



TORNEIO DE PREPARAÇÃO JOVEM

10 de MARÇO de 2019 – 9:30 horas

Complexo Desportivo de Lousada

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
9h30	50 m	Benj. A	Fem	
	Comprimento	Benj. A/B	Mas	
	Vara	Iniciados	Fem	a)
	L. Dardo	Inf/Ini	Mas	Tor. Lan. Jovem 500g/600g
9h40	50 m	Benj. A	Mas	
9h50	60 m	Benj.B/Infantis	Fem	
10h00	60 m	Benj. B/Infantis	Mas	
10h15	80 m	Iniciados	Fem	
10h30	80 m	Iniciados	Mas	
10h45	1000 m Obstáculos	Infantis	Fem	0.76m*
10h55	1000 m Obstáculos	Infantis	Masc	0.76m*
	L. Dardo	Inf/Ini	Fem	Tor. Lan. Jovem 400g/500g
	Vara	Iniciados	Mas	a)
	Comprimento	Benj. A/B	Fem	
11h10	1500 m Obstáculos	Iniciados	Fem	0.76m
11h20	1500 m Obstáculos	Iniciados	Mas	0.76m
11h30	250 m Bar	Iniciados	Fem	0.76m – 35/35/40
11h45	250 m Bar	Iniciados	Mas	0.76m – 35/35/40
12h00	4000 m Marcha	Iniciados	Fem	Pista 1 a 3
	4000 m Marcha	Iniciados	Mas	Pista 4 a 6

a) Vara (Fem e Mas) - Altura da fasquia inicia a 1.80m, subindo de 10 em 10 cm até ficarem 3 atletas depois de 5 em 5 cm.

***1000m Obstáculos:** Partida feita na partida dos 1000m e não haverá passagem na vala. O número de obstáculos por volta é de 4, sendo o número total de obstáculos de 8. Os obstáculos estão colocados de forma a que fiquem equidistantes uns dos outros, com uma distância de 100m entre eles. O 1º obstáculo está colocado 10m à frente da meta. A altura dos obstáculos é de 0.76m.

1500m Obstáculos: Partida feita na partida dos 1500m e não haverá passagem na vala. O número de obstáculos por volta é de 4, sendo o número total de obstáculos de 13. Os obstáculos estão colocados de forma a que fiquem equidistantes uns dos outros, com uma distância de 100m entre eles. O 1º obstáculo está colocado aos 90m (no fim da zona da 3ª transmissão dos 4x100m), após 210m de corrida. A altura dos obstáculos é de 0.76m.



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. Cada atleta só poderá participar num máximo de 2 provas.
3. No caso do atleta estar a participar num concurso que ainda não tenha terminado e se desloque para participar numa prova de corrida com distância igual ou superior a 600 metros, não poderá continuar a participar nesse concurso após a realização dessa prova.
4. Os atletas que participem numa prova de corrida com distância igual ou superior a 600 metros não podem participar em mais nenhuma prova (concurso ou corrida,) que se dispute posteriormente nessa jornada.
5. Para os escalões de **Infantis** e **Iniciados** será permitida **uma falsa partida** sem desqualificação do ou dos atletas que a cometerem. Qualquer atleta (s) responsável (eis) por posteriores falsas partidas nessa prova serão desqualificados da mesma.
6. No Salto em Comprimento, caso se verifique a participação superior a 18 atletas o número de ensaios será de 3 + 1. Os atletas de outras associações regionais, não terão acesso as finais.
7. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições Jovem da FPA.
8. As **inscrições** devem ser feitas na plataforma de inscrições **WWW.AAPORTO.PT** , até ao dia **7 março**.
9. As inscrições realizadas em www.aaporto.pt devem ser confirmadas no secretariado, com 40 minutos de antecedência da prova.
10. **Torneio Regional Lançamentos Jovem – 3ª Jornada (Dardo)** - Prémios Individuais: Serão atribuídos medalhas aos 3 (três) primeiros classificados de cada prova/escalão. No restante respeitar-se-à o regulamento deste Torneio.