



KM JOVEM REGIONAL
20 de Abril de 2013 - 14h30
Est. Prof. Dr. José Vieira de Carv. - Maia

REGULAMENTO - Salto em Altura Regional + Km Jovem Regional

1. O **Torneio de Salto em Altura Regional e de Km Jovem Regional** destina-se a atletas filiados, **com situação regularizada**, na A.A.Porto e a atletas em representação de Grupos de Desp. Escolar.
2. Poderão participar atletas de outras Associações Regionais após pedido de autorização, via Associação de origem, ao Dep. Técnico da A.A.P..
3. Cada atleta só poderá participar num máximo de 2 provas.
4. Em cada prova só poderão participar, exclusivamente, atletas pertencentes aos escalões indicados no programa-horário.
5. **Prémios:** Serão atribuídas Medalhas aos 3 (três) primeiros classificados, de cada sexo, dos escalões de Infantis, Iniciados e Juvenis.
6. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da F.P.A.

Inscrições: 30 minutos antes do início de cada prova.





KM JOVEM REGIONAL

20 de Abril de 2013 - 14h30

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

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
14h30	100 m Barr.	Juv/Jun/Sen	Fem	10B-0,84m 13,00-8,50-10,50
	Arremesso de Bola	Benjamins A	Fem/Mas	
14h35	100 m Barr.	Juvenis	Fem	10B-0,76m 13,00-8,50-10,50
14h45	110 m Barr.	Juvenis	Mas	10B-0,91m 13,72-9,14-14,02
	Quadruplo Salto	Infantis	Fem	B)
14h55	110 m Barr.	Jun/Sen	Mas	10B-1,06m 13,72-9,14-14,02
15h05	50 m	Benjamins A	Fem	
15h10	50 m	Benjamins A	Mas	
15h15	60 m	Benjamins B	Fem	
15h20	60 m	Benjamins B	Mas	
15h30	80 m	Inf/Ini	Fem	
15h40	80 m	Inf/Ini	Mas	
15h50	100 m	Juv/Jun/Sen	Fem	
	Arremesso de Bola	Benjamins B	Fem/Mas	
16h00	100 m	Juv/Jun/Sen	Mas	
	Quadruplo Salto	Infantis	Mas	A)
16h10	1000 m	Infantis	Fem	Km Jovem Regional
16h20	1000 m	Infantis	Mas	Km Jovem Regional
16h30	1000 m	Iniciados	Fem	Km Jovem Regional
16h40	1000 m	Iniciados	Mas	Km Jovem Regional
16h50	1000 m	Juvenis	Fem	Km Jovem Regional
17h00	1000 m	Juvenis	Mas	Km Jovem Regional
17h10	300 m	Juv/Jun/Sen	Fem	
17h20	300 m	Juv/Jun/Sen	Mas	

A) Corrida limitada de 15 metros. Os atletas em vez de fazer o tradicional (Hop; Step; Jump), passa a realizar os seguintes 4 saltos (Step; Step; Step; Jump)

A) No Quadruplo Masculino, a tábua de chamada será de 9 metros ou de 11 metros, conforme o desejo do atleta.

Portanto, o atleta terá no máximo 15 metros para realizar a corrida de balanço, tendo depois uma tábua de chamada a 9 ou 11 metros de distancia da areia. Conforme o desejo do atleta.

B) No Quadruplo Feminino, a tábua será de 7 metros ou de 9 metros, conforme o desejo do atleta.

Portanto, a atleta terá no máximo 15 metros para realizar a corrida de balanço, tendo depois uma tábua de chamada a 7 ou 9 metros de distancia da areia. Conforme o desejo da atleta.