



## PROVAS DE PREPARAÇÃO

**6 janeiro de 2024 – 14:30 horas**  
**Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho - Maia**

**REVISTO**

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
14h30	60 m Barr.	Sub16/Sub18	Fem	5 b - 0,76 m 13,00 – 8.50 - 13,00
	Tripla	Sub18/Sub20/Sen	Fem	Tábua a 9m
	Altura	Sub18/Sub20/Sen	Mas	a)
	L. Peso	Sub18/Sub20/Sen	Fem	4kg/3kg
14h45	60 m Barr.	Sub20/Sen	Fem	5 b - 0,84 m 13,00 – 8.50 - 13,00
15h00	60 m Barr.	Sub16/Sub18	Mas	5 b – 0,914m 13.72 – 9.14 – 9.72
15h10	60 m Barr.	Sub20	Mas	5 b – 1.00m 13.72 – 9.14 – 9.72
15h15	60 m Barr.	Seniores	Mas	5 b – 1.067m 13.72 – 9.14 – 9.72
15h25	60 m	Sub16/sub18	Mas	
15h50	60 m	Sub16/sub18	Fem	
16h05	Altura	Sub18/Sub20/Sen	Fem	b)
	Tripla	Sub18/Sub20/Sen	Mas	Tábua a 11m
	L. Peso	Sub18/Sub20/Sen	Mas	7.26kg/6kg/5kg
16h20	60 m	Sub20/Sen	Mas	
16h40	60 m	Sub20/Sen	Fem	
16h55	800 m	Sub16/Sub18	Mas	
17h10	800 m	Sub16/Sub18	Fem	
17h20	800 m	Sub20/Sen	Mas	
17h30	800 m	Sub20/Sen	Fem	
17h40	200 m	Sub16/Sub18	Mas	
18h00	200 m	Sub16/Sub18	Fem	
18h20	200 m	Sub20/Sen	Mas	
18h40	200 m	Sub20/Sen	Fem	

a) Altura (Mas) - A altura da fasquia inicia a 1,35, 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 1,20, sobe de 5 em 5 cm até ficarem 3 atletas e, depois, de 3 em 3 cm.

### **REGULAMENTO**

1. As provas preparação destinam-se a atletas em representação de clubes filiados na A.A.Porto e a atletas de outras Associações Regionais.
2. Cada atleta só poderá participar num máximo de 2 provas e conforme os escalões definidos no programa.
3. No Lançamento do Peso, 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.**
4. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
5. **Inscrições:** Até ao dia 3 janeiro
  - a) As inscrições terão de ser efetuadas obrigatoriamente na plataforma [www.aaporto.net](http://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.