

Meeting Atletismo Matosinhos CUP 2025

Domingo - 05 de outubro - 15h00

Pista de Atletismo de Leça da Palmeira – Matosinhos

PROGRAMA - HORÁRIO:

Hora	Prova	Escalão	Gén	Obs.
15h00	60 M/B	Sub14	Mas	Séries
	Comp.	Sub12	Mas	3 Ensaios
	Gincana	Sub10	Mas	2 Tentativas
	Arremesso	Sub10	Fem	3 Ensaios
	S. Altura	Sub14; sub16	Fem	Início: (1)
15h15	60 M/B	Sub14	Fem	Séries
15h30	60 M	Sub16	Mas	Séries
15h45	60 M	Sub16	Fem	Séries
	Gincana	Sub10	Fem	2 Tentativas
	Arremesso	Sub10	Mas	3 Ensaios
16h00	60 M	Sub 12	Mas	Séries
	Comp.	Sub12	Fem	3 Ensaios
	S. Altura	Sub14; sub16	Mas	Início: (1)
16h15	60 M	Sub 12	Fem	Séries
16h30	1000M	Sub14; sub16	Fem	Séries
16h45	1000M	Sub14; sub16	Fem	Séries
	Peso	Sub14	F e M	2+1 Ensaios

(1) A fasquia sobe de 6 em 6 cm até ficarem 5 atletas no concurso, subindo depois de 3 em 3cm (3 tentativas por altura). Início: Fem = 1,00m; Mas = 1,10m.

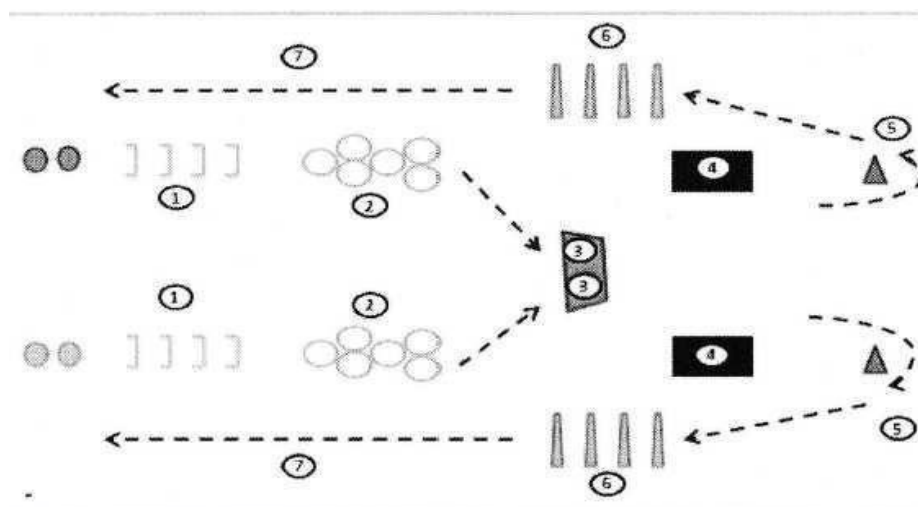
Meeting Atletismo Matosinhos CUP 2025

Domingo - 05 de outubro - 15h00

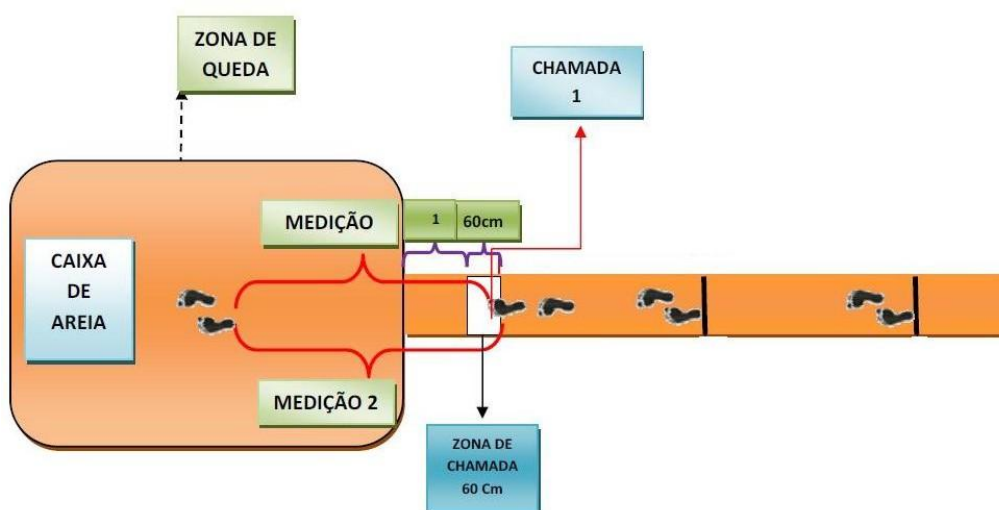
Pista de Atletismo de Leça da Palmeira – Matosinhos

REGULAMENTO:

1. Competição a disputar na Pista de Atletismo de Leça da Palmeira, junto à Exponor, em Matosinhos, domingo, dia 05 de outubro de 2025, com início às 15h00.
2. Escalões / provas a realizar:
 - Sub10 Femininos e Masculinos (2017+2018+2019): Gincana; Arremesso de Bola.
 - Sub12 Femininos e Masculinos (2015+2016): 60m; Salto em Comprimento.
 - Sub14 Femininos e Masculinos (2013+2014): 60M/B; Peso; salto em altura; 1000M.
 - Sub16 Femininos e Masculinos (2011+2012): 60M; salto em altura; 1000M
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 Sub10, Sub12, Sub14 e Sub16.
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 3 tentativas. A fasquia sobe de 6 em 6 cm até ficarem 5 atletas no concurso, subindo depois de 3 em 3cm (3 tentativas por altura). Início: Fem = 1,00m; Mas = 1,10m.
8. Na prova de Lançamento do Peso (fem - 2kg; mas – 3kg) para os sub14, haverá 2 lançamentos preliminares + 1 lançamento final para os 8 melhores de cada escalão género.
9. 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.



10. **Inscrições:** atletas filiados na AAP inscrição através do site da AAP www.aaporto.net, até ao dia 3 de outubro.
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