



**DIA DA VARA**  
**TORNEIO QUILOMETRO JOVEM REGIONAL**  
**Sábado - 6 de abril de 2024 – 9h30**  
**Complexo Desportivo de Lousada**

**Programa horário:**

<b>HORA</b>	<b>PROVA</b>	<b>ESCALÃO</b>	<b>SEXO</b>	<b>OBSERV.</b>
<b>9h30</b>	<b>Formação/Treino orientado – Iniciação ao salto com Vara</b>			
<b>11h00</b>	<b>Vara em distância</b>	<b>Sub14</b>	<b>Fem/Mas</b>	
14h30	60 m	Sub12/Sub14	Fem	
	Dardo	Sub14/Sub16	Fem	400g/500g
14h50	60 m	Sub12/Sub14	Mas	
<b>15h00</b>	<b>Vara</b>	<b>Sub16 a Senior</b>	<b>Fem/Mas</b>	<b>Início 1.80 – 10 em 10</b>
15h10	80 m	Sub16	Fem	
15h20	80 m	Sub16	Mas	
15h30	60 m Bar	Sub12/Sub14	Fem	0.76 -12/7/13
15h40	60 m Bar	Sub12/Sub14	Mas	0.76 – 12/7.50/10.50
15h50	80 m Bar	Sub16	Fem	0.76 – 12/8/12
	Dardo	Sub14/Sub16	Mas	400g/600g
16h00	100 m Bar	Sub16	Mas	0.84 – 13/8.5/10.50
<b>16h10</b>	<b>1000 m</b>	<b>Sub14</b>	<b>Fem</b>	<b>Quilómetro Jovem</b>
<b>16h20</b>	<b>1000 m</b>	<b>Sub14</b>	<b>Mas</b>	<b>Quilómetro Jovem</b>
<b>16h30</b>	<b>1000 m</b>	<b>Sub16</b>	<b>Fem</b>	<b>Quilómetro Jovem</b>
<b>16h40</b>	<b>1000 m</b>	<b>Sub16</b>	<b>Mas</b>	<b>Quilómetro Jovem</b>
<b>16h50</b>	<b>1000 m</b>	<b>Sub18</b>	<b>Fem</b>	<b>Quilómetro Jovem</b>
<b>17h00</b>	<b>1000 m</b>	<b>Sub18</b>	<b>Mas</b>	<b>Quilómetro Jovem</b>
17h10	1000 m	Sub20/Sen	Fem	
17h20	1000 m	Sub20/Sen	Mas	



**DIA DA VARA**  
**TORNEIO QUILOMETRO JOVEM REGIONAL**  
**Sábado - 6 de abril de 2024 - 9h30**  
**Complexo Desportivo de Lousada**

**REGULAMENTO**

1. O Torneio do Quilómetro Jovem Regional e Dia da Vara destinam-se a atletas filiados, com situação regularizada na A.A.Porto e plataforma Lince conforme os escalões indicados no programa. Poderão participar atletas de outras Associações Regionais.
2. Cada atleta só poderá participar num máximo de 2 provas.
3. Em cada prova só poderão participar, exclusivamente, atletas pertencentes aos escalões indicados no programa-horário.
4. Aos atletas Sub14 e Sub16 não é permitida a participação no mesmo dia em mais do que uma prova de corrida individual ou marcha de distância igual ou superior a 150 e 300 metros respetivamente.
5. Prémios (Quilómetro Jovem): Serão atribuídas Medalhas aos 3 (três) primeiros classificados, de cada sexo, dos escalões de Infantis, Iniciados e Juvenis, participantes na prova do Quilómetro jovem. Será atribuído um troféu ao clube vencedor.
6. A classificação coletiva no Quilómetro Jovem Regional far-se-á através do somatório das marcas realizadas pelo atleta melhor classificado, de cada clube, em cada escalão-sexo. Vence a equipa com mais atletas (até 6, no máximo, e um por cada escalão-sexo) e com o somatório de tempos mais baixo.
7. Na prova de Dardo apuram-se para os ensaios finais as 4 melhores marcas de cada escalão.
8. O concurso de vara da tarde tem início a 1.80m, subindo de 10 em 10 cm até ficarem 5 atletas em competição e posteriormente de 5 em 5 cm.
9. Haverá medalhas por escalão e género em todas as provas do Dia da Vara.
10. **Inscrições:** Até ao dia 3 de abril.
  - a. As inscrições terão de ser efetuadas obrigatoriamente na plataforma [www.aaporto.net](http://www.aaporto.net) e confirmadas na mesma até 50 minutos antes da prova.
11. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da F.P.A.