



TORNEIO DE ABERTURA DE PISTA JOVEM

3 de dezembro de 2023 – 9:30 horas

Complexo Desportivo de Lousada

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
9h30	50m	Sub10	Fem	
	Comprimento	Sub14/Sub16	Fem	
	Altura	Sub14/Sub16	Mas	a)
	L. Dardo	Sub14/Sub16	Mas	400g/600g
	L. Peso	Sub14/Sub16	Fem	2kg/3kg
9h45	50m	Sub10	Mas	
10h00	60 m Barr.	Sub16	Mas	5b – 0.84 – 13/8.5/13
10h15	60 m Barr.	Sub16	Fem	6b – 0.76 – 12/8/8
10h30	60 m Barr.	Sub12/Sub14	Mas	6b – 0.76 – 12/7.5/10.50
10h45	60m Barr.	Sub12/Sub14	Fem	6b – 0.76 – 12/7/13
	Comprimento	Sub14/Sub16	Mas	
	Altura	Sub14/Sub16	Fem	b)
	L. Dardo	Sub14/Sub16	Fem	400g/500g
	L. Peso	Sub14/Sub16	Mas	3kg/4kg
11h00	500m	Sub10	Fem	
11h15	500m	Sub10	Mas	
11h25	600m	Sub12/Sub14	Fem	
11h35	600m	Sub12/Sub14	Mas	
11h45	1000 m	Sub16	Fem	
11h55	1000 m	Sub16	Mas	

a) Altura (Mas) - A altura da fasquia inicia a 1,05, 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 0.95, 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 2024**, pedidos/exceções deverão ser efetuados para dtr.aaporto@gmail.com
3. Cada atleta só poderá participar num máximo de 2 provas.
4. Para os escalões de **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.
5. No Salto em Comprimento, no L. peso e Dardo, o número de ensaios será de 4.
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.aaporto.net
 - 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.