

Meeting Atletismo Matosinhos CUP 2018

Sexta - 05 de outubro - 14h30

Pista de Atletismo de Leça da Palmeira – Matosinhos

PROGRAMA - HORÁRIO:

Hora	Prova	Escalão	Gén	Obs.
14h30	60 M/Bar.	Iniciados	Mas	Séries (0,84-13,00-8,50)
	Comp.	Benj. B	Mas	2+1 Ensaios (caixa Norte)
	Altura	Infantis	Fem	Início a 0,95m... (1)
	Gincana	Benj. A	Mas	
	Peso (3kg)	Iniciados	Fem	2+1 Ensaios
14h50	60 M/Bar	Infantis	Mas	Séries (0,76-12,00-7,50)
15h15	60 M/Bar	Iniciados	Fem	Séries (0,76-12,00-8,00)
	Comp	Benj. B	Fem	2+1 Ensaios (caixa Norte)
	Gincana	Benj. A	Fem	
	Altura	Infantis	Mas	Início a 1,05m... (1)
	Peso (4kg)	Iniciados	Mas	2+1 Ensaios
15h35	60 M/Bar	Infantis	Fem	Séries (0,76-12,00-7,00)
15h50	60 M	Benj. B	Fem	Séries
16h00	50 M	Benj. A	Mas	Séries
	Comp.	Benj. A	Fem	2+1 Ensaios (caixa Norte)
	Peso (2kg)	Infantis	Fem	2+1 Ensaios
	Gincana	Benj. B	Mas	
	Altura	Iniciados	Fem	Início a 1,05m... (1)
16h45	50 M	Benj. A	Fem	Séries
	Comp.	Benj. A	Mas	2+1 Ensaios (caixa Norte)
	Peso (3kg)	Infantis	Mas	2+1 Ensaios
	Gincana	Benj. B	Fem	
	Altura	Iniciados	Mas	Início a 1,20m... (1)
17h00	60 M	Benj. B	Mas	Séries
17h45	Entrega de Prémios Coletivos			

(1) Sobe de 10 em 10 cm até ficarem 8 atletas (2 tentativas por altura), subindo depois de 5 em 5 cm até ficarem 3, subindo depois de 3 em 3cm (3 tentativas por altura).

