

**Índices técnicos de atletismo para a formação de banco de atletas para os Jogos Regionais 2019, a serem realizados na cidade de João Pessoa no período de 23 a 25 de agosto de 2019.**

Se você tem interesse em participar da seleção de atletismo como velocista, saltador e/ou fundista, entre em contato com o técnico de atletismo, Ivo Reis, através do telefone: 71-99300-5690.

Caso tenha interesse, a APCEF irá realizar dia **04/05/2019**, às **7h**, no Clube da APCEF/BA, em Camaçari, corrida de 5 km e 10 km, visando a formação do banco de reservas.

**OBS:** Informamos aos participantes que mesmo ganhando a prova ou atingindo os tempos que mais se aproximarem dos índices técnicos estabelecidos pela tabela abaixo, não garantem a convocação. Será feita uma avaliação técnica para possível convocação.

Informamos também que os atletas convocados terão que comparecer aos treinos, pois a frequência manterá o atleta na equipe.

Seguem dias, locais e horários dos treinos:

Terça-feira e quinta-feira: UFBA (Ondina) - 6h

Sábado: UFBA (Ondina) - 7h

**TABELAS DE ÍNDICES TÉCNICOS**

<b>5 Km</b>		
<b>MASCULINO</b>		
<b>CATEGORIAS</b>	<b>PROVA</b>	<b>ÍNDICE</b>
1ª	5 Km	20''30'
2ª	5 Km	17''
3ª	5 Km	18''
4ª	5 Km	19''

<b>5 Km</b>		
<b>FEMININO</b>		
<b>CATEGORIAS</b>	<b>PROVA</b>	<b>ÍNDICE</b>
1ª	5 Km	24''
2ª	5 Km	21''
3ª	5 Km	21''
4ª	5 Km	20''

<b>10 Km</b>		
<b>MASCULINO</b>		
<b>CATEGORIAS</b>	<b>PROVA</b>	<b>ÍNDICE</b>
1ª	10 Km	40''
2ª	10 Km	35''
3ª	10 Km	40''30'
4ª	10 Km	40''

<b>10 Km</b>		
<b>FEMININO</b>		
<b>CATEGORIAS</b>	<b>PROVA</b>	<b>ÍNDICE</b>
1ª	10 Km	43''
2ª	10 Km	42''
3ª	10 Km	45''
4ª	10 Km	46''

## Índices técnicos para as seguintes provas:

100m

200m

400m

1.500m

Salto em distância

<b>100 metros</b>	
Masculino	11''30'
Feminino	13''60'

<b>200 metros</b>	
Masculino	23''40'
Feminino	29''

<b>400 metros</b>	
Masculino	53''
Feminino	1''12'

<b>1.500 metros</b>	
Masculino	4''40'
Feminino	5''20'

<b>Salto em distância</b>	
Masculino	5.50
Feminino	4 metros