



## TORNEIO DE PREPARAÇÃO JOVEM

**22 de maio de 2021 – 16:00 horas**

*Parque Desportivo de Ramalde*

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
<b>16h00</b>	50 m	Benj. A/B	Fem	<b>Triatlo Benjamins</b>
	Vara	Inic/Juv	Fem	a)
	Quadruplo	Iniciados	Mas	*
<b>16h20</b>	50 m	Benj. A/B	Mas	<b>Triatlo Benjamins</b>
	Arremesso Bola	Benj. A/B	Fem	<b>Triatlo Benjamins</b>
<b>16h40</b>	60 m	Infantis	Fem	
<b>17h00</b>	60 m	Infantis	MAs	
<b>17h20</b>	80 m	Iniciados	Fem	
<b>17h35</b>	80 m	Iniciados	Mas	
<b>17h50</b>	600 m	Infantis/Iniciados	Fem	
<b>18h00</b>	600 m	Infantis/Iniciados	Mas	
	Arremesso Bola	Benj. A/B	Mas	<b>Triatlo Benjamins</b>
	Vara	Inic/Juv	Mas	a)
	Quadruplo	Iniciados	Fem	*
<b>18h10</b>	150 m	Infantis	Fem	
<b>18h20</b>	150 m	Infantis	Mas	
<b>18h30</b>	250 m Bar	Iniciados	Fem	0.76m – 35/35/40
<b>18h40</b>	250 m Bar	Iniciados	Mas	0.76m – 35/35/40
<b>18h50</b>	500 m	Benj. A/B	Fem	<b>Triatlo Benjamins</b>
<b>19h00</b>	500 m	Benj. A/B	Mas	<b>Triatlo Benjamins</b>

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.

### **\*Quadruplo Iniciados:**

A sucessão será em hop – step – hop --- jump: E + E + D + D + queda ou D + D + E + E + queda. Haverá uma linha (ou outra referência) de delimitação da corrida de balanço situada a 25m da “linha de chamada”.

As Tábuas de Chamada serão 9m e 11m para Femininos e 11 ou 13m para Masculinos, (as “tábuas” de chamada poderão ser improvisadas).



## **REGULAMENTO**

1. O Torneio destina-se a atletas em representação de clubes filiados na A.A.Porto e a atletas de outras Associações Regionais.
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 **Benjamins A e B, 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. Na prova de 50m para Benjamins A/B a partida será a 2 apoios, com vozes de “aos seus lugares” + sinal sonoro.
7. No **Arremesso de Bola** o número de ensaios será de **3 ensaios** para todos os atletas.
8. Os atletas Benjamins A/B são obrigados a participar no Triatlo Benjamins. Haverá também uma classificação por pontos, no somatório das 3 provas para este Triatlo.
9. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições Jovem da FPA.
10. As **inscrições** devem ser feitas na plataforma de inscrições <http://www.fpacompeticoes.pt> até **ao dia 19 maio**.
11. As inscrições devem ser confirmadas na mesma plataforma, com 45 minutos de antecedência da prova.