



PROVAS DE PREPARAÇÃO IV 22 DE JULHO Complexo Desportivo de Lousada

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
20h30	100m	Juv/Jun/Sen	Fem	
	Altura	Juv/Jun/Sen	Mas	a)
	Comprimento	Juv/Jun/Sen	Fem	
20h45	100m	Juv/Jun/Sen	Mas	
21h00	1500m	Juv/Jun/Sen	Fem	
21h15	1500m	Juv/Jun/Sen	Mas	
21h30	200m	Juv/Jun/Sen	Fem	
	Altura	Juv/Jun/Sen	Fem	b)
	Comprimento	Juv/Jun/Sen	Mas	
21h45	200m	Juv/Jun/Sen	Mas	
22h00	400m Bar	Juv/Jun/Sen	Fem	(0,76m)
22h15	400m Bar	Juv/Jun/Sen	Mas	(0,91m)

a) A altura da fasquia inicia a 1,60 m, sobe de 5 em 5 cm até ficarem 3 atletas e, depois, de 3 em 3 cm.

B) A altura da fasquia inicia a 1,30 m, sobe de 5 em 5 cm até ficarem 3 atletas e, depois, de 3 em 3 cm.

Regulamento:

- 1) Todos os atletas participantes deverão ter a sua situação regularizada na plataforma Lince, bem como na Associação de Atletismo do Porto.
- 2) Devido aos constrangimentos do Covid-19, iremos de limitar a participação do número de atletas por prova. (concursos – 12 atletas / corridas – 15 atletas)
- 3) Nas corridas até 110m serão utilizadas as pistas 1, 3, 5 e 7 e as pistas 2, 4, 6 e 8
- 4) Nas corridas superiores a 110m 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.
- 5) A distribuição dos atletas pelas pistas nas corridas será sorteada aleatoriamente.
- 6) Nas corridas de 1500m 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.
- 7) Cada atleta só poderá participar num máximo de 2 provas por jornada.
- 8) 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.
- 9) No ato de confirmação devem assinar o **termo de responsabilidade**, ou 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.
- 10) **Inscrições**
 - I. Na plataforma de inscrições <https://portugalathleticsresults.pt/>, até às 13h00 do **dia 20 julho**.
 - II. **As inscrições serão ordenadas por marcas e aceites apenas até ao limite imposto no regulamento.**
 - III. **Inscrições de outras associações serão aceites conforme o número de vagas disponíveis após os inscritos da AAP.**
 - IV. **As inscrições devem ser confirmadas no secretariado, com 50 minutos de antecedência da prova.**
- 11) No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da FPA.
- 12) **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.**