



TORNEIO DE ABERTURA DE PISTA

2 dezembro de 2018 – 10:00 horas
Complexo Desportivo de Lousada

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
10h00	60 m Barr.	Juvenis	Fem	5 b - 0,76 m 13,00 – 8.50 - 13,00
	Comprimento	Juv/Jun/Sen	Fem	
	Altura	Juv/Jun/Sen	Masc	a)
	Dardo	Juv/Jun/Sen	Fem	Dardo 500g/600g
10h10	60 m Barr.	Jun/Sen	Fem	5 b - 0,84 m 13,00 – 8.50 - 13,00
10h20	60 m Barr.	Juvenis	Mas	5 b – 0,914m 13.72 – 9.14 – 13.72
10h25	60 m Barr.	Juniores	Mas	5 b – 1.00m 13.72 – 9.14 – 13.72
10h30	60 m Barr.	Seniores	Masc	5 b – 1.067m 13.72 – 9.14 – 13.72
10h45	60 m	Juv/Jun/Sen	Masc	
11h10	60 m	Juv/Jun/Sen	Fem	
	Altura	Juv/Jun/Sen	Fem	b)
	Comprimento	Juv/Jun/Sen	Masc	
	Dardo	Juv/Jun/Sen	Masc	Dardo 600g/700g/800g
11h30	1500 m	Juv/Jun/Sen	Fem	
11h45	1500 m	Juv/Jun/Sen	Masc	
12h00	300 m	Juv/Jun/Sen	Fem	
12h15	300 m	Juv/Jun/Sen	Masc	

a) Altura (Mas) - A altura da fasquia inicia a 1,30, sobe de 5 em 5 cm até ficarem 3 atletas e, depois, de 3 em 3 cm.

b) Altura (Fem) - A altura da fasquia inicia a 1,15, sobe de 5 em 5 cm até ficarem 3 atletas e, depois, de 3 em 3 cm.

REGULAMENTO

1. O Torneio destina-se a atletas em representação de clubes filiados na A.A.Porto ou de escolas e a atletas de outras Associações Regionais após pedido de autorização, via Associação de origem, ao Departamento Técnico da A.A.P.
2. Os atletas deverão competir com os escalões de **1 janeiro 2019**.
3. Cada atleta só poderá participar num máximo de 2 provas. Um atleta juvenil que participe numa prova de 1500m não poderá voltar a um concurso que esteja ainda a decorrer.
6. No Lançamento do Dardo, todos os escalões terão direito a 3 ensaios, passando para os seguintes ensaios **as duas melhores marcas de cada escalão, mais as restantes melhores marcas independentemente do escalão**.
7. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da FPA.
8. **Inscrições: 30 minutos** antes do horário previsto para o início de cada prova com tolerância **apenas** para as primeiras provas do programa horário. **FICHA AAPorto**