



PROVAS DE PREPARAÇÃO III 4 e 5 de JULHO Complexo Desportivo de Lousada

4 julho – sábado tarde – Jornada 1

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
15h00	200 m	Jun/Sen	Fem	15 atletas
	Comprimento	Ini/Juv	Fem	12 atletas
	Altura	Jun/Sen	Mas	12 atletas a)
15H15	200 m	Jun/Sen	Mas	15 atletas
15h40	200 m	Inic. / Juv.	Fem	15 atletas
16h05	200 m	Inic. / Juv.	Mas	15 atletas
16h30	100m cadeira de rodas			
	800 m	Jun/Sen	Fem	15 atletas
	Triplo	Jun/Sen	Fem	12 atletas
	Altura	Ini/Juv	Mas	12 atletas b)
16h45	800 m	Jun/Sen	Mas	15 atletas
17h00	800 m	Inic. / Juv.	Fem	15 atletas
17h20	800 m	Inic. / Juv.	Mas	15 atletas
17h45	3000m	Juv/Jun/Sen	Fem	15 atletas *
18h30	3000m	Juv/Jun/Sen	Mas	15 atletas *

5 julho – domingo manhã – Jornada 2

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
9h30	300 m/Barr	Inic./Juv.	Fem	15 atletas
	Comprimento	Inic./Juv	Mas	12 atletas
	Altura	Jun/Sen	Fem	12 atletas c)
9h50	300 m/Barr	Inic./Juv.	Mas	15 atletas
10h10	400 m/Barr	Jun/Sen	Fem	15 atletas
10h20	400 m/Barr	Jun/Sen	Mas	15 atletas
10h45	1500m	Inic./Juv	Fem	15 atletas *
	Triplo	Jun/Sen	Masc	12 atletas
	Altura	Inic./Juv	Fem	12 atletas d)
11h10	1500m	Inic./Juv.	Mas	15 atletas *
11h30	1500m	Jun/Sen	Fem	15 atletas *
11h50	1500m	Jun/Sen	Mas	15 atletas *

a) Altura (Mas) - A altura da fasquia inicia a 1,35, sobe de 5 em 5 cm até ficarem 3 atletas e, depois, de 3 em 3 cm.

b) Altura (Mas) - A altura da fasquia inicia a 1,20, sobe de 5 em 5 cm até ficarem 3 atletas e, depois, de 3 em 3 cm.

c) Altura (Fem) - A altura da fasquia inicia a 1,25, sobe de 5 em 5 cm até ficarem 3 atletas e, depois, de 3 em 3 cm.

d) Altura (Fem) - A altura da fasquia inicia a 1,15, sobe de 5 em 5 cm até ficarem 3 atletas e, depois, de 3 em 3 cm.

*saídas dos atletas de 10 em 10 segundos e séries constituídas por um máximo de 5 atletas.



PROVAS DE PREPARAÇÃO III 4 e 5 DE JULHO 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, conforme a coluna das observações.
 - i. Concursos - 12 atletas
 - ii. Corridas – 15 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 (**800m**) 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) As corridas de **1500m e 3000m** serão disputadas em sistema de **contrarrelógio** em perseguição, com saídas de **10 em 10 segundos**, e séries num máximo de 6 atletas.
- 7) Cada atleta só poderá participar num máximo de 2 provas por jornada.
- 8) 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.
- 9) No ato de confirmação devem assinar ou entregar o **termo de responsabilidade**, ou ainda 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.
- 10) **Inscrições**
 - i) Na plataforma de inscrições **<https://portugalathleticsresults.pt/>**, até às 13h do **dia 2 julho**.
 - ii) **As inscrições serão ordenadas por marcas e aceites apenas até ao limite imposto no regulamento.**
 - 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**.
- 11) No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da FPA.
- 12) **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.**