



TETRATLO REGIONAL

Iniciados

14 de abril de 2018 - sábado

Estádio Municipal da Póvoa de Varzim

| HORA | PROVA | ESCALÃO | SEXO | OBSERVAÇÕES | |
|-------|-----------------|-----------|------|-------------------------------|------------|
| 15h00 | 100 m Barreiras | Iniciados | Mas | 0,84 m - Séries | TETRATLO 1 |
| | Comprimento | Iniciados | Fem | Tábua: 2 metros | TETRATLO 2 |
| | Peso | Iniciados | Fem | 3 kg (setor 1) | TETRATLO 1 |
| 15h20 | Altura | Iniciados | Mas | Tetratlo 1 (1,20 m + 4 cm) | TETRATLO 1 |
| | Peso | Iniciados | Mas | 4 kg (setor 2) | TETRATLO 2 |
| | 150 m | Infantis | Fem | Séries – Provas de preparação | |
| 15h30 | 150 m | Infantis | Mas | Séries – Provas de preparação | |
| 16h00 | Peso | Iniciados | Fem | 3 kg (setor 1) | TETRATLO 2 |
| | 80 m Barreiras | Iniciados | Fem | 0,76 m - Séries | TETRATLO 1 |
| 16h20 | 80 m | Iniciados | Mas | Séries | TETRATLO 2 |
| 16h40 | 80 m | Iniciados | Fem | Séries | TETRATLO 2 |
| | Altura | Iniciados | Fem | Tetratlo 1 (1,10 m + 4 cm) | TETRATLO 1 |
| 16h50 | Comprimento | Iniciados | Mas | Tábua: 2 met. | TETRATLO 2 |
| | Peso | Iniciados | Mas | 4 kg (setor 2) | TETRATLO 1 |
| | 300 m Bar | Juvenis | Fem | (7b) – 0,76 cm - 50-35-40 | |
| 17h00 | 300 m Bar | Juvenis | Mas | (7b) – 0,84 cm - 50-35-40 | |
| 17h10 | 400 m Bar | Jun/Sen | Fem | (10b) – 0,76 cm – 45-35-40 | |
| 17h20 | 400 m Bar | Jun/Sen | Mas | (10b) – 0,91 cm – 45-35-40 | |
| 17h30 | 800 m | Iniciados | Fem | Séries | TETRATLO 2 |
| 17h40 | 1.000 m | Iniciados | Mas | Séries | TETRATLO 2 |
| 17h50 | 1.000 m | Iniciados | Mas | Séries | TETRATLO 1 |
| 18h00 | 800m | Iniciadas | Fem | Séries | TETRATLO 1 |
| | | | | | |

| TETRATLO 1 | | | | TETRATLO 2 | | | |
|-------------|----------|-----------|----------|-------------|----------|-----------|----------|
| Mascullinos | | Femininos | | Mascullinos | | Femininos | |
| 15h00 | 100Barr. | 15h00 | Peso 3kg | 15h20 | Peso 4kg | 15h00 | Comp. |
| 15h20 | Altura | 16h00 | 80Barr. | 16h20 | 80 m | 16h00 | Peso 3kg |
| 16h50 | Peso 4kg | 16h40 | Altura | 16h50 | Comp. | 16h40 | 80 m |
| 17h50 | 1000m | 18h00 | 800m | 17h40 | 1000 m | 17h30 | 800 m |



