



TORNEIO REGIONAL DE ESTAFETAS

PROVAS DE PREPARAÇÃO

sábado - 7 de abril de 2018 - 15h00

Complexo Desportivo de Lousada

| HORA | PROVA | ESCALÃO | SEXO | OBSERV. |
|--------------|-----------------|-------------------|------|-----------------|
| 15h00 | 4 x 300 m | Ini /Juv | Fem | |
| | Quadruplo Salto | Infantis | Fem | Caixa 1 a) |
| | Quadruplo Salto | Iniciados | Mas | Caixa 2 b) |
| 15h15 | 4 x 300 m | Ini /Juv | Mas | |
| 15h30 | 4x800m | Sen/Vet | Fem | |
| 15h45 | 4x800m | Sen/Vet | Mas | |
| 16h00 | 4 x 60 m | Benj B / Infantis | Fem | |
| | Quadruplo Salto | Infantis | Masc | Caixa 1 c) |
| | Quadruplo Salto | Iniciados | Fem | Caixa 2 d) |
| 16h15 | 4 x 60 m | Benj. B /Infantis | 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 8 metros
- b) A tábua de chamada será de 11 metros
- c) A tábua de chamada será de 9 metros
- d) A tábua de chamada será de 9 metros



TORNEIO REGIONAL DE ESTAFETAS

PROVAS DE PREPARAÇÃO

sábado - 7 de abril de 2018 - 15h00

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 independentemente do escalão. As equipas podem ser constituídas por elementos dos vários escalões.
- 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. (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.
- i) As tábuas de chamada poderão ser improvisadas. Ensaio no quadruplo salto = 3+1 (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.