



PROVAS PREPARAÇÃO JOVEM

22 de janeiro de 2022 – sábado

Complexo Desportivo de Lousada

PROGRAMA – HORÁRIO

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
14h30	60 m Barr	Ini/Juv	Fem	5b – (0.76) – 13/8.5/13
	Arremesso de Bola	Benj. B	Fem / Mas	Setor A / Setor B – 4 ensaios
	Altura	Benj.B/Infantis	Fem	a)
14h40	60 m Barr	Ini/Juv	Mas	5b – (0.91) – 13.72/9.14/9.72
	Tripló	Ini/Juv	Fem	8m
14h50	60 m Barr	Benj.B/Infantis	Fem	6b – (0.76) – 12/7/13
15h00	60 m Barr	Benj.B/Infantis	Mas	6b – (0.76) – 12/7.5/10.5
15h15	40 metros	Benj. A	Fem	Séries
15h35	40 metros	Benj. A	Mas	Séries
15h55	50 metros	Benj. B	Fem	Séries
16h15	50 metros	Benj. B	Mas	Séries
	Arremesso de Bola	Benj. A	Fem / Mas	Setor A / Setor B – 4 ensaios
	Tripló	Ini/juv	Mas	9m
	Altura	Benj.B/Infantis	Mas	a)
16h35	300 metros	Ini/Juv	Fem	Séries
16h50	300 metros	Ini/juv	Mas	Séries
17h05	1500 metros	Ini/juv	Fem	Séries
17h20	1500 metros	Ini/juv	Mas	Séries

a) **Altura (Mas/Fem)** - A altura da fasquia inicia a 0.90 m e sobe de 5 em 5 cm

Regulamento:

1. Nas Provas de Preparação só poderão participar, exclusivamente, atletas Federados, de acordo com o estabelecido em cada prova do programa. Atletas Benjamins B podem participar nas provas dos Infantis.
2. Cada atleta só poderá participar num máximo de 2 provas.
3. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições Jovens da Federação Portuguesa de Atletismo.
4. **Inscrições até ao dia 19 janeiro**
 - i) As inscrições terão de ser efetuadas obrigatoriamente na plataforma www.fpacompeticoes.pt
 - ii) **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.