



## TORNEIO DE ABERTURA DE PISTA

**7 dezembro de 2019 – 15:00 horas**  
**Complexo Desportivo de Lousada**

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
<b>15h00</b>	<b>60 m Barr.</b>	Juvenis	Fem	5 b - 0,76 m 13,00 – 8.50 - 13,00
	<b>Comprimento</b>	Juv/Jun/Sen	Fem	
	<b>Altura</b>	Juv/Jun/Sen	Masc	a)
	<b>Dardo</b>	Juv/Jun/Sen	Fem	Dardo 500g/600g
<b>15h10</b>	<b>60 m Barr.</b>	Jun/Sen	Fem	5 b - 0,84 m 13,00 – 8.50 - 13,00
<b>15h20</b>	<b>60 m Barr.</b>	Juvenis	Mas	5 b – 0,914m 13.72 – 9.14 – 13.72
<b>15h25</b>	<b>60 m Barr.</b>	Juniores	Mas	5 b – 1.00m 13.72 – 9.14 – 13.72
<b>15h30</b>	<b>60 m Barr.</b>	Seniores	Masc	5 b – 1.067m 13.72 – 9.14 – 13.72
<b>15h45</b>	<b>60 m</b>	Juv/Jun/Sen	Masc	
<b>16h10</b>	<b>60 m</b>	Juv/Jun/Sen	Fem	
	<b>Altura</b>	Juv/Jun/Sen	Fem	b)
	<b>Comprimento</b>	Juv/Jun/Sen	Masc	
	<b>Dardo</b>	Juv/Jun/Sen	Masc	Dardo /700g/800g
<b>16h30</b>	<b>100 m Cadeira Rodas</b>			
	<b>1500 m</b>	Juv/Jun/Sen	Fem	
<b>16h45</b>	<b>1500 m</b>	Juv/Jun/Sen	Masc	
<b>17h00</b>	<b>300 m</b>	Juv/Jun/Sen	Fem	
<b>17h15</b>	<b>300 m</b>	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 2020**. Pedidos/exceções deverão solicitar para [dtr.aaporto@gmail.com](mailto:dtr.aaporto@gmail.com)

3. Cada atleta só poderá participar num máximo de 2 provas. Um atleta juvenil que participe numa prova de 1500m ou 300m não poderá voltar a um concurso que esteja ainda a decorrer.

6. No Lançamento do Dardo, todos os escalões terão direito a 3 ensaios, passaram 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.

### **Inscrições:**

Inscrições devem ser enviadas para [geral.aaporto@gmail.com](mailto:geral.aaporto@gmail.com) em formulário próprio e devidamente preenchido, até ao dia 5 de dezembro.