



TORNEIO DE ABERTURA DE PISTA

4 dezembro de 2022 – 9:30 horas
Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho - Maia

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
9h30	60 m Barr.	Juvenis	Fem	5 b - 0,76 m 13,00 – 8.50 - 13,00
	Comprimento	Juv/Jun/Sen	Fem	
	Altura	Juv/Jun/Sen	Masc	a)
	Dardo	Juv/Jun/Sen	Fem	Dardo 500g/600g
9h40	60 m Barr.	Jun/Sen	Fem	5 b - 0,84 m 13,00 – 8.50 - 13,00
9h50	60 m Barr.	Juvenis	Mas	5 b – 0,914m 13.72 – 9.14 – 9.72
9h55	60 m Barr.	Juniores	Mas	5 b – 1.00m 13.72 – 9.14 – 9.72
10h00	60 m Barr.	Seniores	Masc	5 b – 1.067m 13.72 – 9.14 – 9.72
10h15	60 m	Juv/Jun/Sen	Masc	
10h40	60 m	Juv/Jun/Sen	Fem	
	Altura	Juv/Jun/Sen	Fem	b)
	Comprimento	Juv/Jun/Sen	Masc	
	Dardo	Juv/Jun/Sen	Masc	Dardo 700g/800g
11h00	1500 m	Juv/Jun/Sen	Fem	
11h15	1500 m	Juv/Jun/Sen	Masc	
11h30	300 m	Juv/Jun/Sen	Fem	
11h45	300 m	Juv/Jun/Sen	Masc	

a) Altura (Mas) - A altura da fasquia inicia a 1,30, sobe de 5 em 5 cm até ficarem 3 atletas e, depois, de 3 em 3 cm.

b) Altura (Fem) - A altura da fasquia inicia a 1,15, sobe de 5 em 5 cm até ficarem 3 atletas e, depois, de 3 em 3 cm.

REGULAMENTO

1. O Torneio destina-se a atletas em representação de clubes filiados na A.A.Porto ou de escolas e a atletas de outras Associações Regionais.
2. Os atletas deverão competir com os escalões de **1 janeiro 2023**, pedidos/exceções deverão ser efetuados para dtr.aaporto@gmail.com
3. Cada atleta só poderá participar num máximo de 2 provas. Um atleta juvenil que participe numa prova de 1500m não poderá voltar a um concurso que esteja ainda a decorrer.
5. No Lançamento do Dardo, todos os escalões terão direito a 3 ensaios, passaram para os seguintes ensaios **as duas melhores marcas de cada escalão, mais as restantes melhores marcas independentemente do escalão.**
6. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da FPA.
7. **Inscrições:** Até ao dia 30 novembro
 - a) As inscrições terão de ser efetuadas obrigatoriamente na plataforma 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.