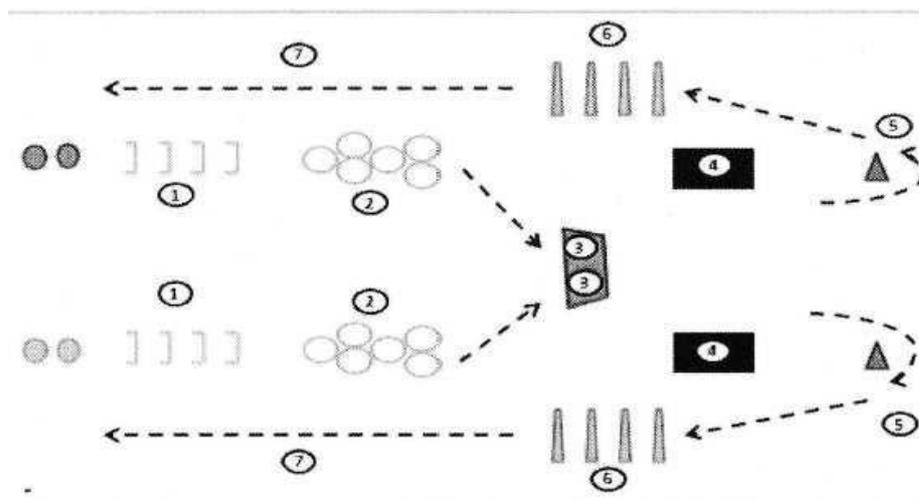
Meeting Atletismo Matosinhos CUP 2018

Sexta - 05 de outubro - 14h30

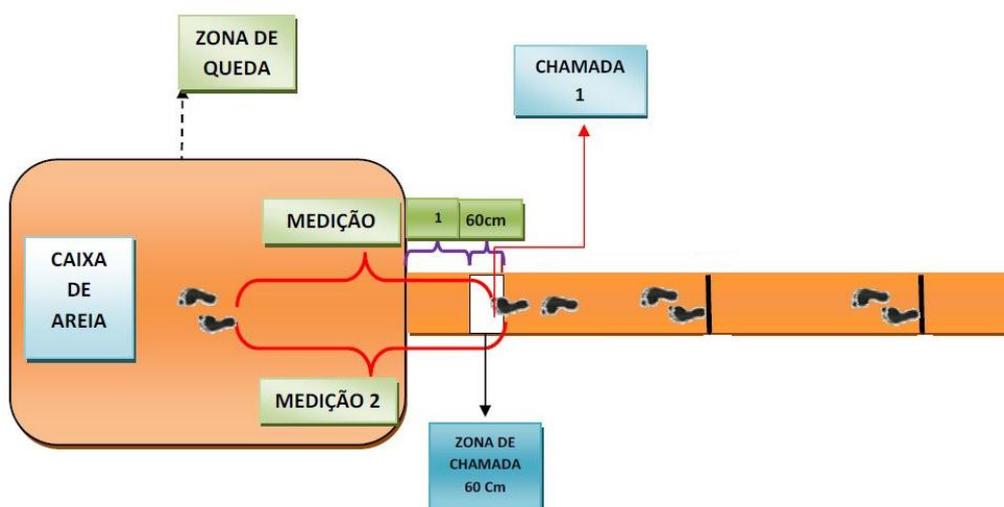
Pista de Atletismo de Leça da Palmeira – Matosinhos

REGULAMENTO:

1. Competição a disputar na Pista de Atletismo de Leça da Palmeira, junto à Exponor, em Matosinhos, sexta, dia 05 de outubro de 2018, com início às 14h30.
2. Escalões / provas a realizar:
 - Benjamins A Femininos e Masculinos (2012 a 2009): 50M planos; Gincana; Salto em Comprimento.
 - Benjamins B Femininos e Masculinos (2008+2007): 60M planos; Gincana; Salto em Comprimento.
 - Infantis Femininos e Masculinos (2006+2005): 60 M/bar; Salto em Altura; L. Peso.
 - Iniciados Femininos e Masculinos (2004+2003): 60 M/bar; Salto em Altura; L. Peso.
3. Corrida gincana: a corrida gincana é só para o escalão de Benjamins A e 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 mini 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 cone s altos; 7 – sprint final (ver figura anexa).



- Podem participar atletas individuais ou representativos de clubes filiados na A.A.Porto ou noutras associações, dos escalões de Benjamins A, Benjamins B, Infantis e Iniciados.
- Os atletas participantes só poderão inscrever-se em duas provas individuais, no máximo.
- Corridas dos escalões de Benjamins: partida a 2 apoios; vozes de “aos seus lugares” + sinal sonoro.
- No salto em altura serão permitidas até 2 tentativas com 8 ou mais atletas e 3 tentativas depois.
- Salto em comprimento – Benjamins A e B – com zona de chamada de 60 cm (idem ao mega sprint). A medição é considerada até ao sítio da chamada.



- Inscrições:** atletas filiados na AAP inscrição através do site da AAP “aaporto.pt” e atletas não filiados através do mail “clubelavra.org@gmail.com”.
- Classificações: Haverá classificação individual por escalão e género e coletiva por clubes. Para a classificação coletiva por clubes contarão apenas os resultados obtidos pelos atletas classificados nos 8 primeiros lugares (8p -1.º; 7p – 2.º; 6p – 3.º.....1p – 8.º lugar). Em caso de empate serão decididos a favor dos clubes que obtiverem mais primeiros lugares no conjunto das provas a contar para a classificação coletiva.
- Prémios: Serão atribuídas medalhas aos 3 primeiros de cada prova. Serão atribuídos troféus aos 3 primeiros clubes da classificação geral.
- Contactos: clubelavra.org@gmail.com; tlm. 96 642 52 51