



## 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](mailto: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](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.