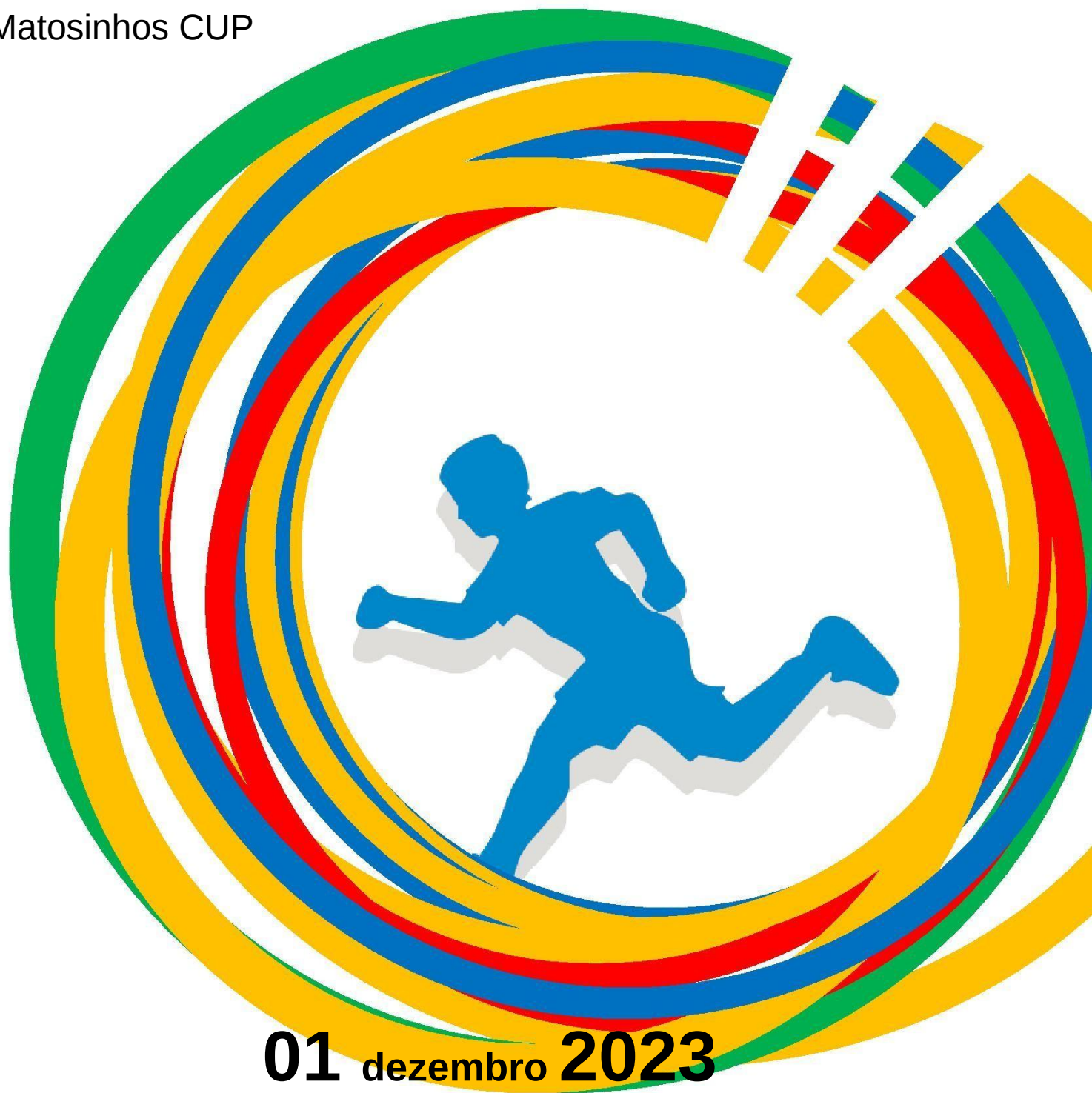


MEETING ATLETISMO

Matosinhos CUP



01 dezembro 2023
sexta, 15h00

Complexo Desportivo de Leça da Palmeira

Informações : 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



Meeting Atletismo Matosinhos CUP 2023

Sexta - 01 de dezembro - 15h00

Pista de Atletismo de Leça da Palmeira – Matosinhos

PROGRAMA - HORÁRIO:

Hora	Prova	Escalão	Gén	Obs.
15h00	60 M/Bar.	Juniores	Mas	Séries (1,00-13,72-9,14)
	Comp.	Benj. B	Mas	3 Ensaios
	Gincana	Benj. A	Mas	2 Tentativas
	Arremesso	Benj. A	Fem	3 Ensaios
	Altura	Inf./Inic	Fem	Início: 0,90m (1)
15h15	60 M/Bar.	Juvenis	Mas	Séries (0,91-13,72-9,14)
15h30	60 M	Infantis	Mas	Séries
15h40	60 M	Infantis	Fem	Séries
15h50	60 M	Iniciados	Mas	Séries
16h00	60 M	Iniciados	Fem	Séries
	Comp.	Benj. B	Fem	3 Ensaios
	Altura	Iniciados	Mas	Início: 1,10m (1)
	Gincana	Benj. A	Fem	2 Tentativas
	Arremesso	Benj. A	Mas	3 Ensaios
	Altura	Iniciados	Mas	Início: 1,10m (1)
	Gincana	Benj. A	Fem	2 Tentativas
	Arremesso	Benj. A	Mas	3 Ensaios
16h10	60 M	Juniores	Mas	Séries
16h20	60 M	Juvenis	Mas	Séries
16h30	60 M/Bar	Benj. B	Mas	Séries (0,60-12,00-6,50)
16h40	60 M/Bar	Benj. B	Fem	Séries (0,60-12,00-6,50)
17h00	Altura	Juv/Jun.	Mas	Início: 1,30 (1)
	Peso	Inf./Inic.	Fem	3 Ensaios (2kg – inf.; 3kg – inic.)
	Comp	Infantis	Mas	
17h10	1000m	Infantis	Fem	
17h20	1000m	Infantis	Mas	
17h30	1000m	Iniciados	Fem	
17h40	1000m	Iniciados	Mas	
18h00	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).

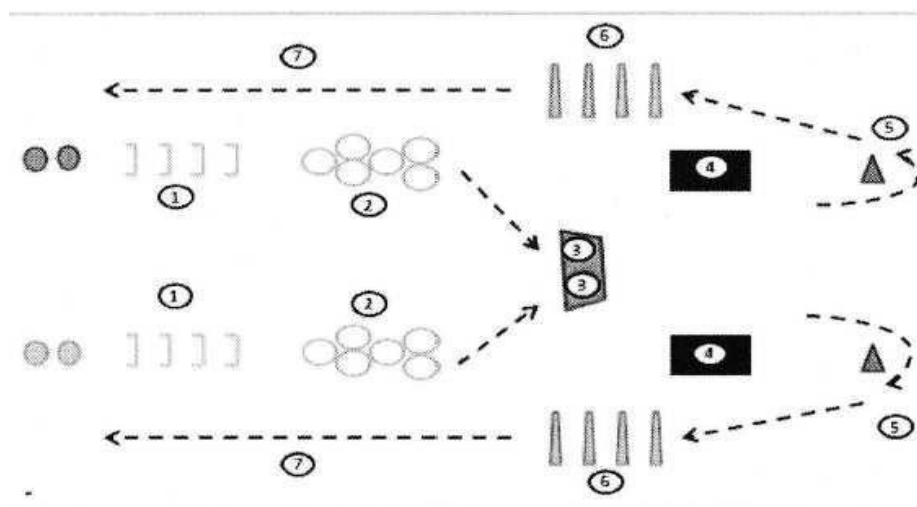
Meeting Atletismo Matosinhos CUP 2023

Sexta - 01 de dezembro - 15h00

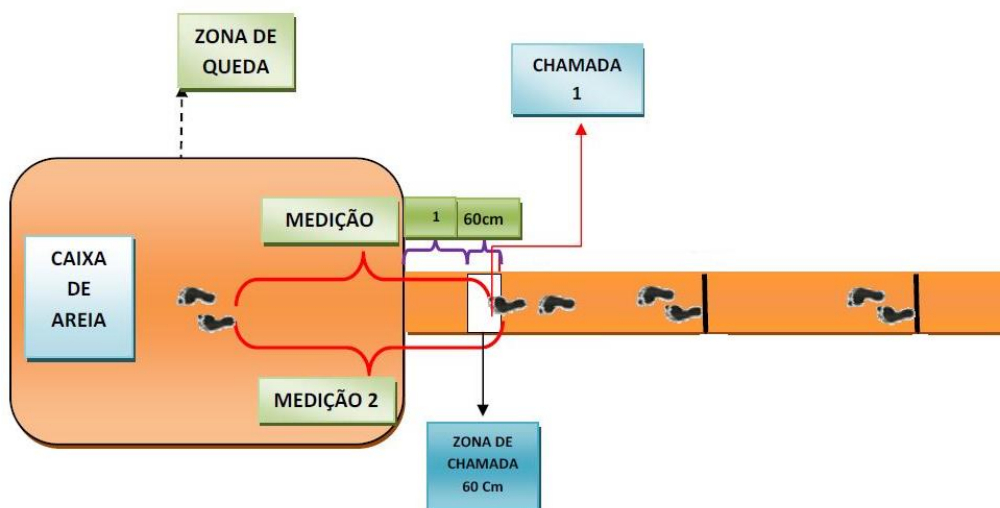
Pista de Atletismo de Leça da Palmeira – Matosinhos

REGULAMENTO:

1. Competição a disputar na Pista de Atletismo de Leça da Palmeira, junto à Exponor, em Matosinhos, sexta, dia 01 de dezembro de 2023, com início às 15h00.
2. Escalões / provas a realizar:
 - Benjamins A Femininos e Masculinos (2015+2016+2017): Gincana; Arremesso de Bola.
 - Benjamins B Femininos e Masculinos (2013+2014): 60m/bar; Salto em Comprimento.
 - Infantis Femininos (2011+2012): 60M; salto em altura; Peso (2); 1000m
 - Infantis Masculinos (2011+2012): 60M; salto em comprimento; 1000m.
 - Iniciados Femininos (2009+2010): 60M; salto em altura; Peso (3); 1000m.
 - Iniciados Masculinos (2009+2010): 60M; salto em altura; 1000m.
 - Juvenis Masculinos (2007+2008): 60M; 60m/bar; salto em altura.
 - Juniores Masculinos (2005+2006): 60M; 60m/bar; salto em altura.
3. 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 cone s altos; 7 – sprint final (ver figura anexa).



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, Juvenis e Juniores.
5. Os atletas participantes só poderão inscrever-se em duas provas individuais, no máximo.
6. Corridas dos escalões de Benjamins: partida a 2 apoios; vozes de “aos seus lugares” + sinal sonoro.
7. No salto em altura serão permitidas até 2 tentativas com 8 ou mais atletas e 3 tentativas depois.
8. Salto em comprimento – Benjamins A e B – com zona de chamada de 60 cm (idem ao mega sprint). A medição é considerada até ao sítio da chamada.



9. Inscrições: atletas filiados e não filiados através do site da AAP www.aaporto.net
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; tlm. 96 642 52 51