



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO  
**PORTO**

## **CAMPEONATO REGIONAL DE BENJAMINS**

**Benjamins A e B**

**21 de junho de 2014 – sábado**

***Estádio Municipal da Póvoa de Varzim***

### **Regulamento:**

- a) O Torneio Regional de Benjamins destina-se, exclusivamente, a atletas federados do escalão de Benjamins A (2005-2006-2007) Benjamins B (2003 – 2004), conforme indicado no programa -horário.
- b) Os atletas de outras Associações Regionais poderão eventualmente participar após pedido de autorização, via Associação de origem, ao Departamento Técnico da A. A. Porto.
- c) Cada atleta pode participar num máximo de 3 (três) provas, desde que uma delas seja a estafeta.
- d) Os Atletas Benjamins que participem nas provas de 500 metros ou 600 metros não poderão participar em mais nenhuma corrida ou concurso após essa prova.
- e) A prova de estafeta poderá ser constituída por atletas dos escalões Benjamins A e B. E um máximo de 3 equipas por clube. Para a pontuação coletiva contarão apenas as duas melhores classificadas de cada clube.
- f) Para a classificação coletiva pontuam os 2 (dois) melhores classificados de cada clube em cada prova, sendo os restantes atletas do clube considerados como atletas individuais, para efeitos de pontuação.
- g) Poderão participar no máximo 3 atletas por clube em cada prova.
- h) As provas serão pontuadas até ao máximo de 8 atletas por prova, atribuindo-se ao primeiro classificado 8 pontos, ao segundo 7 pontos, e assim sucessivamente, até ao 1 ponto ao eventual 8o classificado.
- i) Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados em cada prova e troféus aos clubes vencedores da classificação masculina e feminina no conjunto dos escalões de benjamins A e B.
- j) A organização reserva-se o direito de solicitar aos atletas a apresentação do Bilhete de Identidade, Cartão de Cidadão ou Cédula Pessoal para confirmação do ano de nascimento, pelo que os atletas deverão fazer-se acompanhar dos respetivos documentos identificativos.
- l) No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
- m) Inscrições: 30 minutos antes do início de cada prova.



## CAMPEONATO REGIONAL DE BENJAMINS

### Benjamins A e B

21 de junho de 2014 – sábado

*Estádio Municipal da Póvoa de Varzim*

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
15h00	60 m	Benj. B	Fem	Séries
	Comprimento	Benj. A	Mas	2+1 ensaios (caixa 1)
	Comprimento	Benj. A	Fem	2+1 ensaios (caixa 2)
	Salto em altura	Benj. B	Mas	a)
	Peso	Benj. B	Fem	2+1 ensaios
15h15	60 m	Benj. B	Mas	Séries
15h30	50 m	Benj. A	Fem	Séries
15h45	50 m	Benj. A	Mas	Séries
16h00	60 m Barreiras	Benj. B	Fem	(6 bar – 0,60) Séries
	Salto em altura	Benj. B	Fem	b)
	Peso	Benj. B	Mas	2+1 ensaios
	Comprimento	Benj. B	Mas	2+1 ensaios
16h10	60 m Barreiras	Benj. B	Mas	(6 bar – 0,60) Séries
16h30	4x60 m	Benj. A/B	Fem	Séries
16h45	4x60 m	Benj. A/B	Mas	Séries
17h00	600 m	Benj. B	Fem	Séries
	Comprimento	Benj. B	Fem	2+1 ensaios
	Arremesso Bola (norte)	Benj. A	Fem	2+1 ensaios
	Arremesso Bola (sul)	Benj. A	Mas	2+1 ensaios
17h15	600 m	Benj. B	Mas	Séries
17h30	500 m	Benj. A	Fem	Séries
17h45	500 m	Benj. A	Mas	Séries
18h00	600m Marcha	Benj. A/B	Fem	1 a 4
	600m Marcha	Benj. A/B	Mas	5 a 8

- a) Salto em altura (Benj. B Mas): inicia a 0,90 m sobe de 5 em 5 até ficarem 3 atletas e, depois, sobe de 3 em 3 cm.
- b) Salto em altura (Benj. B Fem): inicia a 0,90 m sobe de 5 em 5 até ficarem 3 atletas e, depois, sobe de 3 em 3 cm.