TETRATLO REGIONAL

Infantis e Juvenis

15 de abril de 2018 - domingo

Estádio Municipal da Póvoa de Varzim

| HORA | PROVA | ESCALÃO | SEXO | OBSERVAÇÕES |
|-------------|-----------------|----------------|-------------|-------------------------------|
| 9h00 | 110 m Barreiras | Juvenis | Mas | 0,91 m - Séries |
| | Comprimento | Juvenis | Fem | Tábua: 3 metros – Caixa 1 |
| | Comprimento | Infantis | Mas | Tábua: 1 metro – Caixa 2 |
| 9h15 | 60 m | Infantis | Fem | Séries |
| | Peso | Juvenis | Mas | 5 kg - (setor 1) |
| 9h30 | Peso | Infantis | Fem | 2 kg – (setor 2) |
| 10h00 | 100 m Barreiras | Juvenis | Fem | Séries |
| 10h15 | Comprimento | Juvenis | Mas | Tábua: 3 met. - Caixa 1 |
| 10h30 | 60 m | Infantis | Mas | Séries |
| | Comprimento | Infantis | Fem | Tábua: 1 metro – Caixa 2 |
| 10h45 | Peso | Juvenis | Fem | 3 Kg – (setor 1) |
| | 250 m barreiras | Iniciados | Fem | Séries – Provas de preparação |
| 10h55 | 250 m Barreiras | Iniciados | Mas | Séries - Provas de preparação |
| | Peso | Infantis | Mas | 3 Kg – (setor 2) |
| 11h05 | 800 m | Iniciados | Fem | Séries - Prova preparação |
| 11h15 | 800 m | Iniciados | Mas | Séries – Prova preparação |
| 11h30 | 1000m | Juvenis | Mas | Séries |
| 11h40 | 800 m | Juvenis | Fem | Séries |
| 11h50 | 1000m | Infantis | Fem | Séries |
| 12h00 | 1000m | Infantis | Mas | Séries |
| | | | | |

| INFANTIS | | INFANTIS | | JUVENIS | | JUVENIS | |
|------------|----------|-----------|----------|------------|----------|-----------|----------|
| Masculinos | | Femininos | | Masculinos | | Femininos | |
| 9h00 | Comp. | 9h15 | 60 m | 9h00 | 110Barr. | 9h00 | Comp. |
| 10h30 | 60 m | 9h30 | Peso 2kg | 9h15 | Peso 5kg | 10h00 | 100Barr. |
| 10h55 | Peso 3kg | 10h30 | Comp. | 10h15 | Comp. | 10h45 | Peso 3kg |
| 12h00 | 1000 m | 11h50 | 1000 m | 11h30 | 1000 m | 11h40 | 800 m |



TETRATLO REGIONAL
14 e 15 de abril de 2018
Estadio Municipal da Póvoa de Varzim

REGULAMENTO:

- 1. O Tetratlo Regional**, destina-se a atletas filiados, **com situação regularizada**, na A.A.Porto e **plataforma Lince** dos escalões de **Infantis, Iniciados e Juvenis**, e Escolas do distrito do Porto.
- Em cada prova só poderão participar, exclusivamente, atletas pertencentes aos escalões indicados no programa-horário.
- Cada atleta só poderá participar nas provas do seu escalão.
- Haverá apenas classificação individual por escalão e sexo.
- A classificação individual será obtida pelo somatório dos pontos conseguidos pelos atletas em cada prova, utilizando a Tabela de Pontuação de Provas Combinadas da F.P.A.
- Serão atribuídos medalhões aos 3 (três) primeiros classificados em cada escalão e sexo.
- No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da F.P.A.
- A presença nesta prova de Tetratlo Regional será um dos elementos a ter em conta na seleção AAPorto que irá disputar o Tetratlo Nacional a 1 de julho. Esta seleção será constituída por seis atletas (2 Iniciados e 1 Juvenil, em cada um dos géneros).
- Inscrições:** Até às 23:59h do dia 12 de março.
 - As inscrições terão de ser efetuadas obrigatoriamente na plataforma www.aaporto.pt para todos os atletas e clubes filiados na AAPorto.
 - Outras Associações terão de ser enviadas para geral.aaporto@gmail.com.
- A confirmação de participação tem de ser efetuada até 30 minutos** antes do início de cada prova no secretariado de competição.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS DAS CORRIDAS DE BARREIRAS

| | Distância total | Nº de barreiras | Altura das Barreiras | Distância da partida à 1ª barreira | Distância entre Barreiras | Distância da última barreira à meta |
|-------------------|-----------------|-----------------|----------------------|------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------|
| MASCULINOS | | | | | | |
| INFANTIS | 60 m | 6 | 0,76 m | 12,00 m | 7,50 m | 10,50 m |
| INICIADOS | 100 m | 10 | 0,84 m | 13,00 m | 8,50 m | 10,50 m |
| JUVENIS | 110 m | 10 | 0,91 m | 13,72 m | 9,14 m | 14,02 m |
| FEMININOS | | | | | | |
| INFANTIS | 60 m | 6 | 0,76 m | 12,00 m | 7,00 m | 13,00 m |
| INICIADOS | 80 m | 8 | 0,76 m | 12,00 m | 8,00 m | 12,00 m |
| JUVENIS | 100 m | 10 | 0,76 m | 13,00 m | 8,50 m | 10,50 m |