



PROVAS DE PREPARAÇÃO DE PISTA II

20 dezembro de 2025 – 14:30 horas

REVISTO

Complexo Desportivo de Lousada



HORA	PROVA	ESCALÃO	GÉNERO	OBSERV.
14h30	60 m Barr.	Sub 16	Mas	5 b - 0,84 m 13,00 – 8,50 - 13,00
	Vara	Sub18 / Sub20 / Sen	Fem	a)
	Comprimento	Sub20 / Sen	Mas	6, 4 ou 3 ensaios
	Peso	Sub 14	Mas	3 kg - 6, 4 ou 3 ensaios – Setor Nascente
	Peso	Sub 16 / Sub18	Fem	3 kg - 6, 4 ou 3 ensaios – Setor Nascente
	Peso	Sub 14	Fem	2 kg - 6, 4 ou 3 ensaios – Setor Poente
14h40	60 m Barr.	Sub 16	Fem	6 b - 0,76 m 12,00 – 8,00 - 8,00
14h50	60 m Barr.	Sub 14	Mas	6 b - 0,76 m 12,00 – 7,50 - 10,50
15h00	60 m Barr.	Sub 14	Fem	6 b - 0,76 m 12,00 – 7,00 - 13,00
15h10	60 m	Sub 14	Fem	
15h20	60 m	Sub 14	Mas	
15h30	60 m	Sub 16 / Sub18	Fem	
	Comprimento	Sub20 / Sen	Fem	6, 4 ou 3 ensaios
15h30	Comprimento	Sub 14 / Sub 16	Mas	6, 4 ou 3 ensaios
15h30	Martelo	Sub18 - Sub20 - Sen	Mas	5 kg – 6 kg – 7,260 kg - 6, 4 ou 3 ensaios
15h50	60 m	Sub 16 / Sub18	Mas	
16h00	60 m	Sub20 / Sen	Fem	
16h00	Vara	Sub18 / Sub20 / Sen	Mas	b)
16h00	Peso	Sub 16	Mas	4 kg 6, 4 ou 3 ensaios
16h00	Peso	Sub20 / Sen	Fem	4 kg 6, 4 ou 3 ensaios
16h20	60 m	Sub20 / Sen	Mas	
16h40	1500 m	Sub16 / Sub18	Fem	
17h00	1500 m	Sub16 / Sub18	Mas	
17h00	Comprimento	Sub14 / Sub 16	Fem	6, 4 ou 3 ensaios
17h00	Disco	Sub18 / Sub20 / Sen	Fem	1 kg - 6, 4 ou 3 ensaios
17h15	1500 m	Sub20 / Sen	Fem	
17h25	1500 m	Sub20 / Sen	Mas	
17h45	200 m	Sub16 / Sub18	Fem	
18h05	200 m	Sub16 / Sub18	Mas	
18h20	200 m	Sub20 / Sen	Fem	
18h40	200 m	Sub20 / Sen	Mas	

a) Vara (Fem) - A altura da fasquia inicia a 1,85, sobe de 10 em 10 cm até ficarem 3 atletas e, depois, de 5 em 5 cm.

b) Vara (Mas) - A altura da fasquia inicia a 2,35, sobe de 10 em 10 cm até ficarem 3 atletas e, depois, de 5 em 5 cm.



PROVAS DE PREPARAÇÃO DE PISTA II

20 dezembro de 2025 – 14:30 horas

Complexo Desportivo de Lousada



REGULAMENTO:

1. As provas preparação destinam-se a atletas em representação de clubes filiados na A.A.Porto e a atletas de outras Associações Regionais.
2. Cada atleta só poderá participar num máximo de 2 provas e conforme os escalões definidos no programa.
3. No Salto em Comprimento e nos lançamentos do Peso, do Martelo e do Disco, todos os atletas têm direito a seis ensaios se o número de participantes na prova for até 12. Se houver entre 13 e 18 atletas, cada um terá direito a quatro ensaios. Caso o número de atletas seja superior a 18, todos terão direito apenas a três ensaios.
4. Nas provas para os escalões de **Sub14 e Sub16** será permitida **uma falsa partida** sem a desqualificação do atleta ou dos atletas que a cometerem. Qualquer atleta responsável por uma posterior falsa partida nessa prova será desqualificado da mesma.
5. Os atletas deverão competir com os escalões de **1 janeiro 2026**, **pedidos/exceções deverão ser efetuados para dtr.aaporto@gmail.com**
6. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
7. **Inscrições:** Até ao dia **18 dezembro**
 - a) As inscrições terão de ser efetuadas obrigatoriamente na plataforma www.aaporto.net
 - b) **A confirmação de participação tem de ser efetuada até 45 minutos** antes do início de cada prova por via eletrónica na mesma plataforma de inscrição.
8. Atletas de Associações fora da Zona Norte terão de fazer a aquisição de dorsal para a época 2024/2025 no valor de 10,00 €
9. Atletas que não tragam o dorsal anual, pagarão 2,00€ por dorsal para utilizar na competição e/ou aquisição de 2ª via.
10. Aos Clubes e Atletas que confirmem a presença na prova e depois não compareçam na mesma terão uma penalização de 1,00€