



**PROVAS DE PREPARAÇÃO III**  
**9 de maio 2021**  
**Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho – Maia**

**HORÁRIO REVISTO**

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
<b>9h30</b>	100 m Bar	Inic/Juv	Fem	0.76 – 13/8.5/10.50
	Altura	Juv/Jun/Sen	Mas	a)
	Triplo	Juv/Jun/Sen	Fem	Tábua 9m
	Dardo 500g/600g	Juv/Jun/Sen	Fem	
<b>9h40</b>	100 m Bar	Jun/Sen	Fem	0.84 – 13/8.5/10.50
<b>9h50</b>	110 m Bar	Inic/Juv	Mas	0.91 – 13.72/9.14/14.02
<b>10h00</b>	110 m Bar	Juniores	Mas	1.00 – 13.72/9.14/14.02
<b>10h10</b>	110 m Bar	Seniores	Mas	1.067 – 13.72/9.14/14.02
<b>10h20</b>	1500m	Juv/Jun/Sen	Fem	
<b>10h30</b>	1500m	Juv/Jun/Sen	Mas	
<b>11h10</b>	200m	Juv/Jun/Sen	Fem	
	Altura	Juv/Jun/Sen	Fem	b)
	Triplo	Juv/Jun/Sen	Mas	Tábua 11m
	Dardo 700g/800g	Juv/Jun/Sen	Mas	
<b>11h30</b>	200m	Juv/Jun/Sen	Mas	
<b>11h50</b>	400m Bar	Juv/Jun/Sen	Fem	(0,76m)
<b>12h00</b>	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) Cada atleta só poderá participar num máximo de 2 provas por jornada.
- 3) Na prova de dardo apuram-se para os ensaios finais as 8 melhores marcas independentemente do escalão.
- 4) No ato de confirmação devem assinar o **termo de responsabilidade** sendo **obrigatório** a entrega deste documento em prejuízo da não participação na competição.
- 5) **Inscrições:** Até ao dia 5 maio.
  - a) As inscrições terão de ser efetuadas obrigatoriamente na plataforma [www.fpacompeticoes.pt](http://www.fpacompeticoes.pt)
  - b) **A confirmação de participação tem de ser efetuada até 45 minutos** antes do início de cada prova por via eletrónica na mesma plataforma de inscrição.
  - c) Inscrições de **outras associações** serão aceites conforme o número de vagas disponíveis após os inscritos da AAP.
- 6) No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da FPA.
- 7) **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.**