



## TORNEIO KM JOVEM REGIONAL

domingo - 3 de maio de 2015 - 9h30

Estádio Municipal da Póvoa de Varzim

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
<b>9h30</b>	100 m /Bar.	Juv	Fem	10b (0,76): 13+8,50+10,50
	<b>Dardo 700g</b>	<b>Juvenis</b>	<b>Mas</b>	<b>Tor. Reg. Lan.</b>
	Quadruplo Salto	Infantis	Fem	a) Tábua: 7/9 m
	Comprimento	Ini/Juv	Masc	
<b>9h40</b>	100 m /Bar.	Jun/Sen	Fem	10b (0,84): 13+8,50+10,50
<b>9h50</b>	100 m /Bar.	Iniciados	Mas	10b (0,84): 13+8,50+10,50
<b>10h00</b>	110 m / Bar.	Juvenis	Mas	10b (0,91): 13,72+9,14+14,02
<b>10h15</b>	110 m / Bar.	Jun/Sen	Mas	10b (1,06): 13,72+9,14+14,02
<b>10h25</b>	80 m / Bar.	Iniciados	Fem	8b (0,76): 12+8+12
<b>10h35</b>	100 m	Juv/Jun/Sen	Fem	
<b>10h45</b>	<b>Dardo 500g</b>	<b>Juvenis</b>	<b>Fem</b>	<b>Tor. Reg. Lan.</b>
	Quadruplo Salto	Infantis	Mas	a) Tábua: 9/11 m
	Comprimento	Ini/Juv	Fem	
	100 m	Juv/Jun/Sen	Mas	
<b>11h00</b>	<b>1000 m</b>	<b>Infantis</b>	<b>Fem</b>	<b>Km Jovem</b>
<b>11h10</b>	<b>1000 m</b>	<b>Infantis</b>	<b>Mas</b>	<b>Km Jovem</b>
<b>11h25</b>	<b>1000 m</b>	<b>Iniciados</b>	<b>Fem</b>	<b>Km Jovem</b>
<b>11h35</b>	<b>1000 m</b>	<b>Iniciados</b>	<b>Mas</b>	<b>Km Jovem</b>
<b>11h50</b>	<b>1000 m</b>	<b>Juvenis</b>	<b>Fem</b>	<b>Km Jovem</b>
<b>12h00</b>	<b>1000 m</b>	<b>Juvenis</b>	<b>Mas</b>	<b>Km Jovem</b>
<b>12h15</b>	400 m	Juv/Jun/Sen	Fem	
<b>12h25</b>	400 m	Juv/Jun/Sen	Mas	

a) Quadruplo = step + step + step + queda / E+D+E+D+queda ou D+E+D+E+queda. Ensaios no quadruplo salto = 2+2 (com mais de 12 atletas) ou 3+3 (até 12 atletas)

Tábua de chamada: 7 ou 9 metros (fem); 9 ou 11m (masc)



## REGULAMENTO - Km Jovem Regional

1. O **Torneio do Km Jovem Regional** destina-se a atletas filiados, **com situação regularizada**, na A.A.Porto.
2. Poderão participar atletas de outras Associações Regionais após pedido de autorização, via Associação de origem, ao Dep. Técnico da A.A.P.
3. Cada atleta só poderá participar num máximo de 2 provas.
4. Em cada prova só poderão participar, exclusivamente, atletas pertencentes aos escalões indicados no programa-horário.
5. Prémios (Km Jovem): Serão atribuídas Medalhas aos 3 (três) primeiros classificados, de cada sexo, dos escalões de Infantis, Iniciados e Juvenis, participantes na prova do KM jovem. Será atribuído um troféu ao clube vencedor.
6. A classificação coletiva no Km Jovem Regional far-se-á através do somatório das marcas realizadas pelo atleta melhor classificado, de cada clube, em cada escalão-sexo. Vence a equipa com mais atletas (até 6, no máximo, e um por cada escalão-sexo) e com o somatório de tempos mais baixo.
7. No quadruplo salto, para infantis, a corrida será limitada a 15 metros, para ambos os sexos. Os atletas realizam a seguinte sucessão de apoios (4 ) E + D + E + D + queda, ou D + E + D + E + queda
8. No Quadruplo Masculino, a tábua de chamada será de 9 metros ou de 11 metros, conforme o desejo do atleta. No Quadruplo Feminino, a tábua de chamada será de 7 metros ou de 9 metros, conforme o desejo da atleta (a tábua de 7 metros será improvisada).
9. Ensaios no quadruplo salto = 2+2 (com mais de 12 atletas) ou 3+3 (até 12 atletas)
10. A prova de **Dardo** para juvenis faz parte do **Torneio Regional de Lançamentos**.
11. **Prémios:** Serão atribuídas Medalhas aos 3 (três) primeiros classificados, de cada escalão e sexo, na prova de Dardo para juvenis, respeitante ao Torneio Regional de Lançamentos.
12. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da F.P.A.
13. **Inscrições:** **30 minutos** antes do início de cada prova.