



CAMPEONATO REGIONAL DE JUNIORES

12 de julho de 2020 – Sábado

- 1ª jornada - (manhã) -

Complexo Desportivo de Lousada

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
10h00	110 m/Barr. - 1,00 m	Juvenis / Juniores	Mas	Elim. Ou Final
	Vara	Juvenis / Juniores	Mas	a)
	Comprimento	Juvenis / Juniores	Fem	
	Disco 1kg	Juvenis / Juniores	Fem	
	Peso 6kg	Juvenis / Juniores	Mas	
10h10	100 m/Barr. – 0,84 m	Juvenis / Juniores	Fem	Elim.
10h20	100 m	Juvenis / Juniores	Fem	Elim.
10h35	100 m	Juvenis / Juniores	Mas	Elim.
10h50	3000 m	Juvenis / Juniores	Fem	
11h20	3000 m	Juvenis / Juniores	Mas	
	Altura	Juvenis / Juniores	Fem	b)
	Triplo	Juvenis / Juniores	Mas	Tábua: 11 m
	Dardo – 600g	Juvenis / Juniores	Fem	
11h50	110 m/Barr. – 1.00 m	Juvenis / Juniores	Mas	Final
12h00	100 m/Barr. - 0,84 m	Juvenis / Juniores	Fem	Final
12h10	100 m	Juvenis / Juniores	Fem	Final
12h20	100 m	Juvenis / Juniores	Mas	Final
12h30	400 m	Juvenis / Juniores	Fem	Séries
12h50	400 m	Juvenis / Juniores	Mas	Séries

a) **Vara** - A altura da fasquia inicia a 2.00 m, sobe de 10 em 10 cm até ficarem 3 atletas e, depois, de 5 em 5 cm.

b) **Altura** - A altura da fasquia inicia a 1,20 m, sobe de 5 em 5 cm até ficarem 3 atletas e, depois, de 3 em 3 cm.



CAMPEONATO REGIONAL JUNIORES

12 de julho de 2020 - Sábado

- 2ª jornada - (Tarde) -

Complexo Desportivo de Lousada

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
15h00	200 m	Juvenis / Juniores	Fem	Séries
	Vara	Juvenis / Juniores	Fem	c)
	Comprimento	Juvenis / Juniores	Mas	
	Disco 1.75kg	Juvenis / Juniores	Mas	
	Peso 4kg	Juvenis / Juniores	Fem	
15h20	200 m	Juvenis / Juniores	Mas	Séries
15h40	2000 m Obst. – 0,76m	Juvenis / Juniores	Fem	Séries – sem vala
16h00	2000 m Obst. – 0,91m	Juvenis / Juniores	Mas	Séries – sem vala
16h20	800 m	Juvenis / Juniores	Fem	Séries
	Triplo	Juvenis / Juniores	Fem	Tábuas 9m
	Altura	Juvenis / Juniores	Mas	d)
	Dardo – 800g	Juvenis / Juniores	Mas	
16h35	800 m	Juvenis / Juniores	Mas	Séries
16h50	1500 m	Juvenis / Juniores	Fem	
17h10	1500 m	Juvenis / Juniores	Mas	
17h30	400 m/Barr – 0,76 m	Juvenis / Juniores	Fem	Séries
17h45	400 m/Barr. – 0,91 m	Juvenis / Juniores	Mas	Séries
18h00	3000 m Marcha	Juvenis / Juniores	Mas	Pista 1 a 3
	3000 m Marcha	Juvenis / Juniores	Fem	Pista 4 a 6

c) **Vara** - A altura da fasquia inicia a 2,00 m, sobe de 10 em 10 cm até ficarem 3 atletas e, depois, de 5 em 5 cm.

d) **Altura** - A fasquia inicia a 1,35 m, sobe de 5 em 5 cm até ficarem 3 atletas e, depois, de 3 em 3 cm.



