

Meeting Atletismo Matosinhos CUP 2019

Domingo - 08 de dezembro - 14h30m

Pista de Atletismo de Leça da Palmeira – Matosinhos

PROGRAMA - HORÁRIO:

Hora	Prova	Escalão	Gén	Obs.
14h30	60 M/Bar.	Juvenis	Mas	Séries (0,91-13,72-9,14)
	Comp.	Infantis	Mas	2+1 Ensaios (caixa Norte)
	Comp.	Infantis	Fem	2+1 Ensaios (caixa Sul)
	Altura	Iniciados	Fem	Início a 1,05m... (1) Setor Sul
	Altura	Iniciados	Mas	Início a 1,20m... (1)
	Gincana	Benj. B	Mas	Séries
	Peso (3kg)	Iniciados	Fem	2+1 Ensaios
14h50	60 M/Bar	Iniciados	Mas	Séries (0,84-13,00-8,50)
15h15	60 M/Bar	Juvenis	Fem	Séries (0,76-13,00-8,50)
	Peso (4kg)	Iniciados	Mas	2+1 Ensaios
15h35	60 M/Bar	Iniciados	Fem	Séries (0,76-
	Gincana	Benj. B	Fem	Séries
15h50	60 M	Infantis	Mas	Séries
	Comp	Juvenis	Fem	2+1 Ensaios (caixa Norte)
	Triplo	Juvenis	Mas	2+1 Ensaios (Tábua 9m e 11m)
16h00	60 M	Infantis	Fem	Séries
	Altura	Juvenis	Mas	Início a 1,40m... (1)
	Altura	Juvenis	Fem	Início a 1,10m... (1)
	Peso (3kg)	Juvenis	Fem	2+1 Ensaios
16h45	60 M	Benj. B	Fem	Séries
	Peso (5kg)	Juvenis	Mas	2+1 Ensaios
17h	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 atletas, subindo depois de 3 em 3cm (3 tentativas por altura).

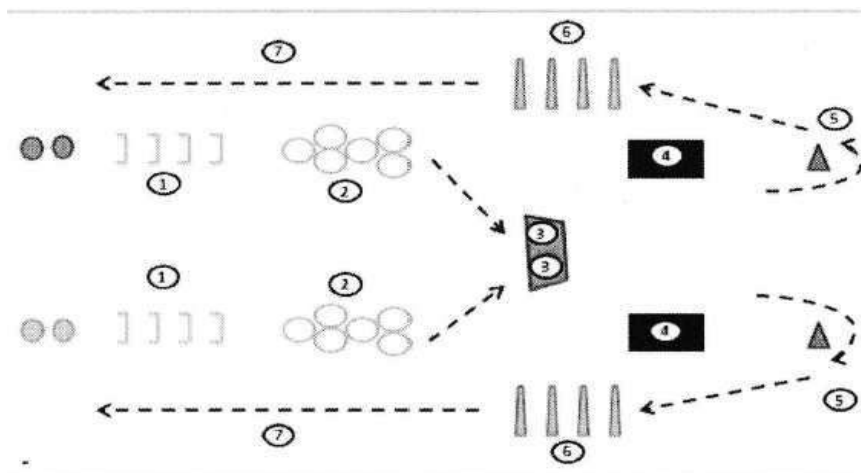
Meeting Atletismo Matosinhos CUP 2019

Domingo - 08 de dezembro - 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, domingo, dia 08 de dezembro de 2019, com início às 14h30.
2. Escalões / provas a realizar:
 - **Benjamins B Femininos e Masculinos** (2009+2010): 60M planos; Gincana.
 - **Infantis Femininos e Masculinos** (2007+2008): 60M planos; Salto em comprimento.
 - **Iniciados Femininos** (2005+2006): 60m/bar; Salto em altura; L.Peso.
 - **Iniciados Masculinos** (2005+2006): 60 M/bar; Salto em Altura; L. Peso.
 - **Juvenis Femininos** (2003+2004): 60m/bar; Salto em altura; Comprimento; L.Peso.
 - **Juvenis Masculinos** (2003+2004): 60m/bar; Salto em altura; Triplo Salto; L.Peso.
3. Corrida gincana: a corrida gincana é só para o escalão de Benjamins 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).





4. Podem participar atletas individuais ou representativos de clubes filiados na A.A.Porto ou noutras associações, dos escalões Benjamins B, Infantis, Iniciados e Juvenis. Os atletas têm que participar dentro do seu escalão etário (conforme ponto 2 deste regulamento), não podendo subir de escalão. Não é permitida a entrada de Benjamins A.
5. Os atletas participantes só poderão inscrever-se em duas provas individuais, no máximo.
6. Corridas dos escalões de Benjamins: partida a 2 apoios; vozes de “aos seus lugares” + sinal sonoro.
7. No salto em altura serão permitidas até 2 tentativas com 8 ou mais atletas e 3 tentativas depois.
8. **Inscrições: em formulário próprio e enviar para clubelavra.org@gmail.com**
9. 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). Cada clube pode pontuar, em cada prova, no máximo até com 3 atletas.
Em caso de empates serão decididos a favor dos clubes que obtiverem mais primeiros lugares no conjunto das provas a contar para a classificação coletiva.
10. Prémios: Serão atribuídas medalhas aos 3 primeiros de cada prova. Serão atribuídos troféus aos 3 primeiros clubes da classificação geral.
11. Contactos: clubelavra.org@gmail.com; tlm. 96 642 52 51