

PROGRAMA HORÁRIO
Fase Distrital de Atletismo
13 de Abril 2013
Pista Municipal da Póvoa de Varzim

Hora	Prova	Escalão / Sexo
09.30	Salto em Altura	Iniciados Fem
09.30	Salto em Altura	Juvenis Fem
09.30	Lançamento do Peso (3KG)	Iniciados e Juvenis Fem
09.30	Salto Comprimento	Iniciados Masc (caixa 1)
09.30	Salto Comprimento	Juvenis Masc (caixa 2)
10.00	60 metros Barreiras (6 bar - 0,76)	Iniciados Fem
10.15	80 metros Barreiras (8 bar - 0,76)	Juvenis Fem
10.30	80 metros Barreiras (8 bar - 0,84)	Iniciados Masc
10.45	100 metros Barreiras (10 bar - 0,91)	Juvenis Masc
10.30	Salto Comprimento	Iniciados Fem (caixa 1)
10.30	Salto Comprimento	Juvenis Fem (caixa 2)
10.45	Salto em Altura	Iniciados Masc
10.45	Salto em Altura	Juvenis Masc
11.00	80 metros	Iniciados Fem
11.15	80 metros	Iniciados Masc
11.15	Lançamento do Peso (4 KG) e (5 Kg)	Iniciados e Juvenis Masc
11.30	100 metros	Juvenis Fem
11.40	100 metros	Juvenis Masc
11.50	1500 metros	Iniciados e Juvenis Fem
12.00	1500 metros	Iniciados e Juvenis Masc
12.15	4 X 80 metros	Iniciados Fem
12.25	4 X 80 metros	Iniciados Masc
12.35	4 X 100 metros	Juvenis Fem
12.45	4 X 100 metros	Juvenis Masc

- a)** Altura (Fem) - A altura da fasquia inicia a 1,05m, sobe de 5 em 5 cm até ficarem 3 alunos e depois de 3 em 3 cm.
- b)** Altura (Mas) - A altura da fasquia inicia a 1,15m, sobe de 5 em 5 cm até ficarem 3 alunos e depois de 3 em 3 cm

REGULAMENTO

1. Cada a só poderá participar num máximo de 2 provas.
2. Nos concursos de lançamento do peso e salto em comprimento, o número de ensaios (2 + 2)
3. Nas provas de Velocidade e Barreiras, será aplicada a anterior regra das falsas partidas.
4. Os alunos apenas serão desclassificados à 2ª falsa partida.
5. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da FPA.
6. Inscrições: Até 30 minutos antes do horário previsto para o início de cada prova, utilizando uma ficha por prova e por aluno (femininos – ficha cor de rosa; masculinos – ficha branca).
7. Os alunos do escalão júnior podem estar presentes como extra – competição.

