



TORNEIO QUILÓMETRO JOVEM REGIONAL

Domingo - 7 de abril de 2019 - 9h30

Complexo Desportivo de Lousada

| HORA | PROVA | ESCALÃO | SEXO | OBSERV. |
|--------------|---------------------|------------------|------------|-----------------|
| 9h30 | 60 m | Benj. B/Infantis | Fem | |
| | Quadruplo | Iniciado | Fem | Tábua: 8 e 11 m |
| | Altura | Juv/Jun/Sen | Masc | Início 1.50m |
| 9h45 | 60 m | Benj. B/Infantis | Mas | |
| 10h00 | 80 m | Iniciados | Fem | |
| 10h15 | 80 m | Iniciados | Mas | |
| 10h30 | 100 m Cadeira Rodas | | | |
| | 100 m | Juv/Jun/Sen | Fem | |
| 10h45 | 100 m | Juv/Jun/Sen | Mas | |
| 11h00 | 300 m | Juv/Jun/Sen | Fem | |
| | Quadruplo | Iniciado | Mas | Tábua: 9 e 12 m |
| | Altura | Juv/Jun/Sen | Fem | Início 1.30 |
| 11h10 | 300 m | Juv/Jun/Sen | Mas | |
| 11h20 | 1000 m | Infantis | Fem | Km Jovem |
| 11h30 | 1000 m | Infantis | Mas | Km Jovem |
| 11h40 | 1000 m | Iniciados | Fem | Km Jovem |
| 11h50 | 1000 m | Iniciados | Mas | Km Jovem |
| 12h00 | 1000 m | Juvenis | Fem | Km Jovem |
| 12h10 | 1000 m | Juvenis | Mas | Km Jovem |
| 12h20 | 1000 m | Jun/Sen | Fem | |
| 12h30 | 1000 m | Jun/Sen | Mas | |

***Quadruplo Iniciados:**

1. A sucessão será em hop – step – hop --- jump: E + E + D + D + queda ou D + D + E + E + queda.
2. Haverá uma linha (ou outra referência) de delimitação da corrida de balanço situada a 25m da "linha de chamada".
3. As Tábuas de Chamada serão 8m e 11m para Femininos e 9 e 12m para Masculinos, (as "tábuas" de chamada poderão ser improvisadas).



TORNEIO QUILÓMETRO JOVEM REGIONAL

Domingo - 7 de abril de 2019 - 9h30

Complexo Desportivo de Lousada

REGULAMENTO

1. O Torneio do Km Jovem 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.
2. Poderão participar atletas de outras Associações Regionais após pedido de autorização, via Associação de origem, ao Dep. Técnico da A.A.P.
3. Cada atleta só poderá participar num máximo de 2 provas.
4. Em cada prova só poderão participar, exclusivamente, atletas pertencentes aos escalões indicados no programa-horário.
5. No caso do atleta Infantil estar a participar num concurso que ainda não tenha terminado e se desloque para participar numa prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 600m metros, não poderá continuar a participar nesse concurso após a realização dessa prova.
6. Prémios (Km Jovem): Serão atribuídas Medalhas aos 3 (três) primeiros classificados, de cada sexo, dos escalões de Infantis, Iniciados e Juvenis, participantes na prova do KM jovem. Será atribuído um troféu ao clube vencedor.
7. A classificação coletiva no Quilómetro Jovem Regional far-se-á através do somatório das marcas realizadas pelo atleta melhor classificado, de cada clube, em cada escalão-sexo. Vence a equipa com mais atletas (até 6, no máximo, e um por cada escalão-sexo) e com o somatório de tempos mais baixo.
8. A presença nesta prova de Quilómetro Jovem será um dos elementos a ter em conta na seleção AAPorto que irá disputar o Quilómetro Jovem Nacional. Esta seleção será constituída por seis atletas (2 Juvenis e 1 Iniciado, em cada um dos géneros, sendo que nos Juvenis um terá de ser do 1º ano do escalão e outro do 2º ano).
9. **Inscrições:** Até ao dia 4 de abril.
 - a) As inscrições terão de ser efetuadas obrigatoriamente na plataforma www.aaporto.pt para todos os atletas e clubes filiados na AAPorto.
 - b) Outras Associações terão de ser enviadas para geral.aaporto@gmail.com.
10. A **confirmação de participação tem de ser efetuada até 30 minutos** antes do início de cada prova no secretariado de competição.
11. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da F.P.A.