



## PROVAS DE PREPARAÇÃO

**22 dezembro de 2024 – 9:30 horas**  
**Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho – Maia**

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
9h30	60 m Barr.	Sub16/Sub18	Fem	5 b - 0,76 m 13,00 – 8.50 - 13,00
	Comprimento	Sub16/Sub18	Mas	
	Altura	Sub18/Sub20/Sen	Fem	a)
	L. Peso	Sub18/Sub20/Sen	Fem	4kg/3kg
9h45	60 m Barr.	Sub20/Sen	Fem	5 b - 0,84 m 13,00 – 8.50 - 13,00
10h00	60 m Barr.	Sub16/Sub18	Mas	5 b – 0,914m 13.72 – 9.14 – 9.72
10h10	60 m Barr.	Sub20	Mas	5 b – 1.00m 13.72 – 9.14 – 9.72
10h15	60 m Barr.	Seniores	Mas	5 b – 1.067m 13.72 – 9.14 – 9.72
10h30	60 m	Sub16/sub18	Fem	
10h45	60 m	Sub16/sub18	Mas	
11h00	60 m	Sub20/Sen	Fem	
	Comprimento	Sub16/Sub18	Fem	
	L. Peso	Sub18/Sub20/Sen	Mas	7.26kg/6kg/5kg
11h15	60 m	Sub20/Sen	Mas	
11h30	Altura	Sub18/Sub20/Sen	Mas	b)
11h30	800 m	Sub16/Sub18	Mas	
11h40	800 m	Sub16/Sub18	Fem	
11h50	800 m	Sub20/Sen	Mas	
12h00	800 m	Sub20/Sen	Fem	
12h10	200 m	Sub16/Sub18	Mas	
12h20	200 m	Sub16/Sub18	Fem	
12h30	200 m	Sub20/Sen	Mas	
12h45	200 m	Sub20/Sen	Fem	

a) 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.

b) 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.

### 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 20 dezembro

- 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.

6. Atletas de Associações fora da Zona Norte terão de fazer a aquisição de dorsal para a época 2024/2025 no valor de 10,00 €

7. Atletas que não tragam o dorsal anual, pagarão 2,00€ por dorsal para utilizar na competição e/ou aquisição de 2ª via.

8. Aos Clubes e Atletas que confirmem a presença na prova e depois não compareçam na mesma terão uma penalização de 1,00€