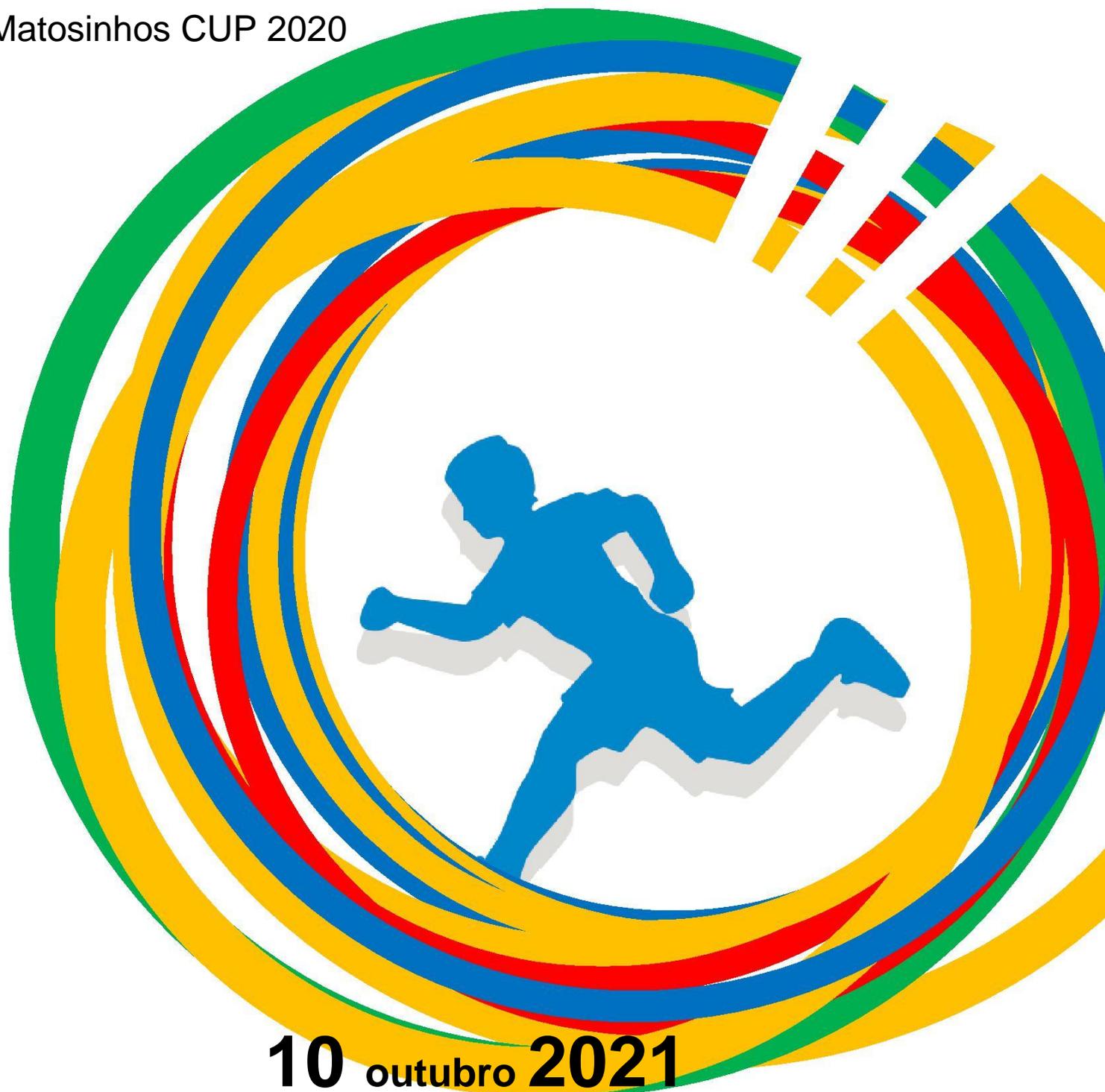


MEETING ATLETISMO

Matosinhos CUP 2020



10 outubro **2021**

domingo, 15h

Complexo Desportivo de Leça da Palmeira

Informações : clubelavra.org@gmail.com tlm.: 96 642 52 51

Organização:

Clube de Desporto C+S de Lavra
Associação de Atletismo do Porto



Apoios:

Matosinhos Sport
Câmara Municipal de Matosinhos

matosinhosport



Meeting Atletismo Matosinhos CUP 2020

Domingo - 10 de outubro - 15h00

Pista de Atletismo de Leça da Palmeira – Matosinhos

PROGRAMA - HORÁRIO:

