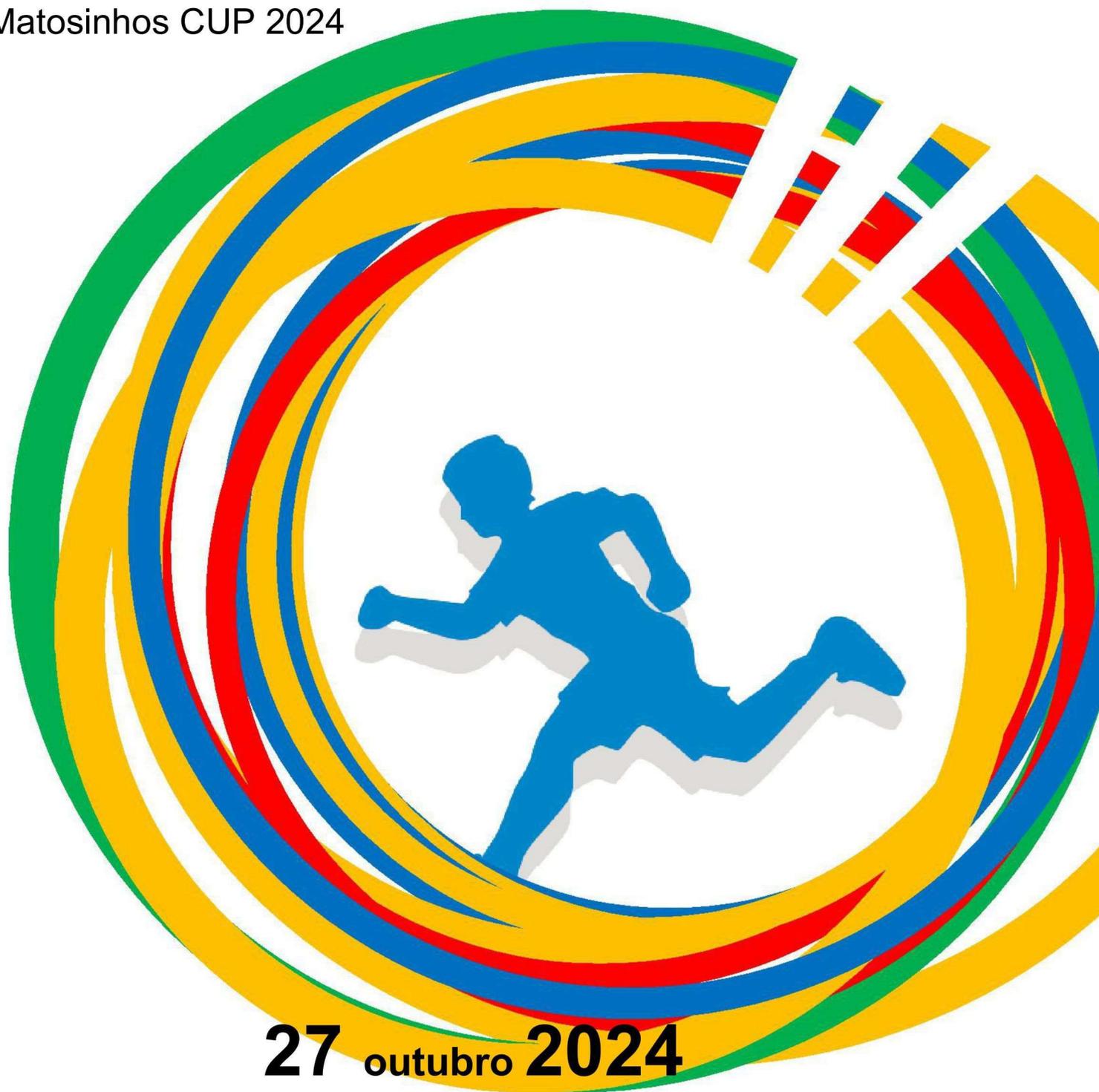


MEETING ATLETISMO

Matosinhos CUP 2024



27 outubro **2024**

domingo, 15h00

Complexo Desportivo de Leça da Palmeira

Informações : clubelavra.org@gmail.com tlm.: 96 642 52 51

Organização:

Clube de Desporto C+S de Lavra
Associação Atletismo do Porto



Apoios:



matosinhos



matosinhos
sport



MATOSINHOS'25
CIDADE EUROPEIA DO DESPORTO
EUROPEAN CITY OF SPORT

Meeting Atletismo Matosinhos CUP 2024

domingo - 27 de outubro - 15h00

Pista de Atletismo de Leça da Palmeira – Matosinhos

PROGRAMA - HORÁRIO:

Hora	Prova	Escalão	Gén	Obs.
15h00	60 M/Bar.	Sub18	Mas	Séries (0,91-13,72-9,14)
	Comp.	Sub12/14	Mas	3 Ensaios
	Gincana	Sub10	Mas	2 Tentativas
	Peso (3)	Sub16/18	Fem	3 Ensaios
	Altura	Sub14	Fem	Início: 0,90m
15h15	60 M/Bar.	Sub18	Fem	Séries (0,76-13,00-8,50)
15h30	60 M	Sub14	Mas	Séries
15h40	60 M	Sub14	Fem	Séries
15h50	60 M	Sub16	Mas	Séries
16h00	60 M	Sub16	Fem	Séries
16h10	60 M	Sub18	Mas	Séries
	Comp.	Sub12	Fem	3 Ensaios
	Altura	Sub16/18	Fem	Início: 1,00m
	Gincana	Sub10	Fem	2 Tentativas
	Peso (4)	Sub16	Mas	3 Ensaios
16h20	60 M	Sub18	Fem	Séries
16h30	60 M/Bar	Sub12	Mas	Séries (0,60-12,00-6,50)
16h45	60 M/Bar	Sub12	Fem	Séries (0,60-12,00-6,50)
17h00	Altura	Sub18	Mas	Início: 1,30
	Comp	Sub16	Mas	3 Ensaios
17h45	Entrega de Prémios Coletivos			

(1) Sobe de 10 em 10 cm até ficarem 8 atletas (2 tentativas por altura), subindo depois de 5 em 5 cm até ficarem 3, subindo depois de 3 em 3cm (3 tentativas por altura).