CAMPEONATO REGIONAL DE JUNIORES

13 de julho de 2020 - Segunda-feira
- 3ª jornada - (tarde) -
Parque Desportivo de Ramalde – INATEL

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
19h00	Martelo – 4kg	Juvenis / Juniores	Fem	
20h00	Martelo – 6kg	Juvenis / Juniores	Mas	



CAMPEONATO REGIONAL DE JUNIORES

12 de julho de 2020

Complexo Desportivo de Lousada

Regulamento:

- a) O **Campeonato Regional de Juniores** destina-se, a atletas dos escalões de **Juvenis e Juniores**.
- b) **Todos os atletas participantes deverão ter a sua situação regularizada na plataforma Lince, bem como na Associação de Atletismo do Porto.**
- c) Os atletas de outras Associações Regionais poderão participar se houver vagas não preenchidas pelos atletas da AAPorto.
- d) Devido aos constrangimentos do Covid-19, iremos de limitar a participação do número de atletas por prova,
 - i) Concursos - 12 atletas
 - ii) Corridas – 15 atletas
- e) Cada atleta só poderá participar num máximo de duas (2) provas, no conjunto das 3 jornadas. A jornada da prova de Martelo será disputada na 2ª feira, dia 13 julho, no Parque Desportivo de Ramalde (INATEL).
- f) Nas corridas até 110m serão utilizadas as pistas 1, 3, 5 e 7 e as pistas 2, 4, 6 e 8
- g) Nas corridas de 800m serão utilizadas as pistas 1, 3 e 5 e as pistas 2, 4 e 6 sendo que cada atleta percorrerá a totalidade da distância na pista que lhe foi atribuída.
- h) As corridas de **1500m, 3000m e 2000m Obstáculos** serão disputadas em sistema de **contrarrelógio** em perseguição, com saídas de **15 em 15 segundos**, e séries num máximo de 5 atletas.
- i) A corrida de **3000m marcha** será disputada em sistema de **contrarrelógio** em perseguição, com saídas de **20 em 20 segundos**, e num máximo de 5 atletas.
- j) Nos contrarrelógios em perseguição, se um atleta se aproximar de 5 a 10 metros do adversário da frente, caso queira ultrapassar, deverá fazê-lo mantendo uma pista de intervalo.
- k) A corrida de 2000m Obstáculos não terá passagem na vala.
- l) A participação dos atletas em corridas ou provas de marcha e a participação noutras provas na mesma jornada deverão respeitar o estabelecido no Regulamento Geral de Competições para os Escalões Jovens.
 - i) Os atletas que participem em provas de marcha ou corridas de distância igual ou superior a 800 metros, não poderão participar noutras provas do campeonato.
 - ii) Os atletas sub-20 que participem nos 400m ou 400m barreiras, não poderão participar noutra prova da mesma jornada.
 - iii) Os atletas sub-18 que participem nos 400m ou 400m barreiras não poderão participar noutra prova do campeonato.
 - iv) Os atletas sub-18 apenas poderão participar no máximo de 3 provas no conjunto dos 2 Campeonatos disputados neste fim-de-semana (Campeonato Regional de sub-18 e Campeonato Regional de sub-20).
- m) Serão atribuídas **medalhas aos três primeiros classificados** em cada prova. As cerimónias protocolares serão reduzidas ao mínimo essencial, e os atletas não devem cumprimentar-se nem se abraçar. Os procedimentos protocolares e medidas preventivas serão transmitidos pela locução.
- n) O programa/horário pode sofrer alterações conforme a existência ou não das finais de 100/110 bar. Será informado atempadamente pela locução.
- o) Neste campeonato não haverá classificação coletiva.
- p) No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da FPA.
- q) **Inscrições**
 - i) Na plataforma de inscrições <https://portugalathleticsresults.pt/>, até ao dia 9 julho.
 - ii) As inscrições realizadas na plataforma devem ser **confirmadas** no secretariado, com **45 minutos de antecedência da prova.**



- iii) No caso de existirem mais inscritos que o número limite de participantes estipulado numa determinada prova, serão revistas todas as marcas, ordenadas e selecionadas até ao número de determinado.
- iv) Inscrições de **outras associações** serão aceites conforme o número de vagas disponíveis após os inscritos da AAP.
- l) Todos os atletas são obrigados a competir com o dorsal anual. No caso de não terem ou de necessitarem de uma 2ª via, deverão solicitar atempadamente para a secretaria da AAPorto.
- m) No ato de confirmação devem assinar ou entregar o **termo de responsabilidade**, ou ainda ter procedido ao envio antecipado, por email, para a secretaria da AAPorto. Sendo **obrigatório** a entrega deste documento em prejuízo da não participação na competição.
- n) No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da FPA.
- o) **Todos os atletas devem seguir os procedimentos de circulação na pista (documento anexo) e após os termino das provas deve abandonar a pista de atletismo.**