

# Meeting Atletismo Matosinhos CUP 2021

Domingo - 05 de dezembro - 14h30

Pista de Atletismo de Leça da Palmeira – Matosinhos

## PROGRAMA - HORÁRIO:

Hora	Prova	Escalão	Gén	Obs.
14h30	60M/Bar.	Jun	Mas	Séries (5b - 1,00-13,72-9,14)
	Altura	Inic/Juv/Jun	Fem	Início a 1,10m/1,15/1,20 (1)
	Comp.	Inf./Inic	Fem	3+1 Ensaios
	Gincana	Benj B	Mas	
	Gincana	Benj B	Fem	
	Peso 3/4Kg	Juv/Jun	Fem	4 ensaios
14h40	60M/Bar	Juv	Mas	Séries (5b - 0,91-13,72-9,14)
14h50	60 M/Bar	Jun	Fem	Séries (0,84-13,00-8,50)
15h00	60 M/Bar	Iniciados	Mas	Séries (5b - 0,84-13,00-8,50)
15h10	60M/Bar	Juvenis	Fem	Séries (5b - 0,76-13,00-8,50)
15h20	60 M/Bar	Iniciados	Fem	Séries (5b - 0,76-13,00-8,00)
15h30	60 M/Bar	Infantis	Mas	Séries (6b - 0,76-12,00-7,50)
15h40	60 M/Bar	Infantis	Fem	Séries (6b - 0,76; 12,00;7,00)
	Comp	Inf./Inic	Mas	3+1 Ensaios
15h50	60 M	Benj B	Mas	Séries
	Peso 5/6Kg	Juv/Jun	Mas	4 ensaios
	Gincana	Benj A	Mas	
	Gincana	Benj A	Fem	
16h10	60 M	Benj B	Fem	Séries
	Altura	Inic/Juv/Jun	Mas	Início a 1,20m/1,30/1,40 (1)
16h30	50M	Benj A	Mas	Séries
16h45	50M	Benj A	Fem	Séries
	Comp.	Juv/Jun	Fem	4 ensaios
17h00	400M	Juv/junior	Fem	Séries
17h10	400M	Juv/junior	Mas	Séries
17h20	1000m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries
17h30	1000m	Juv/Jun/Sen	Mas	Séries
	Comp.	Juv/Jun	Mas	4 ensaios
18h00	Entrega de Prémios Coletivos			

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

Apoios:



# Meeting Atletismo Matosinhos CUP 2021

**Domingo - 5 de dezembro - 14h30**  
**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 05 de dezembro de 2021, com início às 14h30.
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 / provas a realizar:
  - Benjamins A Femininos e Masculinos (2013+2014+2015): Gincana; 50M.
  - Benjamins B Femininos e Masculinos (2011+2012): 60M; Gincana.
  - Infantis Femininos e Masculinos (2009+2010): 60 M/bar; salto em comprimento.
  - Iniciados Fem (2007+2008): 60M/bar; salto em comprimento; salto em altura
  - Iniciados Masculinos (2007+2008): 60M/bar; salto em comprimento; salto em altura;
  - Juvenis Fem (2005+2006): 60M/bar (0,76); Peso (3); salto em comprimento; salto em altura; 400M; 1000M
  - Juvenis Mas (2005+2006): 60M/bar (0,91); Peso (5); salto em altura; salto em comprimento; 400M; 1000M
  - Juniores Femininos: 60m/bar (0,84); Peso (4); salto em comprimento; salto em comprimento; 400M; 1000M
  - Juniores Masculinos (2004+2003): 60M/bar (1,00); Peso (6); salto em comprimento; salto em altura; 400M; 1000M
  - Seniores Masculinos (2002 e antes): 1000M
  - Seniores Masculinos (2002 e antes): 1000M
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, de acordo com o escalão etário época 2021-2022.
6. Corridas dos escalões de Benjamins A e B: partida a 2 apoios; vozes de “aos seus lugares” + sinal sonoro.

Apoios:



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).

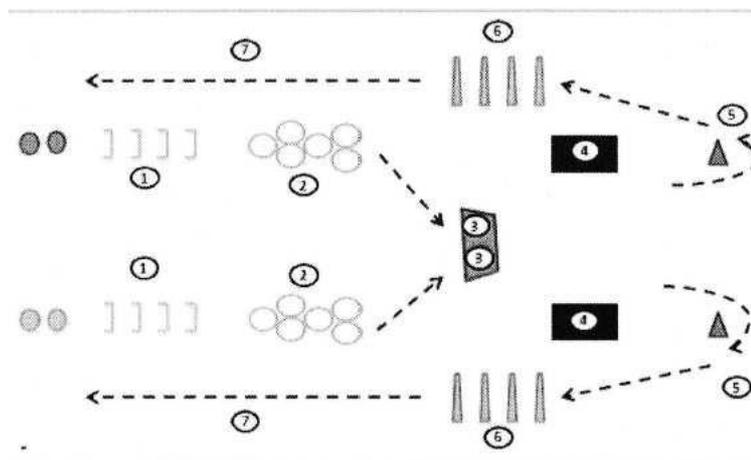


Fig. 1 – Gincana

8. No salto em altura serão permitidas até 2 tentativas com 8 ou mais atletas e 3 tentativas depois.
9. **Inscrições:** através da plataforma <https://www.fpacompeticoes.pt/> para todos os atletas filiados na AAP e de outras associações.
10. Classificações: Haverá classificação individual por escalão e género e coletiva por clubes. Para a classificação coletiva por clubes contarão apenas os resultados obtidos pelos atletas classificados nos 8 primeiros lugares (8p - 1.º; 7p - 2.º; 6p - 3.º.....1p - 8.º lugar). Em caso de empate serão decididos a favor dos clubes que obtiverem mais primeiros lugares no conjunto das provas a contar para a classificação coletiva.
11. Prémios: Serão atribuídas medalhas aos 3 primeiros de cada prova. Serão atribuídos troféus aos 3 primeiros clubes da classificação geral.
12. Contactos: [clubelavra.org@gmail.com](mailto:clubelavra.org@gmail.com); tlm. 96 642 52 51