



Torneio Regional de Estafetas

21 de maio de 2022

Complexo Desportivo de Lousada

PROGRAMA – HORÁRIO

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
15:00	4x60m	Benj.B/Inf	Fem	Series
15:15	4x60m	Benj.B/Inf	Mas	Séries
	Quadruplo	Infantis	Fem	8m e 10m (balanço até 18m)
	Comprimento	Juv/Jun/Sen	Fem	
15:30	4x300m	Ini/Juv	Fem	Series
15:45	4x300m	Ini/Juv	Mas	Series
16:00	4x800m	Jun/Sen	Fem	Series
16:15	4x800m	Jun/Sen	Mas	Series
16:30	Estafeta Sueca	Juv/Jun/Sen/Vet	Fem	Séries (100-200-300-400)
	Quadruplo	Infantis	Mas	9m e 11m (balanço até 18m)
	Comprimento	Juv/Jun/Sen	Mas	
16:45	Estafeta Sueca	Juv/jun/Sen/Vet	Mas	Séries (100-200-300-400)
17:00	4x400m	Veteranos	Fem	Séries
17:15	4x400m	Veteranos	Mas	Séries
17:30	Corrida Lousada a Correr 2022 *		Fem/Mas	Séries

Tem de ser respeitada a sucessão alternada dos apoios: E (na "linha de chamada") + D + E + D + queda ou D (na "linha de chamada") + E + D + E + queda. Delimitação da corrida de balanço situada a 18m da "linha de chamada".

**Prova destinada aos atletas inscritos no programa municipal Lousada a Correr 2022*

Regulamento:

1. Neste Torneio de Estafetas só poderão participar, exclusivamente, atletas Federados, dos escalões de Benjamins B, **Infantis, Iniciados, Juvenis, Juniores, Seniores e Veteranos**, de acordo com o estabelecido em cada prova do programa.
2. Cada atleta só poderá participar num máximo de 2 provas.
3. Em cada prova só poderão participar, exclusivamente, atletas pertencentes aos escalões indicados no programa - horário.
4. Nas provas de estafetas abertas a mais que um escalão haverá apenas uma classificação independentemente do escalão. As equipas podem ser constituídas por elementos dos vários escalões.
5. Os Clubes só poderão inscrever num máximo de 3 equipas por cada prova de estafetas.
6. **Prémios Torneio de Estafetas: Serão atribuídas medalhas às três primeiras equipas classificadas de cada prova de estafetas. Será atribuído um troféu à primeira equipa do Regional de Estafetas, considerando as pontuações obtidas pelos 8 primeiros de cada prova (1.º lugar – 8p; 2.º lugar – 7p.....; 8.º lugar – 1 p).**
7. **Inscrições:**
 - I. Na plataforma de inscrições **fpacompeticoes.pt**, até ao dia **18 maio**.
 - II. As inscrições realizadas em **fpacompeticoes.pt** devem ser **confirmadas** na mesma, com **45 minutos de antecedência da prova**.