



DIA da VARA
Sábado - 6 de abril de 2019 - 9h30
Complexo Desportivo de Lousada

9h30	Iniciação ao Ensino da Vara nos escalões Jovens (O salto com Vara em Comprimento)	Teorico/prática
12h30	ALMOÇO	
14h30	Fundamentos do Ensino do salto formal/Completo	Teorico/prática
16h00	Competição Salto com Vara	Inf/Ini/Juv Fem e Masc

Convidam-se todos os Clubes da Associação de Atletismo do Porto a estarem presentes neste evento. No periodo da manhã cada clube pode levar 2 atletas para a atividade prática, devidamente equipados. Os Treinadores que desejarem, também podem realizar esta atividade prática.

REGULAMENTO

1. Nesta competições só podem participar atletas dos escalões de Infantis, Iniciados e Juvenis.
2. **Inscrições:** No local de competição.
3. O concurso tem inicio a 1.80m, subindo de 10 em 10 cm até 2.70 e posteriormente de 5 em 5 cm.
4. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da F.P.A.