Hora	Prova	Escalão	Gén	Obs.
15h00	60 M/Bar.	Juvenis	Mas	Séries (0,91-13,72-9,14)
	Altura	Iniciados	Mas	Início a 1,20 m... (1) – Lado Norte
	Comp.	Infantis	Fem	3 Ensaios (Caixa Norte) – Atleta Completo regional.
	Gincana	Benj B	Mas	
	Gincana	Benj B	Fem	
	Peso (3kg)	Infantis	Mas	3 Ensaios – Atleta Completo regional.
15h20	60 M/Bar	Iniciados	Mas	Séries (0,84-13,00-8,50)
15h45	60 M/Bar	Iniciados/Juvenis	Fem	Séries (0,76-13,00-8,50)
16h00	Peso (4kg)	Iniciados	Mas	3+1 Ensaios.
	Gincana	Benj A	Mas	
	Gincana	Benj A	Fem	
	Comp	Juvenis	Mas	3+1 Ensaios (Caixa Sul).
	Altura	Inic/Juvenis	Fem	Início a 1,15 m... (1) – Lado Norte
16h05	60 M/Bar	Infantis	Mas	Séries (0,76-12,00-7,50) – Atleta Completo regional.
16h20	60 M/Bar	Infantis	Fem	Séries (0,76; 12,00;7,00) – Atleta Completo regional.
16h30	60 M	Benj B	Masc	Séries
16h45	60 M	Benj B	Fem	Séries
17h00	50M	Benj A	Mas	Séries
	Peso (2kg)	Infantis	Fem	3 Ensaios (caixa Norte) – Atleta Completo regional.
17h15	50M	Benj A	Fem	Séries
	Altura	Juvenis	Mas	Início a 1,40 m... (1) – Lado Norte
	Comp	Infantis	Mas	3 Ensaios (Caixa Norte) – Atleta Completo regional.
17h30	250M/bar	Inic	Mas	Séries
17h45	300 M/Bar	Inic/Juvenis	Fem	Séries
18h00	300 M/Bar	Inic/Juvenis	Mas	Séries
	Peso (5kg)	Juvenis	Mas	3+1 Ensaios
18h30	Entrega de Prémios Coletivos			

(1) Sobe de 10 em 10 cm até ficarem 8 atletas (2 tentativas por altura), subindo depois de 5 em 5 cm até ficarem 3, subindo depois de 3 em 3cm (3 tentativas por altura).

Apoios:



Meeting Atletismo Matosinhos CUP 2020

Domingo - 10 de outubro - 15h00
Pista de Atletismo de Leça da Palmeira – Matosinhos

REGULAMENTO:

1. Competição a disputar na Pista de Atletismo de Leça da Palmeira, junto à Exponor, em Matosinhos, domingo, dia 10 de outubro de 2021, com início às 15h00.
2. Todos os intervenientes devem cumprir com o Plano de Contingência desta Competição (documento anexo ao regulamento). **Durante a realização do evento as pessoas devem manter o distanciamento social, a etiqueta respiratória e a higienização das mãos, conforme recomendação da DGS.**
3. Escalões da época 2020/2021 / provas a realizar:
 - Benjamins A Femininos e Masculinos (2012+2013+2014): Gincana; 50M.
 - Benjamins B Femininos e Masculinos (2010+2011): 60M; Gincana.
 - Infantis Femininos e Masculinos (2008+2009): Atleta Completo Regional (60 M/bar; salto em comprimento; Peso).
 - Iniciados Masculinos (2006+2007): 60 M/bar; 250m/bar; salto em altura; L. Peso.
 - Iniciados/Juvenis Femininos (2006+2007 / 2004+2005): 60m/bar; salto em altura; 300m/bar.
 - Juvenis Masculinos (2004+2005): 60m/bar; 300m/bar; salto em altura; salto em comprimento; lançamento do peso.
4. Podem participar atletas individuais ou representativos de clubes filiados na A.A.Porto ou noutras associações, dos escalões de Benjamins A, Benjamins B, Infantis, Iniciados e Juvenis. Devem participar com o Dorsal anual da AAPorto.
5. Os atletas participantes só poderão inscrever-se em duas provas individuais, no máximo.
6. Corridas dos escalões de Benjamins A e B: partida a 2 apoios; vozes de “aos seus lugares” + sinal sonoro.
7. Corrida gincana: a corrida gincana é só para o escalão de Benjamins A e B e é composta pelas seguintes tarefas: 1 – skipping nas mini barreiras; 2 – Saltos a abrir e a fechar as pernas nos arcos; 3 – Passar por cima de um mini obstáculo (altura de 20 cm) podendo apoiar o pé em cima; 4 – Rolamento (1x) à frente ou lateral no colchão; 5 – contornar o cone; 6 – slalom nos cones altos; 7 – sprint final (ver figura anexa).

Apoios:



