

# MEETING ATLETISMO

Matosinhos CUP 2017



**08** dezembro **2017**

**Sexta, 14h30**

Complexo Desportivo de Leça da Palmeira

Informações : [clubelavra.org@gmail.com](mailto:clubelavra.org@gmail.com) tlm.: 96 642 52 51

Organização:

Clube de Desporto C+S de Lavra  
Associação de Atletismo do Porto



Apoios:

Matosinhos Sport  
Câmara Municipal de Matosinhos

**matosinhosport**





# Meeting Atletismo Matosinhos CUP 2017

Sexta - 8 de dezembro 2017 - 14h30

Pista de Atletismo de Leça da Palmeira – Matosinhos

## PROGRAMA – HORÁRIO GERAL:

HOR	PROVA	ESCALÃO	M/F	OBS.
14h30	60 M/Bar	Infantis	Mas	Séries (6b: 0,76-12,00-7,50)
	L. Peso (3)	Infantis	Mas	Peso (3kg); 3 Ensaios
	Comp	Benjamins A/B	Mas	3 Ensaios (caixa Sul)
	Comp	Iniciados	Fem	3 Ensaios (Caixa Norte)
	Altura	Infantis	Fem	Colchão Sul – 0,90m... (1)
	Altura	Iniciados	Mas	Colchão Norte – 1,20... (1)
	Gincana	Benjamins A/B	Fem	2 tentativas
14h45	60 M/Bar	Infantis	Fem	Séries (6b: 0,76-12,00-7,00)
15h00	60 M/Bar	Iniciados	Mas	Séries (5b: 0,84-13,00-8,50)
	Ar Vortex	Benjamins A/B	Mas	3 Ensaios
15h15	60 M/Bar	Iniciados	Fem	Séries (5b: 0,76-12,00-8,00)
	L. Peso (2)	Infantis	Fem	Peso (2kg); 3 Ensaios
15h30	Altura	Infantis	Mas	Colchão Sul – 1,00m... (1)
	Altura	Iniciados	Fem	Colchão Norte – 1,10... (1)
	Comp	Benjamins A/B	Fem	3 Ensaios (caixa Sul)
	Comp	Iniciados	Mas	3 Ensaios (Caixa Norte)
15h45	1000 M	Iniciados	Mas	Séries
16h00	1000 M	Iniciados	Fem	Séries
	Gincana	Benjamins A/B	Mas	2 tentativas
	L. Peso (4)	Iniciados	Mas	Peso (4kg); 3 Ensaios
	Ar Vortex	Benjamins A/B	Fem	3 Ensaios
16h15	4 x 60 M	Infantis	Mas	Séries
16h30	4 x 60 M	Infantis	Fem	Séries
16h45	L. Peso (3)	Iniciados	Fem	Peso (3kg); 3 Ensaios
	4 x 60 M	Benjamins A/B	Mas	Séries
17h00	4 x 60 M	Benjamins A/B	Fem	Séries
17h30	Entrega de Prémios Coletivos			

(1) Sobe de 5 em 5 cm até ficarem 3 atletas, subindo depois de 3 em 3 cm

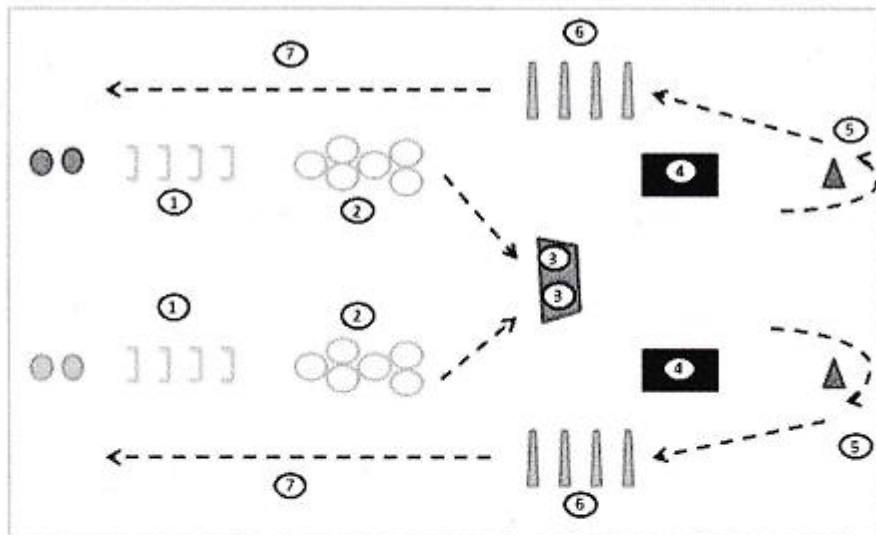
# **Meeting Atletismo Matosinhos CUP 2016**

