



PROVAS DE PREPARAÇÃO

4 de JUNHO de 2017 – DOMINGO

Complexo Desportivo de Lousada

PROGRAMA – HORÁRIO

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
10h00	200m	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries
	Comprimento	Juv-Jun-Sen	Fem	
	Disco	Juv-Jun-Sen	Mas	1,5kg/1,75kg/2kg
10h20	200m	Juv-Jun-Sen	Fem	Series
10h40	800m	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries
11h00	800m	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries
11h20	3000m	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries
11h30	Altura	Juv-Jun-Sen	Mas	a)
	Disco	Juv-Jun-Sen	Fem	1kg
11h45	3000m	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries
12h10	400 m	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries
12h20	400 m	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries

a) **Salto em Altura (Mas):** A fasquia inicia a 1,50 m, sobe de 5 em 5 cm até ficarem 3 atletas. A partir daí subirá de 3 em 3 cm.

Regulamento:

1. Nas provas de preparação só poderão participar, exclusivamente, atletas Federados, dos escalões de **Juvenis, Juniores, Seniores e Veteranos**, de acordo com o estabelecido em cada prova do programa.
2. Cada atleta só poderá participar num máximo de 2 provas.
3. Nas provas de corridas, as **melhores marcas** a indicar nas inscrições deverão ter sido realizadas desde janeiro de 2015.
4. A verificar-se a indicação de **melhores marcas pessoais falseadas**, nas provas de corridas, os atletas **serão desclassificados e poderão ser suspensos** de participar noutras competições da A.A. Porto.
5. A prova de Salto com Vara será aberta ao escalão de Iniciados.
6. Serão organizadas series para os escalões de juvenis, de modo a respeitar o Regulamento Geral de Competições, nomeadamente a orientação da FPA saída em 2014, que não permite que os atletas de uma associação vão competir em provas de outras associações em provas de seniores.
7. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
8. **Inscrições: 30 minutos** antes do início de cada prova.