



**Torneio Regional de Estafetas**  
**17 de julho de 2019 – Quarta-feira**  
**Parque Desportivo de Ramalde**

**PROGRAMA – HORÁRIO**

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
<b>19h30</b>	Martelo 3kg	Ini/Juv	Fem	
<b>20h00</b>	4x60m	Benj.B/Inf	Fem	Series
	Altura	Juv-Jun-Sen	Mas	a)
	Vara	Ini-Juv	Fem	b)
<b>20h10</b>	4x60m	Benj.B/Inf	Mas	Séries
<b>20h20</b>	1000m	Inf/Ini	Fem	Séries
<b>20h30</b>	1000m	Inf/Ini	Mas	Séries
<b>20h45</b>	4x300m	Ini/Juv	Fem	Series
<b>21h00</b>	4x300m	Ini/Juv	Mas	Series
	Comprimento	Juv-Jun-Sen	Fem	
	Vara	Ini/Juv	Mas	b)
<b>21h15</b>	4x800m	Jun/Sen	Fem	Series
<b>21h30</b>	4x800m	Jun/Sen	Mas	Series
<b>21h45</b>	Estafeta Sueca	Juv/jun/Sen/Vet	Fem	Séries (100-200-300-400)
<b>22h00</b>	Estafeta Sueca	Juv/jun/Sen/Vet	Mas	Séries (100-200-300-400)
<b>22h15</b>	4x400m	Veteranos	Fem	Séries
<b>22h30</b>	4x400m	Veteranos	Mas	Séries

**a) Salto em Altura (Mas):** A fasquia inicia a 1,45 m, sobe de 5 em 5 cm até ficarem 3 atletas. A partir daí subirá de 3 em 3 cm.

**b) Vara (Fem/Masc) -** A altura da fasquia inicia a 1,90 m e sobe de 10 em 10 cm.

**Torneio Regional Estafetas**  
**17 de julho de 2019 – Quarta-feira**  
**Parque Desportivo de Ramalde**

***Regulamento:***

1. Neste Torneio de Estafetas só poderão participar, exclusivamente, atletas Federados, dos escalões de **Benjamins B, Infantis, Iniciados, Juvenis, Juniores, Seniores e Veteranis**, de acordo com o estabelecido em cada prova do programa.
2. Cada atleta só poderá participar num máximo de 2 provas.
3. Em todos os concursos inseridos no programa de provas do Torneio de Estafetas, o numero de lançamentos que cada atleta pode realizar, poderá ser condicionado conforme o número de atletas inscritos.
4. Em cada prova só poderão participar, exclusivamente, atletas pertencentes aos escalões indicados no programa - horário.
5. Nas provas de estafetas abertas a mais que um escalão haverá apenas uma classificação independentemente do escalão. As equipas podem ser constituídas por elementos dos vários escalões.
6. Os Clubes só poderão inscrever num máximo de 3 equipas por cada prova de estafetas.
7. **Prémios Torneio de Estafetas:** Serão atribuídas medalhas às três primeiras equipas classificadas 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).
8. **Inscrições:**
  - I. Na plataforma de inscrições [www.aaporto.pt](http://www.aaporto.pt), até ao dia **14 julho**.
  - II. As **inscrições** realizadas em [www.aaporto.pt](http://www.aaporto.pt) devem ser **confirmadas** no secretariado, com **45 minutos de antecedência da prova**.
  - III. As inscrições de outros pedidos de participação e outras Associações devem ser enviadas até dia 14 julho para o email [geral.aaporto@gmail.com](mailto:geral.aaporto@gmail.com)
9. Inscrições nas provas de Estafetas serão efetuadas no secretariado de competição, em folha AAP e 45 minutos antes do início de cada prova.