**Sexta - 08 de dezembro - 14h30**

**Pista de Atletismo de Leça da Palmeira – Matosinhos**

## **REGULAMENTO:**

1. Competição por equipas a disputar na Pista de Atletismo de Leça da Palmeira, junto à Exponor, em Matosinhos, sexta, dia 08 de dezembro de 2017, com início às 14h30.
2. Escalões etários – género:
  - Benjamins A/B Femininos (2007 + 2008 + 2009 + 2010)
  - Benjamins A/B Masculinos (2007 + 2008 + 2009 + 2010)
  - Infantis Femininos (2005 + 2006)
  - Infantis Masculinos (2005 + 2006)
  - Iniciados Femininos (2003 + 2004)
  - Iniciados Femininos (2003 + 2004)
3. Cada atleta poderá realizar, no máximo duas provas individuais e uma estafeta.
4. A estafeta é constituída por 4 atletas do mesmo escalão etário – género, pertencentes à equipa.
5. Escalões / provas a realizar:
  - Benjamins A/B (2009+2008+2007+2006): Gincana 30/40M; Salto em Comprimento; Ar. Vortex; 4x60M (estafeta);
  - Infantis (2005+2006): 60 m/bar; Altura; L. Peso; 4x60M (estafeta);
  - Iniciados (2003+2004): 60 m/bar; Altura; Comp.; L. Peso; 1000m
6. Corrida Gincana: a corrida gincana é só para o escalão de Benjamins A/B e é composta pelas seguintes tarefas: 1 – skipping nas mini barreiras; 2- Saltos a abrir e a fechar as pernas nos arcos; 3 – Passar por cima de um obstáculo (altura de 20 cm) podendo apoiar o pé em cima; 4 – Rolamento (1x) à frente ou lateral no colchão; 5 – Contornar o cone; 6 – Slalom nos cones altos; 7 – Sprint Final (ver figura anexa)



- |                                      |
|--------------------------------------|
| 1 – Skipping alto nas mini barreiras |
| 2 – Saltos abrir e fechar nos arcos  |
| 3 – Passar por cima do plinto        |
| 4 – Rolamento à frente no colchão    |
| 5 – Contornar o cone                 |
| 6 – Slalom nos cones altos           |
| 7 – Sprint Final                     |

7. O atleta que participe na prova de 1000m, não poderá participar noutra prova a seguir no mesmo dia, exceto na estafeta.
8. A classificação coletiva será encontrada através do somatório da pontuação obtida individualmente em cada prova e coletivamente na estafeta, de acordo com o seguinte critério: 1.º lugar = 8P; 2.º lugar = 7P; .....e assim sucessivamente; 8.º lugar = 1P
9. Só pontuam por cada equipa dois atletas por prova e uma estafeta por equipa.
10. A classificação final é estabelecida por ordem decrescente dos pontos obtidos, classificando-se em 1º lugar a equipa com maior número de pontos.
11. No caso de igualdade de pontos entre duas ou mais equipas, o desempate efetuar-se-á a favor da equipa que obtiver maior número de primeiros lugares, seguindo-se os segundos lugares e assim sucessivamente.
12. Todas as provas do programa têm classificação individual, sendo, para esse efeito, considerados todos os participantes.

**13. Prémios:** taças ou troféus para as 5 primeiras equipas do torneio. Haverá prémios individuais para os 3 primeiros por prova.

**14. Inscrições:** as inscrições deverão ser feitas até segunda, dia 4 de dezembro de 2017 para [clubelavra.org@gmail.com](mailto:clubelavra.org@gmail.com) através de ficha própria (em anexo) e com indicação do primeiro e último nome do atleta, ano de nascimento, prova e melhor marca obtida na época atual ou na anterior.

**15. Não se aceitam inscrições no local e no próprio dia.**

**16.** A participação será limitada.

**17.** As confirmações das inscrições são feitas em local próximo do secretariado, até 30 minutos antes do início do encontro. A entrada dos atletas para o local de competição é feita a partir da câmara de chamada, onde os atletas deverão apresentar-se consoante indicação do programa-horário geral.



