



**COMUNICADO Nº 55 - 2018/19**

Lisboa, 03 de Julho de 2019

**Provas Preparação**

**Pista 2 JAMOR**

**03 de Julho de 2019**

**Programa Horário**

<i>Hora Início</i>	<i>Prova</i>	<i>Escalaão</i>	<i>Género</i>	<i>Fim da confirmação</i>	<i>Obs.</i>
19:00	Peso (Mínimo 15.50m)	Absolutos/Jun*	M	18:00	Grupo+Extra Jun*
19:00	Peso (Mínimo 16.50m)	Absolutos	F	18:00	Grupo
19:00	Vara	Ini/Juv	M/F	18:00	Grupo
19:00	Triplo (Caixa 1)	Ini/Juv	M	18:00	Grupo
19:00	Triplo (Caixa 1) (Mínimo 15.00m)	Jun	M	18:00	Grupo
19:00	Disco	Ini/Juv	M/F	18:00	Grupo
19:00	110mB (0,91)	Ini/Juv	M	18:00	Séries
19:15	100m B (0,76)	Ini/Juv	F	18:15	Séries
19:30	200m	Inic/Juv	F	18:30	Séries
19:45	200m	Ini/Juv	M	18:45	Séries
20:00	200m (Mínimo 22.40)	Sen	M	19:00	Séries
20:05	300m B (0,76)	Ini/Juv	F	19:05	Séries
20:15	300m B (0,76)	Jun/Sen	F	19:15	Séries
20:15	Disco	Jun*/Sen	M*/F	19:15	Grupo +Extra Jun M
20:15	Altura	Ini/Juv	F	19:15	Grupo
20:15	Triplo (Caixa 2)	Ini/Juv	F	19:15	Grupo
20:30	300m B (0,84)	Ini/Juv	M	19:30	Séries
20:40	300m B (0,91)	Jun/Sen	M	19:40	Séries
20:50	800m	Ini/Juv	F	19:50	Séries
20:55	800m	Ini/Juv	M	19:55	Séries
21:10	4x100m	Ini/Juv	F	20:10	Séries
21:20	4x100m	Ini/Juv	M	20:20	Séries

**Regulamento:**

1 - **Participação:** Atletas filiados na época desportiva 2018/2019 dos escalões assinalados, de ambos os sexos, em representação de clubes, filiados ou como individuais.

2 - **Inscrições:** Devem ser efetuadas no horário indicado no presente programa-horário e devem indicar o número do dorsal de época, nome, género, escalaão e clube, bem como a prova em que pretendem participar. **As inscrições que não estejam legíveis ou não contenham a informação necessária, não serão consideradas.**

**Nota:** O atleta que não apresentar o dorsal atribuído pela AAL, e necessite de dorsal de substituição, tem o valor de 2,5€uros.

3 - **Classificações** - Será efetuada a classificação individual por disciplina e género.

4 - Os atletas juvenis que participem nos **300m Barreiras** não poderão participar em provas de corrida que se realizem posteriormente.

5 - Os atletas iniciados que participem nos **200m** não poderão participar em provas de corrida que se realizem posteriormente.

6 - **Concursos** - Todos os atletas terão direito a 3 ensaios. Os oito melhores têm direito a mais 3 ensaios. (3+3). Os atletas de outras associações só terão direito aos 3 ensaios finais se não houver 8 atletas da AAL. Mínimo de participação no L. **Peso Masculino: 15,50m, feminino: 16,50m. Ambos com engenhos de seniores. Disco e Peso Jun M extra, efectuem concurso com engenhos de junior**

7 - **Altura inicial e progressão das fasquias** - A definir no local, pelo Delegado Técnico, de acordo com as marcas dos atletas inscritos

8 - **Observações** - Os casos omissos serão resolvidos de acordo com o Manual Técnico da IAAF, o Regulamento Geral de Competições e o Regulamento Geral de Competições para Jovens da Federação Portuguesa de Atletismo.

Direcção