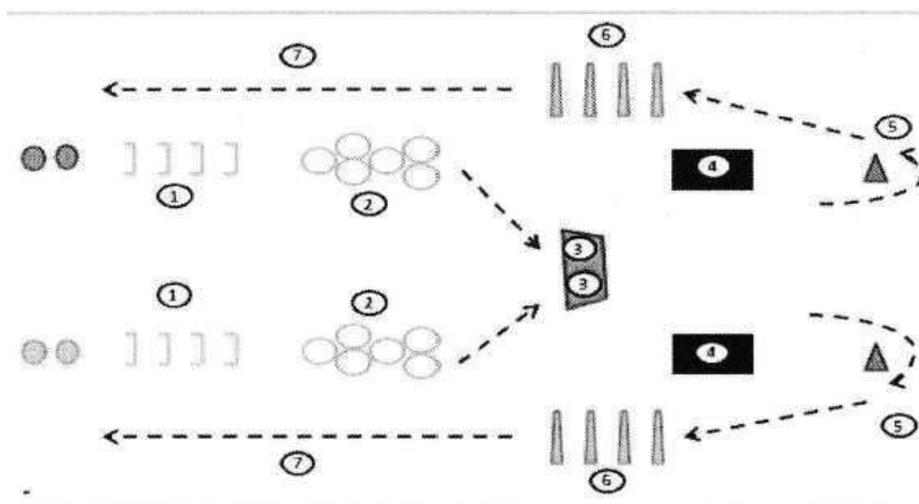
Meeting Atletismo Matosinhos CUP 2024

domingo - 27 de outubro - 15h00

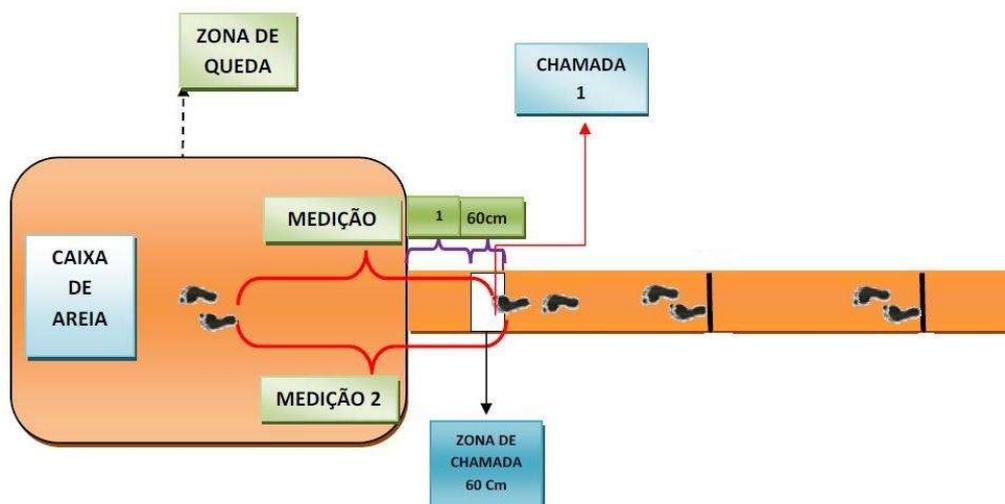
Pista de Atletismo de Leça da Palmeira – Matosinhos

REGULAMENTO:

1. Competição a disputar na Pista de Atletismo de Leça da Palmeira, junto à Exponor, em Matosinhos, domingo, dia 27 de outubro de 2024, com início às 15h00.
2. Escalões / provas a realizar:
 - Sub10 Femininos e Masculinos (2016+2017+2018): Gincana.
 - Sub12 Femininos e Masculinos (2014+2015): 60m/bar; Salto em Comprimento.
 - Sub14 Femininos (2012+2013): 60M; salto em altura.
 - Sub14 Masculinos (2012+2013): 60M; salto em comprimento.
 - Sub16 Femininos (2010+2011): 60M; salto em altura; Peso (3).
 - Sub16 Masculinos (2010+2011): 60M; salto em comprimento; Peso (4).
 - Sub18 Femininos (2009+2008): 60M; 60m/bar; salto em altura; Peso (3).
 - Sub18 Masculinos (2009+2008): 60M; 60m/bar; salto em altura.
3. Corrida gincana: a corrida gincana é só para o escalão de Sub10 e é composta pelas seguintes tarefas: 1 – skipping nas mini barreiras; 2 – Saltos a abrir e a fechar as pernas nos arcos; 3 – Passar por cima de um mini obstáculo (altura de 20 cm) podendo apoiar o pé em cima; 4 – Rolamento (1x) à frente ou lateral no colchão; 5 – contornar o cone ; 6 – slalom nos cone s altos; 7 – sprint final (ver figura anexa).



- Podem participar atletas individuais ou representativos de clubes filiados na A.A.Porto ou noutras associações, dos escalões de Sub10, Sub12, Sub14, Sub16, Sub18.
- Os atletas participantes só poderão inscrever-se em duas provas individuais, no máximo.
- Corridas dos escalões de Sub10 e Sub12: partida a 2 apoios; vozes de “aos seus lugares” + sinal sonoro.
- No salto em altura serão permitidas até 2 tentativas com 8 ou mais atletas e 3 tentativas depois.
- Salto em comprimento – Sub10 e Sub12 – com zona de chamada de 60 cm (idem ao mega sprint). A medição é considerada até ao sítio da chamada.



- Inscrições:** até dia 24 outubro através do site da AAP www.aaporto.net
- Classificações: Haverá classificação individual por escalão e género e coletiva por clubes. Para a classificação coletiva por clubes contarão apenas os resultados obtidos pelos atletas classificados nos 8 primeiros lugares (8p -1.º; 7p – 2.º; 6p – 3.º.....1p – 8.º lugar). Em caso de empate serão decididos a favor dos clubes que obtiverem mais primeiros lugares no conjunto das provas a contar para a classificação coletiva.
- Prémios: Serão atribuídas medalhas aos 3 primeiros de cada prova e de cada escalão. Serão atribuídos troféus aos 3 primeiros clubes da classificação geral.
- Contactos: clubelavra.org@gmail.com; tlm. 96 642 52 51