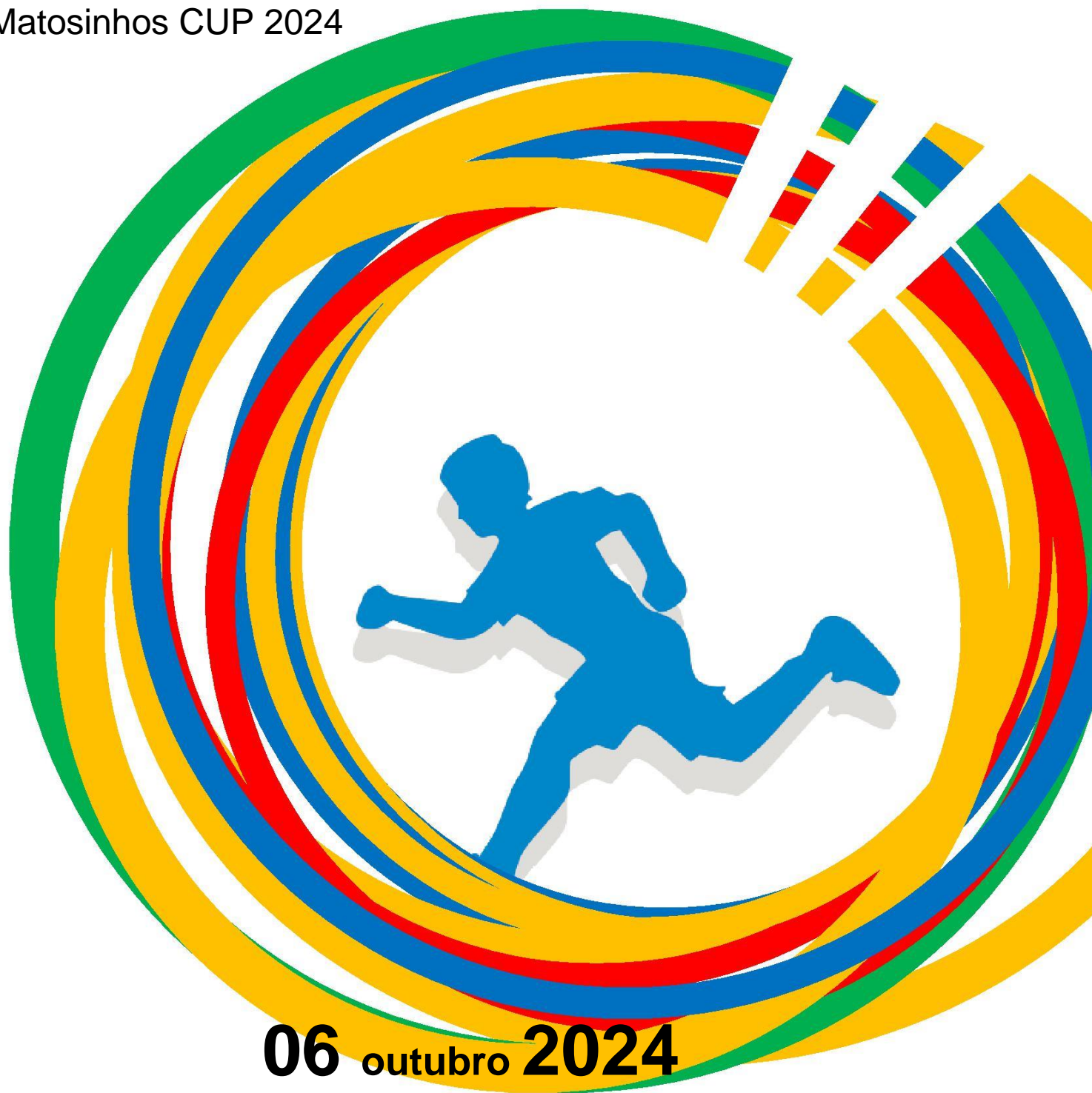


MEETING ATLETISMO

Matosinhos CUP 2024



06 outubro **2024**

domingo, 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 Atletismo do Porto



Apoios:



matosinhos



matosinhos
sport



MATOSINHOS'25
CIDADE EUROPEIA DO DESPORTO
EUROPEAN CITY OF SPORT

Meeting Atletismo Matosinhos CUP 2024

domingo - 06 de outubro - 15h00

Pista de Atletismo de Leça da Palmeira – Matosinhos

PROGRAMA - HORÁRIO:

Hora	Prova	Escalão	Gén	Obs.
15h00	60 M/Bar.	Sub18	Mas	Séries (0,91-13,72-9,14)
	Comp.	Sub12/14	Mas	3 Ensaios
	Gincana	Sub10	Mas	2 Tentativas
	Peso (3)	Sub16/18	Fem	3 Ensaios
	Altura	Sub14	Fem	Início: 0,90m
15h15	60 M/Bar.	Sub18	Fem	Séries (0,76-13,00-8,50)
15h30	60 M	Sub14	Mas	Séries
15h40	60 M	Sub14	Fem	Séries
15h50	60 M	Sub16	Mas	Séries
16h00	60 M	Sub16	Fem	Séries
16h10	60 M	Sub18	Mas	Séries
	Comp.	Sub12	Fem	3 Ensaios
	Altura	Sub16/18	Fem	Início: 1,00m
	Gincana	Sub10	Fem	2 Tentativas
	Peso (4)	Sub16	Mas	3 Ensaios
16h20	60 M	Sub18	Fem	Séries
16h30	60 M/Bar	Sub12	Mas	Séries (0,60-12,00-6,50)
16h45	60 M/Bar	Sub12	Fem	Séries (0,60-12,00-6,50)
17h00	Altura	Sub18	Mas	Início: 1,30
	Comp	Sub16	Mas	3 Ensaios
17h45	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).

