



PROVAS PREPARAÇÃO
4 de dezembro de 2021 – sábado
Complexo Desportivo de Lousada

PROGRAMA – HORÁRIO

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
19h30	60 metros	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries
	Triplo	Juv-Jun-Sen	Fem	A definir no local
	Vara	Juv-Jun-Sen	Fem/Mas	a)
19h45	60 metros	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries
20h00	800 metros	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries
20h10	800 metros	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries
20h20	300 metros	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries
20h30	300 metros	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries
	Triplo	Juv-Jun-Sen	Mas	A definir no local
20h45	3000 m Marcha	Infantis/Iniciados	Fem/Mas	Pista 1
	3000 m Marcha	Juv-Jun-Sen	Fem/Mas	Pista 4

a) **Vara (Mas/Fem)** - A altura da fasquia inicia a 1.90 m e sobe de 10 em 10 cm

Regulamento:

1. Nas Provas de Preparação só poderão participar, exclusivamente, atletas Federados, de acordo com o estabelecido em cada prova do programa.
2. Os atletas deverão competir com os escalões de **1 janeiro 2022, pedidos/exceções deverão ser efetuados para dtr.aaporto@gmail.com**
3. Cada atleta só poderá participar num máximo de 2 provas.
4. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
5. **Inscrições**
 - i) As inscrições terão de ser efetuadas obrigatoriamente na plataforma www.fpacompeticoes.pt
 - ii) **A confirmação de participação tem de ser efetuada até 45 minutos** antes do início de cada prova por via eletrónica na mesma plataforma de inscrição.