



PROVAS PREPARAÇÃO

8 de maio de 2022

Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho - Maia

PROGRAMA – HORÁRIO

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
9:30h	80 m Barr	Iniciados	Fem	8b – (0.76) – 12/8/12
	Quadruplo	Iniciados	Mas	11m e 13m (balanço até 25m)
	Dardo	Juv/Jun/Sen	Fem	500g/600g
9:40h	100 m Barr	Juvenis	Fem	10b – (0.76) – 13/8.50/10.50
9:50h	100 m Barr	Iniciados	Mas	10b – (0.84) – 13/8.50/10.50
10:00h	100 m Barr	Jun/Sen	Fem	10b – (0.84) – 13/8.50/10.50
10:10h	110 m Barr	Juvenis	Mas	10b – (0.91) – 13.72/9.14/14.02
10h20h	110 m Barr	Juniores	Mas	10b – (1.00) – 13.72/9.14/14.02
10:25h	110 m Barr	Seniores	Mas	10b – (1.067) – 13.72/9.14/14.02
10:30h	400 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries
10:50h	400 m	Juv/Jun/Sen	Mas	Séries
11:00h	Quadruplo	Iniciados	Mas	9m e 10m (balanço até 25m)
	Dardo	Juv/Jun/Sen	Mas	700g/800g
11:10h	250 m Barr	Iniciados	Fem	6b – (0.76) – 35/35/40
11:20h	250 m Barr	Iniciados	Mas	6b – (0.76) – 35/35/40
11:30h	3000 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries
11:50h	3000 m	Juv/Jun/Sen	Mas	Séries

Regulamento:

1. Nas Provas de Preparação só poderão participar, exclusivamente, atletas Federados, de acordo com o estabelecido em cada prova do programa.
2. Associações fora da Zona Norte terão de adquirir o dorsal anual da AAP com um custo de 5€.
3. Cada atleta só poderá participar num máximo de 2 provas.
4. No concurso de Lançamento do Dardo terão direito aos 3 ensaios finais as 10 melhores marcas independentemente do escalão.
5. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
6. **Inscrições até dia 5 maio**
 - 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.