



TORNEIO REGIONAL DE ESTAFETAS

PROVAS DE PREPARAÇÃO

sábado - 11 de março de 2017 - 14h45

Complexo Desportivo de Lousada

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
14h45	Dardo	Infantis/Iniciados	Fem	400g/500g
	Quadruplo Salto	Iniciados	Mas	a)
14h50	100m CR		Mas	Cadeira de Rodas
15h00	4 x 60 m	Benj B / Infantis	Fem	
15h15	4 x 60 m	Benj. B /Infantis	Mas	
15h30	4x800m	Sen/Vet	Fem	
15h45	4x800m	Sen/Vet	Mas	
16h00	4 x 300 m	Ini /Juv	Fem	
	Quadruplo Salto	Infantis	Fem	b)
	Dardo	Infantis/ Iniciados	Mas	500g/600g
16h15	4 x 300 m	Ini /Juv	Mas	
16h30	Estafeta Sueca	Juv/Jun/Sen	Fem	100/200/300/400
	Estafeta Sueca	Juv/Jun/Sen	Mas	100/200/300/400
16h45	4x400m	Veteranos	Fem	
17h00	4x400m	Veteranos	Mas	

a) A tábua de chamada será de 11 metros

b) A tábua de chamada será de 9 metros.



TORNEIO REGIONAL DE ESTAFETAS

PROVAS DE PREPARAÇÃO

sábado - 11 de março de 2017 - 14h45

Complexo Desportivo de Lousada

REGULAMENTO

- a) O **Torneio Regional de Estafetas** destina-se a atletas de todos os escalões, **com situação regularizada**, na A.A.Porto e **plataforma Lince**.
- b) A participação de atletas/equipas de outras Associações Regionais só é autorizada após pedido de participação, via Associação de origem, à Direção da A.A.P. e realizado até 3 dias antes da competição.
- c) Em cada prova só poderão participar, exclusivamente, atletas pertencentes aos escalões indicados no programa - horário.
- d) Nas provas de estafetas abertas a mais que um escalão haverá apenas uma classificação.
- e) Os Clubes só poderão inscrever num máximo de 3 equipas por cada prova de estafetas.
- f) **Prémios Torneio de Estafetas: Serão atribuídas medalhas aos primeiros classificados de cada prova de estafetas. Será atribuído um troféu à primeira equipa do Regional de Estafetas, considerando as pontuações obtidas pelos 8 primeiros de cada prova (1.º lugar – 8p; 2.º lugar – 7p.....; 8.º lugar – 1 p).**
- g) No **quadruplo salto, para Infantis**, a corrida será limitada a 18 metros. Os atletas realizam uma sucessão alternada de apoios: E + D + E + D + queda. Quadruplo Feminino, a tábua de chamada será de 9 metros, (as tábuas de chamada poderão ser improvisadas).
- h) No **quadruplo salto, para Iniciados**, a corrida será limitada a 25 metros. Os atletas realizam uma sucessão alternada de apoios: E + E + D + D + queda. No Quadruplo Masculino, a tábua de chamada será de 11 metros.
- i) As tábuas de chamada poderão ser improvisadas. Ensaios no quadruplo salto = 2+2 (com mais de 15 atletas) ou 3+3 (até 15 atletas)
- j) No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da F.P.A.
- k) **Inscrições: Até 30 minutos** antes do início do torneio.