

# MEETING ATLETISMO

Matosinhos CUP 2020



**10** outubro **2021**

**domingo, 15h**

Complexo Desportivo de Leça da Palmeira

Informações : [clubelavra.org@gmail.com](mailto:clubelavra.org@gmail.com) tlm.: 96 642 52 51

Organização:

Clube de Desporto C+S de Lavra  
Associação de Atletismo do Porto



Apoios:

Matosinhos Sport  
Câmara Municipal de Matosinhos

**matosinhosport**



# Meeting Atletismo Matosinhos CUP 2020

Domingo - 10 de outubro - 15h00

Pista de Atletismo de Leça da Palmeira – Matosinhos

## PROGRAMA - HORÁRIO:

Hora	Prova	Escalão	Gén	Obs.
15h00	60 M/Bar.	Juvenis	Mas	Séries (0,91-13,72-9,14)
	Altura	Iniciados	Mas	Início a 1,20 m... (1) – Lado Norte
	<b>Comp.</b>	<b>Infantis</b>	<b>Fem</b>	<b>3 Ensaios (Caixa Norte) – Atleta Completo regional.</b>
	Gincana	Benj B	Mas	
	Gincana	Benj B	Fem	
	<b>Peso (3kg)</b>	<b>Infantis</b>	<b>Mas</b>	<b>3 Ensaios – Atleta Completo regional.</b>
15h20	60 M/Bar	Iniciados	Mas	Séries (0,84-13,00-8,50)
15h45	60 M/Bar	Iniciados/Juvenis	Fem	Séries (0,76-13,00-8,50)
16h00	Peso (4kg)	Iniciados	Mas	3+1 Ensaios.
	Gincana	Benj A	Mas	
	Gincana	Benj A	Fem	
	Comp	Juvenis	Mas	3+1 Ensaios (Caixa Sul).
	Altura	Inic/Juvenis	Fem	Início a 1,15 m... (1) – Lado Norte
<b>16h05</b>	<b>60 M/Bar</b>	<b>Infantis</b>	<b>Mas</b>	<b>Séries (0,76-12,00-7,50) – Atleta Completo regional.</b>
<b>16h20</b>	<b>60 M/Bar</b>	<b>Infantis</b>	<b>Fem</b>	<b>Séries (0,76; 12,00;7,00) – Atleta Completo regional.</b>
16h30	60 M	Benj B	Masc	Séries
16h45	60 M	Benj B	Fem	Séries
<b>17h00</b>	50M	Benj A	Mas	Séries
	<b>Peso (2kg)</b>	<b>Infantis</b>	<b>Fem</b>	<b>3 Ensaios (caixa Norte) – Atleta Completo regional.</b>
17h15	50M	Benj A	Fem	Séries
	Altura	Juvenis	Mas	Início a 1,40 m... (1) – Lado Norte
	<b>Comp</b>	<b>Infantis</b>	<b>Mas</b>	<b>3 Ensaios (Caixa Norte) – Atleta Completo regional.</b>
17h30	250M/bar	Inic	Mas	Séries
<b>17h45</b>	300 M/Bar	Inic/Juvenis	Fem	Séries
18h00	300 M/Bar	Inic/Juvenis	Mas	Séries
	Peso (5kg)	Juvenis	Mas	3+1 Ensaios
18h30	Entrega de Prémios Coletivos			

(1) Sobe de 10 em 10 cm até ficarem 8 atletas (2 tentativas por altura), subindo depois de 5 em 5 cm até ficarem 3, subindo depois de 3 em 3cm (3 tentativas por altura).

Apoios:



