



CAMPEONATO REGIONAL DE BENJAMINS

Benjamins A e B

18 de junho de 2016 – sábado

Complexo Desportivo de Lousada

Regulamento:

- a) O Torneio Regional de Benjamins destina-se, exclusivamente, a atletas federados do escalão de Benjamins A (2007-2008-2009) Benjamins B (2005 – 2006), 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, com exceção da estafeta 4x60m.
- e) Na **prova de 50m para Benjamins A**,
 - a partida será a **2 apoios**, com **vozes de “aos seus lugares” + sinal sonoro**.
- f) Na **prova de Comprimento para Benjamins A**,
 - a **Chamada** é feita numa **zona de 60 cm**, à distância de 1 metro da caixa de areia;
 - A medição é feita a partir da **ponta do pé**, se a chamada for feita **dentro da zona**. Se for realizada antes da zona, a medição é feita partir do início da mesma.
 - É nulo quando ultrapassa a zona de chamada.
- g) 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 equipas classificadas de cada clube.
- h) 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.
- i) Poderão participar no máximo 4 atletas por clube em cada prova.
- j) As provas serão pontuadas até ao máximo de 8 atletas por prova, atribuindo-se ao primeiro classificado 8 pontos, ao segundo 7 ponto, e assim sucessivamente, até ao 1 ponto ao eventual 8o classificado.
- k) 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.
- l) 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.
- m) No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
- n) Inscrições: 30 minutos antes do início de cada prova.



CAMPEONATO REGIONAL DE BENJAMINS

Benjamins A e B

18 de junho de 2016 – sábado

Complexo Desportivo de Lousada

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
15h00	100m T52	Adaptado	Mas	Cadeira Rodas
	60 m	Benj. B	Fem	Séries
	Comprimento	Benj. A	Mas	3+1 ensaios (caixa 1)
	Comprimento	Benj. A	Fem	3+1 ensaios (caixa 2)
	Salto em altura	Benj. B	Mas	a)
	Peso 2kg	Benj. B	Fem	3+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 2kg	Benj. B	Mas	3+1 ensaios
	Comprimento	Benj. B	Mas	3+1 ensaios
16h15	60 m Barreiras *	Benj. B	Mas	(6 bar – 0,60) Séries
16h30	600 m	Benj. B	Fem	Séries
16h45	600 m	Benj. B	Mas	Séries
17h00	500 m	Benj. A	Fem	Séries
	Comprimento	Benj. B	Fem	3+1 ensaios
	Arremesso Bola (norte)	Benj. A	Fem	3+1 ensaios
	Arremesso Bola (sul)	Benj. A	Mas	3+1 ensaios
17h15	500 m	Benj. A	Mas	Séries
17h30	4x60 m	Benj. A/B	Fem	Séries
17h45	4x60 m	Benj. A/B	Mas	Séries
18h00	2000m Marcha	Benj. A + B	Mas/Fem	
18h30	300m Bar	Ini/Juv	Fem	Series – Prova Extra
18h40	300m Bar	Ini/Juv	Mas	Series – Prova Extra

***Distância à 1º barreira = 12 metros; Distância entre barreiras = 6,5 metros**

- a) Salto em altura (Benj. B Mas): inicia a 0,90 m sobe de 4 em 4 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 4 em 4 até ficarem 3 atletas e, depois, sobe de 3 em 3 cm.