  600m  4x50m | 50m  150m  600m  4x50m |
| **SALTOS** | Distância Triplo | Distância Triplo | Distância Triplo | Distância Triplo | Distância Triplo | Distância | Distância | Distância | Distância |
| **Arremesso Lançamen-tos** | Peso (4kg) Dardo (600g) | Peso (4kg) Dardo (600g) | Peso (4kg) Dardo (600g) | Peso (3kg) Dardo (500g) | Peso (3kg) Dardo (500g) | Peso (3kg) Dardo (400g) | xxxxxx | xxxxxx | xxxxxx |

**A FICHA DEVE SER DIGITADA**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| NOME DA EQUIPE | |  | |
| CATEGORIA: |  | | SEXO: |
| NOME DO RESPONSÁVEL: | | | |
|  | | | |
| TELEFONES DO RESPONSÁVEL: CELULAR: | | | |
| TELEFONES DA EQUIPE: | | | |
| **E-MAIL: E-MAIL:** | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nº** | **NOME DO ATLETA** | **Data Nascimento** | **Corridas** | **Saltos** | **Arremesso** | **Revesa-**  **mento** |
| **01** |  |  |  |  |  |  |
| **02** |  |  |  |  |  |  |
| **03** |  |  |  |  |  |  |
| **04** |  |  |  |  |  |  |

**OBS.: UTILIZAR UMA FICHA PARA CADA CATEGORIA E SEXO.**

**ESPECIFICAR QUAL A DISTÂNCIA (CORRIDA) O TIPO DE (SALTO) e (ARREMESSO)**