



PROVAS DE PREPARAÇÃO
27 e 28 DE JUNHO
Complexo Desportivo de Lousada

Versão 3

27 junho – sábado manhã – Jornada 1

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
9h30	Disco 1kg	Inic. / Juv.	Fem	12 atletas
	Peso 5kg	Inic. / Juv.	Mas	12 atletas
10h30	Disco 1.5kg	Inic. / Juv.	Mas	12 atletas
	Peso 3kg	Inic. / Juv.	Fem	12 atletas

27 junho – sábado tarde – Jornada 2

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
15h00	100 m/Barr. – 0,84 m	Juv/Jun/Sen	Fem	12 atletas
	Dardo 800g	Jun/Sen	Mas	8 atletas
	Comprimento	Jun/Sen	Fem	8 atletas
15H10	100 m	Inic. / Juv.	Fem	12 atletas
15h30	100 m	Inic. / Juv.	Mas	12 atletas
16h00	500 m	Jun/Sen	Fem	12 atletas
16h15	Dardo 600g	Jun/Sen	Fem	8 atletas
16h30	Triplo	Inic./Juv	Fem	8 atletas (Tábua 8metros)
	500 m	Jun/Sen	Mas	12 atletas
17h00	500 m	Inic. / Juv.	Fem	12 atletas
17h30	500 m	Inic. / Juv.	Mas	12 atletas

28 junho – domingo manhã – Jornada 3

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
9h30	110 m/Barr. - 0,91 m	Inic. / Juv.	Mas	12 atletas
	Dardo 700g	Inic. / Juv.	Mas	8 atletas
	Comprimento	Jun/Sen	Mas	8 atletas
10h00	100 m/Barr. – 0,76 m	Inic. / Juv.	Fem	12 atletas
10h30	100 m	Jun/Sen	Fem	12 atletas
10h45	100 m	Jun/Sen	Mas	12 atletas
	Dardo 500g	Inic./Juv	Fem	8 atletas
11h00	300 m	Inic. / Juv.	Fem	12 atletas
	Triplo	Inic./Juv	Masc	8 atletas (Tábua 9m e 11m)
11h20	300 m	Inic. / Juv.	Mas	12 atletas
11h45	300 m	Jun/Sen	Fem	12 atletas
12h05	300 m	Jun/Sen	Mas	12 atletas



PROVAS DE PREPARAÇÃO 27 e 28 DE JUNHO Complexo Desportivo de Lousada

Regulamento:

- 1) Todos os atletas participantes deverão ter a sua situação regularizada na plataforma Lince, bem como na Associação de Atletismo do Porto.
- 2) Devido aos constrangimentos do Covid-19, iremos de limitar a participação do número de atletas por prova. (com exceção da jornada 1, sábado manhã, que terá o limite de 12 atletas.)
 - i. Concursos - 8 atletas
 - ii. Corridas – 12 atletas
- 3) Nas corridas até 110m serão utilizadas as pistas 1, 3, 5 e 7 e as pistas 2, 4, 6 e 8
- 4) Nas corridas superiores a 110m serão utilizadas as pistas 1, 3 e 5 e as pistas 2, 4 e 6 sendo que cada atleta percorrerá a totalidade da distância na pista que lhe foi atribuída.
- 5) A distribuição dos atletas pelas pistas nas corridas será sorteada aleatoriamente.
- 6) Cada atleta só poderá participar num máximo de 2 provas por jornada.
- 7) Todos os atletas são obrigados a competir com o dorsal anual. No caso de não terem ou de necessitarem de uma 2ª via, deverão solicitar atempadamente para a secretaria da AAPorto.
- 8) No ato de confirmação devem assinar o **termo de responsabilidade**, ou ter procedido ao envio antecipado, por email, para a secretaria da AAPorto. Sendo **obrigatório** a entrega deste documento em prejuízo da não participação na competição.
- 9) Inscrições
 - i) Na plataforma de inscrições <https://portugalathleticsresults.pt/>, até às 13h00 do **dia 25 junho**.
 - ii) **As inscrições serão ordenadas por marcas e aceites apenas até ao limite imposto no regulamento.** Versão 3.
 - iii) **Inscrições de outras associações serão aceites conforme o número de vagas disponíveis após os inscritos da AAP.**
 - iv) **As inscrições devem ser confirmadas no secretariado, com 50 minutos de antecedência da prova.**
- 10) No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da FPA.
- 11) **Todos os atletas devem seguir os procedimentos de circulação na pista (documento anexo) e após os termino das provas deve abandonar a pista de atletismo.**