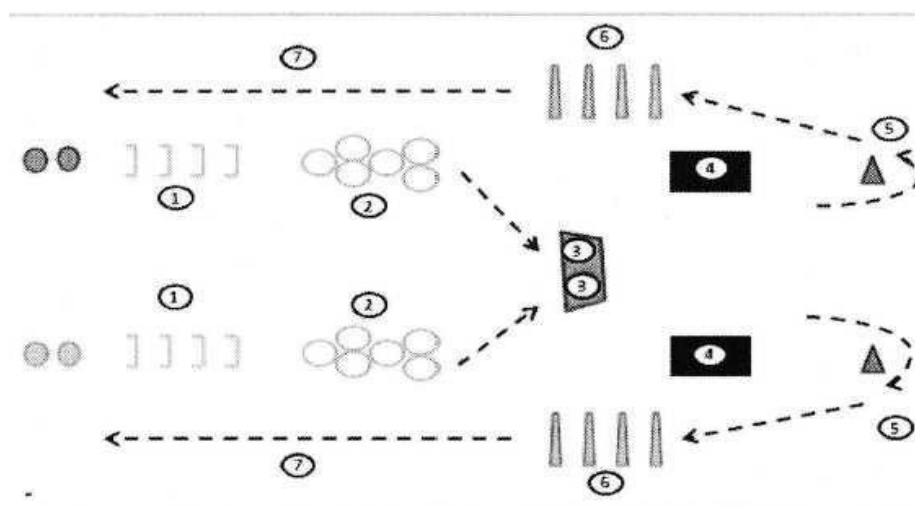
Meeting Atletismo Matosinhos CUP 2024

domingo - 06 de outubro - 15h00

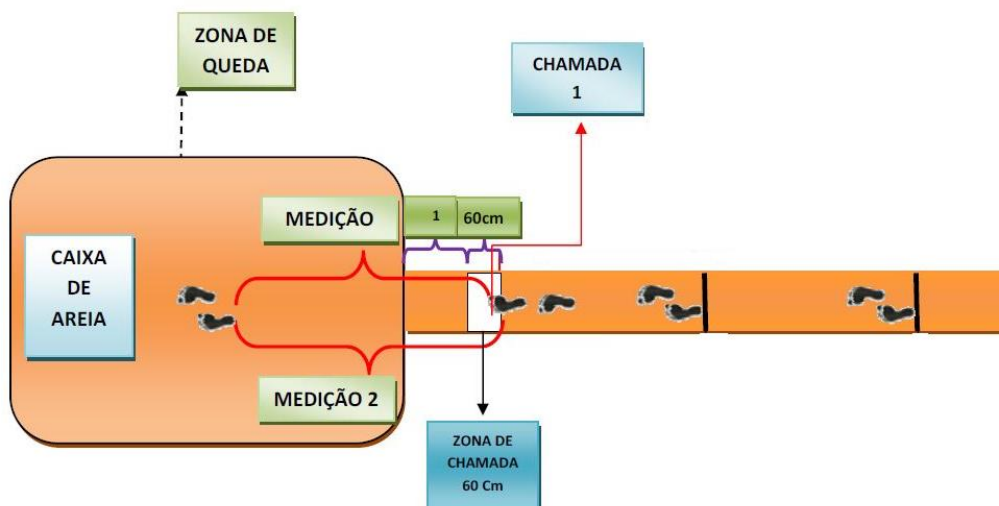
Pista de Atletismo de Leça da Palmeira – Matosinhos

REGULAMENTO:

1. Competição a disputar na Pista de Atletismo de Leça da Palmeira, junto à Exponor, em Matosinhos, domingo, dia 06 de outubro de 2024, com início às 15h00.
2. Escalões / provas a realizar:
 - Sub10 Femininos e Masculinos (2016+2017+2018): Gincana.
 - Sub12 Femininos e Masculinos (2014+2015): 60m/bar; Salto em Comprimento.
 - Sub14 Femininos (2012+2013): 60M; salto em altura.
 - Sub14 Masculinos (2012+2013): 60M; salto em comprimento.
 - Sub16 Femininos (2010+2011): 60M; salto em altura; Peso (3).
 - Sub16 Masculinos (2010+2011): 60M; salto em comprimento; Peso (4).
 - Sub18 Femininos (2009+2008): 60M; 60m/bar; salto em altura; Peso (3).
 - Sub18 Masculinos (2009+2008): 60M; 60m/bar; salto em altura.
3. Corrida gincana: a corrida gincana é só para o escalão de Sub10 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 Sub10, Sub12, Sub14, Sub16, Sub18.
5. Os atletas participantes só poderão inscrever-se em duas provas individuais, no máximo.
6. Corridas dos escalões de Sub10 e Sub12: 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 – Sub10 e Sub12 – com zona de chamada de 60 cm (idem ao mega sprint). A medição é considerada até ao sítio da chamada.



9. **Inscrições:** até dia 4 outubro 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 e de cada escalão. Serão atribuídos troféus aos 3 primeiros clubes da classificação geral.
12. Contactos: clubelavra.org@gmail.com; tlm. 96 642 52 51