

# MEETING ATLETISMO

Matosinhos CUP 2016



**08 dezembro 2016**

**Quinta, 14h30**

Complexo Desportivo de Leça da Palmeira

Informações : [clubelavra.org@gmail.com](mailto:clubelavra.org@gmail.com) tlm.: 96 642 52 51

Organização:

Clube de Desporto C+S de Lavra  
Associação de Atletismo do Porto



Apoios:

Matosinhos Sport  
Câmara Municipal de Matosinhos

**matosinhosport**





# Meeting Atletismo Matosinhos CUP 2016

Quinta - 8 de dezembro 16 - 14h30

Pista de Atletismo de Leça da Palmeira – Matosinhos

## PROGRAMA – HORÁRIO GERAL:

HOR	PROVA	ESCALÃO	M/F	OBS.
14h30	60 M/Bar.	Infantis	Mas	Séries (6b: 0,76-12,00-7,50)
	L. Peso (3)	Infantis	Mas	Peso (3kg); 3 Ensaios
	Comp	Benjamins A/B	Mas	3 Ensaios
	Altura	Infantis	Fem	Colchão Sul – 1,00m... (1)
	Altura	Infantis	Mas	Colchão Norte – 1,10... (1)
14h45	60 M/Bar	Infantis	Fem	Séries (6b: 0,76-12,00-7,00)
	Comp	Benjamins A/B	Fem	3 Ensaios
15h00	50 M/Bar	Benjamins A/B	Mas	Séries (6b: 0,50-10,00-6,50)
	Gincana	Benjamins A/B	Fem	2 tentativas
15h15	50 M/Bar	Benjamins A/B	Fem	Séries (6b: 0,50-10,00-6,00)
	L. Peso (2)	Infantis	Fem	Peso (2kg); 3 Ensaios
15h30	Altura	Benjamins	Mas	Colchão Sul – 0,90m... (1)
	Altura	Benjamins	Fem	Colchão Norte – 0,85... (1)
	Comp	Infantis	Mas	3 Ensaios
15h45	1000 M	Infantis	Mas	Séries
16h00	1000 M	Infantis	Fem	Séries
	Gincana	Benjamins A/B	Mas	2 tentativas
	Ar Bola	Benjamins A/B	Mas	3 Ensaios
16h15	Comp	Infantis	Fem	3 Ensaios
16h15	4 x 60 M	Infantis	Mas	Séries
16h30	4 x 60 M	Infantis	Fem	Séries
16h45	Ar Bola	Benjamins A/B	Fem	3 Ensaios
16h45	4 x 60 M	Benjamins A/B	Mas	Séries
17h00	4 x 60 M	Benjamins A/B	Fem	Séries
17h30	Entrega de Prémios Coletivos			

(1) Sobe de 5 em 5 cm até ficarem 3 atletas, subindo depois de 3 em 3 cm

APOIOS:



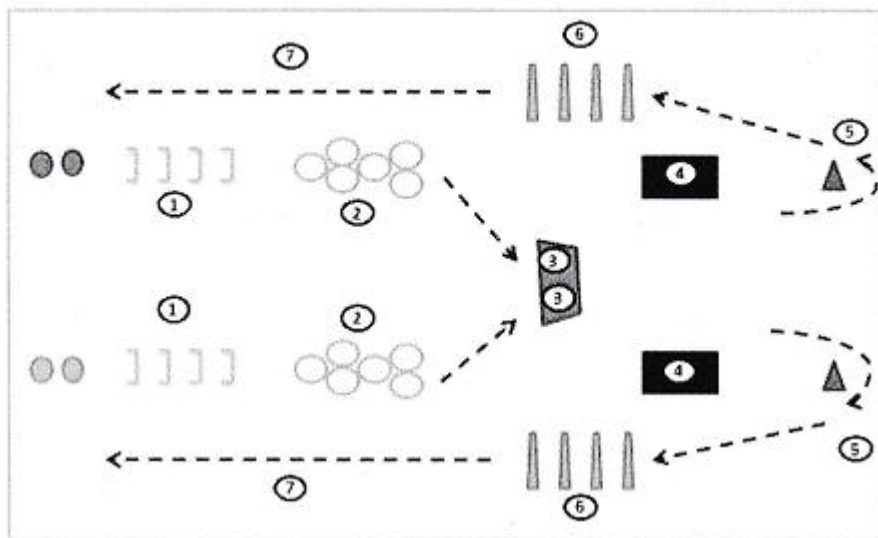
# Meeting Atletismo Matosinhos CUP 2016

Quinta - 08 de dezembro - 14h30

Pista de Atletismo de Leça da Palmeira – Matosinhos

## REGULAMENTO:

1. Competição por equipas a disputar na Pista de Atletismo de Leça da Palmeira, junto à Exponor, em Matosinhos, quinta, dia 08 de dezembro de 2016, com início às 14h30.
2. Cada clube que queira participar deverá ter uma equipa constituída, no mínimo, por 6 atletas e, no máximo, 12 atletas, por escalão etário - género.
3. Para cada escalão etário – género existirá uma classificação própria e independente:
  - Benjamins A/B Femininos (2006 + 2007 + 2008 + 2009)
  - Benjamins A/B Masculinos (2006 + 2007 + 2008 + 2009)
  - Infantis Femininos (2004 + 2005)
  - Infantis Masculinos (2004 + 2005)
4. O clube organizador poderá apresentar várias equipas. No caso de um clube querer apresentar mais que uma equipa, deverá pedir à organização e deverá designá-la deste modo: “Equipa A”; “Equipa B”; etc.....O mesmo atleta só poderá fazer parte de uma equipa.
5. Cada atleta poderá realizar, no máximo duas provas individuais e uma estafeta.
6. A estafeta é constituída por 4 atletas do mesmo escalão etário – género, pertencentes à equipa.
7. Escalões / provas a realizar:
  - Benjamins A/B (2009+2008+2007+2006): Gincana 30/40M; 50 m/bar; Altura; Comprimento; Ar. Bola; 4x60M (estafeta)
  - Infantis (2004+2005): 60 m/bar; Altura; Comprimento; L. Peso; 1000 m; 4x60M (estafeta)
8. Corrida Gincana: a corrida gincana é só para o escalão de Benjamins A/B e é composta pelas seguintes tarefas: 1 – skipping nas mini barreiras; 2- Saltos a abrir e a fechar as pernas nos arcos; 3 – Passar por cima de um obstáculo (altura de 20 cm) podendo apoiar o pé em cima; 4 – Rolamento (1x) à frente ou lateral no colchão; 5 – Contornar o cone; 6 – Slalom nos cones altos; 7 – Sprint Final (ver figura anexa)



- |                                      |
|--------------------------------------|
| 1 – Skipping alto nas mini barreiras |
| 2 – Saltos abrir e fechar nos arcos  |
| 3 – Passar por cima do plinto        |
| 4 – Rolamento à frente no colchão    |
| 5 – Contornar o cone                 |
| 6 – Slalom nos cones altos           |
| 7 – Sprint Final                     |

9. O atleta que participe na prova de 1000m, não poderá participar noutra prova a seguir no mesmo dia, exceto na estafeta.

10. A classificação coletiva será encontrada através do somatório da pontuação obtida individualmente em cada prova e coletivamente na estafeta, de acordo com o seguinte critério:

PROVA INDIVIDUAL	
CLAS.	PONTUAÇÃO
1.º	N x 2
2.º	N x 2 - 1
3.º	N x 2 - 2
Etc.	Etc

PROVA 4 x 60M	
CLAS.	PONTUAÇÃO
1.º	N x 2
2.º	N x 2 - 2
3.º	N x 2 - 4
Etc.	Etc

Nota: N = número de equipas participantes com o número mínimo de atletas (6)

11. Só pontuam por cada equipa dois atletas por prova e uma estafeta por equipa.

12. A classificação final é estabelecida por ordem decrescente dos pontos obtidos, classificando-se em 1º lugar a equipa com maior número de pontos.
13. No caso de igualdade de pontos entre duas ou mais equipas, o desempate efetuar-se-á a favor da equipa que obtiver maior número de primeiros lugares, seguindo-se os segundos lugares e assim sucessivamente.
14. Todas as provas do programa têm classificação individual, sendo, para esse efeito, considerados todos os participantes.
15. **Prémios: taças ou troféus para as 3 primeiras equipas de cada escalão etário – género e medalhas para os elementos dessas equipas. Não haverá prémios individuais por prova.**
16. **Inscrições: as inscrições deverão ser feitas até sexta, dia 2 de dezembro de 2016 para [clubelavra.org@gmail.com](mailto:clubelavra.org@gmail.com) através de ficha própria (em anexo) e com indicação do primeiro e último nome do atleta, ano de nascimento, prova e melhor marca obtida na época atual ou na anterior.**
17. **Não se aceitam inscrições no local e no próprio dia.**
18. A participação será limitada. Os clubes que não tenham 6 atletas do mesmo escalão apenas poderão participar individualmente.
19. As confirmações das inscrições são feitas em local próximo do secretariado, até 30 minutos antes do início do encontro. A entrada dos atletas para o local de competição é feita a partir da câmara de chamada, onde os atletas deverão apresentar-se consoante indicação do programa-horário geral.

