

**COMUNICADO Nº 39 - 2016/17****Torneio de Preparação
Festival de Estafetas, Meio Fundo e Marcha**

20 de Maio de 2017

Pista Municipal Prof. Moniz Pereira - Lumiar

Programa horário

Hora Prova	Hora imite inscrição	Prova	Escalão	Sexo
15:00	14:15	Comprimento	Juv/Jun/Sen/Vet	F
		Peso – 3/4Kg	Juv/Jun/Sen/Vet	F
		100m Barr (0,84)	Juv/Jun	F
15:15	14:30	110m Barr (1,00)	Juv/Jun	M
15:35	14:50	4x60m	Benj. B/Inf	F
15:45	15:00	4x60m	Benj. B/Inf	M
16:00	15:15	4x80m	Iniciados	F
16:10	15:25	4x80m	Iniciados	M
16:25	15:40	4x100m	Juv/Jun/Sen/Vet	F
16:30	15:45	Comprimento	Juv/Jun/Sen/Vet	M
		Peso – 5/6/7Kg	Juv/Jun/Sen/Vet	M
16:35	15:50	4x100m	Juv/Jun/Sen/Vet	M
16:45	16:00	1500m	Juv/Jun/Sen/Vet	F
16:55	16:10	1500m	Ini/Juv	M
17:05	16:20	1500m	Jun/Sen/Vet	M
17:20	16:35	4x400m	Juv/Jun/Sen/Vet	F
17:30	16:45	4x400m	Juv/Jun/Sen/Vet	M
17:50	17:05	Estafeta Medley	Ini/Juv	F
18:00	17:15	Estafeta Medley	Ini/Juv	M
18:15	17:30	300m Barr (0,76)	Inic/Juv	F
18:25	17:40	300m Barr (0,84)	Inic/Juv	M
18:45	18:00	5.000m Marcha	Juv/Jun/Sen/Vet	F
		5.000m/10.000m Marcha	Juv/Jun/Sen/Vet	M

Regulamento

- Participação:** atletas filiados na AAL, época 2016/2017, dos escalões indicados, de ambos os sexos, em representação de clubes, escolas/agrupamentos de escolas, igualmente filiados ou como individuais.
- Inscrições:** devem ser efetuadas em ficha anexa, entregue no secretariado, **até 45 minutos antes da respetiva prova**, ficando desde já confirmados para a mesma. **Devem indicar o número do dorsal da época, nome, sexo, escalão, clube, bem como a prova em que pretendem participar e marca obtidas a partir de 18 de Outubro de 2015.**
- Nota importante:** o atleta que não apresentar o dorsal atribuído pela **AAL** para a época em curso e ou dos atletas de outras associações que já participaram e foi atribuído dorsal, e que requeiram novo dorsal, têm uma despesa de **2.50€ por dorsal**.

4. **Inscrições/outras Associações:** os pedidos têm de ser efetuados até **quatro dias antes da competição.**
5. **Cada atleta só poderá participar num máximo de duas provas do seu escalão.**
6. **Número de ensaios:** Nos concursos, o número de ensaios será de 3+3.
7. **Os atletas iniciados e Juvenis** que participem numa corrida de distância igual ou superior a 300 metros não podem participar em mais nenhuma corrida ou concurso que se dispute posteriormente.
8. **No caso do atleta Iniciado ou Juvenil** estar a participar num concurso que ainda não tenha terminado e se desloque para participar numa prova de distância igual ou superior a 300m, não poderá continuar a participar nesse concurso após a realização dessa prova.
9. **Os atletas Juniores** que participem numa corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 1.500 metros não podem participar em mais nenhuma corrida ou prova de marcha nessa jornada, independentemente da ordem de participação nessas provas.
10. **Os casos omissos:** ou eventuais alterações ao presente Regulamento e programa-horário, serão resolvidos e promovidas pela Organização, ouvido o Diretor Técnico Regional.

A Direção