



TORNEIO DE PREPARAÇÃO JOVEM

22 de fevereiro de 2020 – 15:00 horas

Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho - Maia

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
15h00	50 m	Benj. A	Fem	
	Comprimento	Benj. A/B	Mas	
	Vara	Iniciados	Fem	a)
	L. Dardo	Inf/Ini	Mas	Tor. Lan. Jovem 500g/600g
	Altura	Inf/Ini	Mas	b)
15h10	50 m	Benj. A	Mas	
15h20	60 m	Benj.B/Infantis	Fem	
15h30	60 m	Benj. B/Infantis	Mas	
15h45	80 m	Iniciados	Fem	
16h00	80 m	Iniciados	Mas	
16h15	100m Cadeira Rodas			
	1000 m Obstáculos	Infantis	Fem	0.76m*
16h25	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	
	Altura	Inf/Ini	Fem	c)
16h40	1500 m Obstáculos	Iniciados	Fem	0.76m
16h50	1500 m Obstáculos	Iniciados	Mas	0.76m
17h00	250 m Bar	Iniciados	Fem	0.76m – 35/35/40
17h15	250 m Bar	Iniciados	Mas	0.76m – 35/35/40
17h30	4000 m Marcha	Iniciados	Fem	Pista 1 a 4
	4000 m Marcha	Iniciados	Mas	Pista 5 a 8

- 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.
b) Altura (Mas) - A altura da fasquia inicia a 1,10, sobe de 5 em 5 cm até ficarem 3 atletas e, depois, de 3 em 3 cm.
c) Altura (Fem) - A altura da fasquia inicia a 1,00, sobe de 5 em 5 cm até ficarem 3 atletas e, depois, de 3 em 3 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 <https://www.portugalathleticsresults.pt/>, até ao dia **20 fevereiro**.
9. As inscrições 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-á o regulamento deste Torneio. Inscrições em <https://www.portugalathleticsresults.pt/>