



TORNEIO DE ABERTURA DE PISTA JOVEM

9 de novembro de 2024 – 15:00 horas

Complexo Desportivo de Lousada

| HORA | PROVA | ESCALÃO | SEXO | OBSERV. |
|-------|-------------|-------------|------|---------------------|
| 15h00 | 50m | Sub10 | Fem | |
| | Comprimento | Sub12/Sub14 | Fem | |
| | Altura | Sub14/Sub16 | Mas | a) |
| | L. Dardo | Sub14/Sub16 | Mas | 400g/600g |
| | L. Martelo | Sub14/Sub16 | Fem | 2kg/3kg |
| 15h10 | 50m | Sub10 | Mas | |
| 15h20 | 50 m Barr.* | Sub12/Sub14 | Mas | 5b – 0.70 – 11/7/11 |
| 15h30 | 50 m Barr.* | Sub12/Sub14 | Fem | 5b – 0.70 – 11/7/11 |
| 15h45 | 60 m | Sub16 | Mas | |
| 16h00 | 60 m | Sub16 | Fem | |
| 16h15 | 500m | Sub10 | Fem | |
| 16h30 | Comprimento | Sub12/Sub14 | Mas | |
| | Altura | Sub14/Sub16 | Fem | b) |
| | L. Dardo | Sub14/Sub16 | Fem | 400g/500g |
| | L. Martelo | Sub14/Sub16 | Mas | 3kg/4kg |
| 16h30 | 500m | Sub10 | Mas | |
| 16h45 | 600m | Sub12/Sub14 | Fem | |
| 17h00 | 600m | Sub12/Sub14 | Mas | |
| 17h15 | 1000 m | Sub16 | Fem | |
| 17h30 | 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.

* Altura da barreira – aproximadamente 70cm; distâncias da partida à 1ª barreira 11 metros; distâncias entre barreiras 7 metros.

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 2025**, 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 **Sub10, Sub12, Sub14 e Sub 16** 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. Martelo 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 6 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.