



TORNEIO REGIONAL DE ESTAFETAS PROVAS DE PREPARAÇÃO

7 de Abril de 2013 – 09h00

Est. Prof. Dr. José Vieira de Carv. - Maia

REGULAMENTO

- 1. O Torneio Regional de Estafetas** destina-se a atletas de todos os escalões, e **com situação regularizada**, na A.A.Porto.
- A participação de atletas/equipas de outras Associações Regionais só é autorizada após **pedido de participação**, via Associação de origem, à Direcção da A.A.P. e realizado até 3 dias antes da competição.
- Em cada prova só poderão participar, exclusivamente, atletas pertencentes aos escalões indicados no programa - horário.
- Os atletas apenas poderão participar em 2 provas do Programa Horário.
- Na **prova de Benjamins**, estas deverão ser obrigatoriamente mistas. As mesmas podem ser com (2mas+2fem ou 3mas+1fem ou 3fem+1mas) e a ordem de participação na prova é igualmente indiferente. Igualmente indiferente se serão Benjamins A ou B ou misto destes dois escalões.
- Os atletas do escalão de **Seniores e Veteranos**, poderão participar nas 3 provas. Os atletas Veteranos podem participar como Seniores.
- No **Torneio Regional de Estafetas** haverá classificação individual por escalão e sexo. Em cada prova os atletas participantes competirão sempre **pelo escalão mais elevado** mencionado no programa.
- Nas provas **até ao escalão de Iniciados**, aplicar-se-á a anterior regra das falsas partidas. Assim, à 1ª falsa partida nenhuma equipa será desclassificada.
- Prémios Individuais:** Serão atribuídos medalhões aos 3 (três) primeiros classificados de cada prova do **Torneio Regional de Estafetas**.
- No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da F.P.A.
- Inscrições: Impreterivelmente até 30 minutos** antes do início de cada prova.

TORNEIO REGIONAL DE ESTAFETAS
SALTO EM ALTURA REGIONAL – 2ª Jornada
PROVAS DE PREPARAÇÃO
7 de Abril de 2013 - 09h00
Est. Prof. Dr. José Vieira de Carv. - Maia

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
09h00	Estafeta Sueca	Jun - Sen	Fem	400/300/200/100
	Comprimento	Benjamins A/B	Fem	3 Tentativas
09h15	Estafeta Sueca	Jun - Sen	Mas	400/300/200/100
09h25	4 x 60 m	Benj. B - Inf	Fem	
09h40	4 x 60 m	Benj. B - Inf	Mas	
09h50	4 x 100 m	Juv – Jun – Sen	Fem	
	Comprimento	Benjamins A/B	Mas	3 Tentativas
10h00	4 x 100 m	Juv – Jun - Sen	Mas	
10h10	4 x 80 m	Inf – Ini	Fem	
10h20	4 x 80 m	Inf - Ini	Mas	
10h30	Estafeta Olímpica	Jun - Sen	Fem	800/400/200/100
	Estafeta Olímpica	Veteranas	Fem	800/400/200/100
10h45	Estafeta Olímpica	Jun - Sen	Mas	800/400/200/100
	Estafeta Olímpica	Veteranos	Mas	800/400/200/100
	Altura	Infantis	Fem	a) – Salto Alt. Reg.
11h00	4 x 300 m	Ini - Juv	Fem	
11h15	4 x 300 m	Ini - Juv	Mas	
11h30	4 x 50 m	Benjamins A/B	Fem/Mas	Mista
11h40	4 x 800 m	Jun - Sen	Fem	
	Altura	Infantis	Mas	b) – Salto Alt. Reg.
11h55	4 x 800 m	Jun - Sen	Mas	
12h10	4 x 100 m	Ini - Juv	Fem	
12h20	4 x 100 m	Ini - Juv	Mas	
12h30	4 x 400 m	Juv - Jun	Fem	
12h40	4 x 400 m	Juv - Jun	Mas	

a)Altura (Fem) – A altura da fasquia inicia a 1,00, sobre de 5 em 5 cm até ficarem no máximo 5 atletas, e depois sobe de 3 em 3 cm

b)Altura (Masc) – A altura da fasquia inicia a 1,10, sobe de 5 em 5 cm até ficarem no máximo 5 atletas, e depois sobe de 3 em 3 cm