# Meeting Atletismo Matosinhos CUP 2020

**Domingo - 10 de outubro - 15h00**  
**Pista de Atletismo de Leça da Palmeira – Matosinhos**

## **REGULAMENTO:**

1. Competição a disputar na Pista de Atletismo de Leça da Palmeira, junto à Exponor, em Matosinhos, domingo, dia 10 de outubro de 2021, com início às 15h00.
2. Todos os intervenientes devem cumprir com o Plano de Contingência desta Competição (documento anexo ao regulamento). **Durante a realização do evento as pessoas devem manter o distanciamento social, a etiqueta respiratória e a higienização das mãos, conforme recomendação da DGS.**
3. Escalões da época 2020/2021 / provas a realizar:
  - Benjamins A Femininos e Masculinos (2012+2013+2014): Gincana; 50M.
  - Benjamins B Femininos e Masculinos (2010+2011): 60M; Gincana.
  - Infantis Femininos e Masculinos (2008+2009): Atleta Completo Regional (60 M/bar; salto em comprimento; Peso).
  - Iniciados Masculinos (2006+2007): 60 M/bar; 250m/bar; salto em altura; L. Peso.
  - Iniciados/Juvenis Femininos (2006+2007 / 2004+2005): 60m/bar; salto em altura; 300m/bar.
  - Juvenis Masculinos (2004+2005): 60m/bar; 300m/bar; salto em altura; salto em comprimento; lançamento do peso.
4. Podem participar atletas individuais ou representativos de clubes filiados na A.A.Porto ou noutras associações, dos escalões de Benjamins A, Benjamins B, Infantis, Iniciados e Juvenis. Devem participar com o Dorsal anual da AAPorto.
5. Os atletas participantes só poderão inscrever-se em duas provas individuais, no máximo.
6. Corridas dos escalões de Benjamins A e B: partida a 2 apoios; vozes de “aos seus lugares” + sinal sonoro.
7. Corrida gincana: a corrida gincana é só para o escalão de Benjamins A e B e é composta pelas seguintes tarefas: 1 – skipping nas mini barreiras; 2 – Saltos a abrir e a fechar as pernas nos arcos; 3 – Passar por cima de um mini obstáculo (altura de 20 cm) podendo apoiar o pé em cima; 4 – Rolamento (1x) à frente ou lateral no colchão; 5 – contornar o cone; 6 – slalom nos cones altos; 7 – sprint final (ver figura anexa).

Apoios:



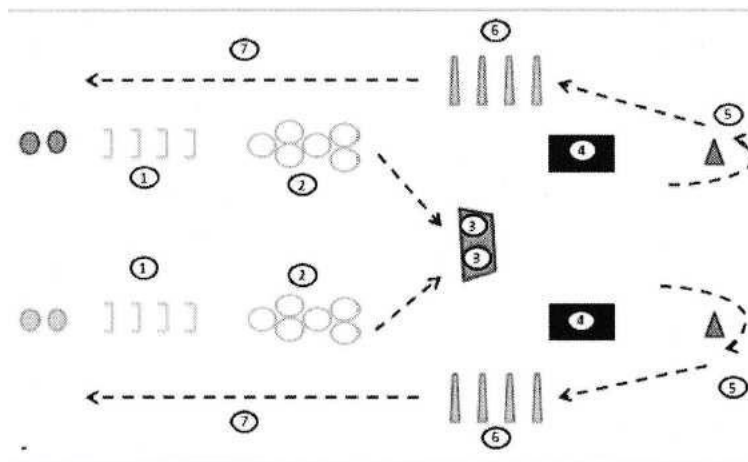


Fig. 1 – Gincana

8. No salto em altura serão permitidas até 2 tentativas com 8 ou mais atletas e 3 tentativas depois.
9. **Inscrições:** através da plataforma <https://www.fpacompeticoes.pt/> para todos os atletas filiados e não filiados na AAP e de outras associações.
10. Classificações: Haverá classificação individual por escalão e género e coletiva por clubes. Para a classificação coletiva por clubes contarão apenas os resultados obtidos pelos atletas classificados nos 8 primeiros lugares (8p - 1.º; 7p - 2.º; 6p - 3.º.....1p - 8.º lugar). Em caso de empate serão decididos a favor dos clubes que obtiverem mais primeiros lugares no conjunto das provas a contar para a classificação coletiva.
11. Prémios: Serão atribuídas medalhas aos 3 primeiros de cada prova. Serão atribuídos troféus aos 3 primeiros clubes da classificação geral.
12. Contactos: [clubelavra.org@gmail.com](mailto:clubelavra.org@gmail.com); tlm. 96 642 52 51
13. Em simultâneo com o Meeting Atletismo Matosinhos CUP 2020 realiza-se o **Atleta Completo Regional (versão 2021)** para o escalão de **Infantis**, filiados na AAPorto. Haverá prémios para os 3 primeiros classificados conforme o somatório de pontos obtido em cada prova que constitui o Atleta Completo Regional. (60m Bar; Comprimento; L.Peso).

Apoios:

