



TORNEIO REGIONAL DE ESTAFETAS
Regional Lançamentos – 2.ª Jornada
PROVAS DE PREPARAÇÃO
Sábado - 5 de Abril de 2014 - 14h00
Estádio Municipal da Póvoa de Varzim

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
14h00	Peso – 6kg e 7,260 kg	Jun + Sen	Mas	Reg. Lan.
	Dardo 600g	Jun + Sen	Fem	Reg. Lan.
14h30	Estafeta Sueca	Jun/Sen/Vet	Fem	100/200/300/400
	Quadruplo Salto	Iniciados	Fem	a)
14h45	Estafeta Sueca	Jun/Sen/Vet	Mas	100/200/300/400
15h00	4 x 60 m	Benj B / Inf	Fem	
	Peso – 4kg	Jun + Sen	Fem	Reg. Lan.
	Dardo 800g	Jun + Sen	Mas	Reg. Lan.
15h15	4 x 60 m	Benj. B / Inf	Mas	
15h30	4 x 300 m	Ini / Juv	Fem	
	Quadruplo Salto	Iniciados	Mas	b)
15h45	4 x 300 m	Ini / Juv	Mas	
16h00	Dardo 500g	Juv	Fem	Reg. Lan.
	Peso - 5 kg	Juv	Mas	Reg. Lan.
	4 x 100 m	Vet	Fem	
16h15	4 x 100 m	Vet	Mas	
16h30	Estafeta Olímpica	Jun /Sen/Vet	Fem	100/200/400/800
16h45	Estafeta Olímpica	Jun /Sen/Vet	Mas	100/200/400/800
17h00	Peso – 4kg	Juv	Fem	Reg. Lan.
	Dardo 700g	Juv	Mas	Reg. Lan.
17h10	300m/bar	Ini / Juv	Fem	7b (0,76): 50-40-30
17h20	300m/bar	Ini / Juv	Mas	7b (0,84): 50-40-30

- a) A tábua de chamada será de 8 metros ou 10 metros.
b) A tábua de chamada será de 11 metros.

1. As tábuas de chamada poderão ser improvisadas. Ensaios no quadruplo salto = 2+2 (com mais de 12 atletas) ou 3+3 (até 12 atletas)



TORNEIO REGIONAL DE ESTAFETAS Regional Lançamentos – 2.ª Jornada PROVAS DE PREPARAÇÃO Sábado - 5 de Abril de 2014 - 14h00 Estádio Municipal da Póvoa de Varzim

REGULAMENTO

- a) O **Torneio Regional de Estafetas** destina-se a atletas de todos os escalões, e com situação regularizada, na A.A.Porto.
- b) 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.
- c) Em cada prova só poderão participar, exclusivamente, atletas pertencentes aos escalões indicados no programa - horário.
- d) Os atletas apenas poderão participar em 2 provas do Programa Horário, exceto os atletas do escalão de Seniores e Veteranos, que poderão participar até 4 provas correspondentes ao escalão de Seniores/Veteranos, desde que duas pertencentes ao Regional de Lançamentos e outras duas pertencentes ao Regional de Estafetas.
- e) Nas provas de estafetas abertas a mais que um escalão haverá apenas uma classificação. Nas provas de lançamentos para juniores e seniores incluídas no Regional de Lançamentos haverá classificações distintas.
- f) No quadruplo salto, para Iniciados, a corrida será limitada a 25 metros, para ambos os sexos. Os atletas em vez de fazerem o tradicional (Hop; Step; Jump), passam a realizar os seguintes 4 saltos (Hop; Step; Hop; Jump), E + E + D + D + queda ou D + D + E + E + queda. No Quadruplo Masculino, a tábua de chamada será de 11 metros. No Quadruplo Feminino, a tábua de chamada será de 8 metros e 10 metros, conforme o desejo da atleta, (as tábuas de chamada poderão ser improvisadas).
- g) Os Clubes só poderão inscrever num máximo de 3 equipas por cada prova de estafetas.
- h) Os atletas Veteranos podem participar como Seniores.
- i) Nas provas **até ao escalão de Iniciados**, será permitida uma falsa partida e só à 2ª falsa partida o atleta ou a equipa será desclassificada.
- j) **Prémios Individuais:** Serão atribuídas medalhas aos 3 (três) primeiros classificados de cada prova do Torneio Regional de Lançamentos e aos primeiros classificados de cada prova de estafetas. Será atribuído um troféu à primeira equipa do Regional de Estafetas, considerando as pontuações obtidas pelos 8 primeiros de cada prova (1.º lugar – 8p; 2.º lugar – 7p.....; 8.º lugar – 1 p).
- k) No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da F.P.A.
- l) **Inscrições:** Até 30 minutos antes do início do torneio.