

Hora	Prova	Género	Escalões	Confirmação até	Observações
18:15	150 M - P. EXTRA	M	INF	-	
18:20	150 M - P. EXTRA	F	INF	-	
18:25	300 M - P. EXTRA	M	INI a JUV	-	
18:30	300 M - P. EXTRA	F	INI a JUV	-	
18:35	400 M	M	JUV a JUN	-	
18:40	400 M	F	JUV a JUN	-	
18:45	400 M - P. EXTRA	M	SUB-23 a VET	-	
18:50	400 M - P. EXTRA	F	SUB-23 a VET	-	
18:55	TRIPLO SALTO - P. EXTRA	M	SUB-23 a VET	-	
18:55	TRIPLO SALTO - P. EXTRA	M	JUV	-	
18:55	TRIPLO SALTO - P. EXTRA	F	JUV	-	
18:55	TRIPLO SALTO	M	JUN	-	
18:55	TRIPLO SALTO	F	JUN	-	
18:55	TRIPLO SALTO - P. EXTRA	F	SUB-23 a VET	-	
19:15	600 M - P. EXTRA	M	INF	-	
19:15	600 M - P. EXTRA	F	INF	-	
19:20	1.500 M - P. EXTRA	M	SUB-23 a VET	-	
19:20	1.500 M - P. EXTRA	F	SUB-23 a VET	-	
19:20	1.500 M	F	JUV a JUN	-	
19:20	1.500 M	M	JUV a JUN	-	
19:20	1.500 M - P. EXTRA	F	INI	-	
19:20	1.500 M - P. EXTRA	M	INI	-	
10:00	PESO 3 KG - P. EXTRA	F	INI a JUV	-	
10:00	PESO 4 KG - P. EXTRA	M	INI	-	
10:00	PESO 4 KG	F	JUN	-	
10:00	PESO 4 KG - P. EXTRA	F	SUB-23 a VET	-	
10:00	PESO 3 KG - P. EXTRA	M	INF	-	
10:00	PESO 2 KG - P. EXTRA	F	INF	-	
10:00	PESO 5 KG - P. EXTRA	M	JUV	-	
10:00	PESO 6 KG - P. EXTRA	M	JUN	-	
10:00	PESO 7.26 - P. EXTRA	M	SUB-23 a VET	-	
10:30	ALTURA	M	JUN	-	
10:30	ALTURA - P. EXTRA	F	JUV	-	
10:30	ALTURA	F	JUN	-	
10:30	ALTURA - P. EXTRA	M	SUB-23 a VET	-	
10:30	ALTURA - P. EXTRA	M	INF	-	
10:30	ALTURA - P. EXTRA	F	INF	-	
10:30	ALTURA - P. EXTRA	M	INI	-	
10:30	ALTURA - P. EXTRA	F	INI	-	
10:30	ALTURA - P. EXTRA	M	JUV	-	
10:30	ALTURA - P. EXTRA	F	SUB-23 a VET	-	

Podem participar, todos os atletas federados ou não federados.

Inscrições Efetuadas até às 23h59 do dia 23 de Novembro na plataforma <https://fpacompeticoes.pt/>. Não existirá prazo extra para inscrição.

Normas Tecnicas

Cada atleta poderá se inscrever apenas em três provas no conjunto das duas jornadas.

Nos concursos todos os atletas terão direitos a 4 tentativas.

Triplo Salto - Tábua de Chamada - (Inic/Juv - 7 m) (Jun/Sen - 8 m)

Progressão das Fasquias

Inf Masc - 1.00/1.04/1.08/1.12/1.16 (+ 4 cm)

Inf Fem - 0.96/1.00/1.04/1.08/1.12/1.16 (+ 4 cm)

Juv Masc - 1.20/1.24/1.28/1.32 (+ 4 cm)

Inic Mas - 1.08/1.12/1.16/1.20 (+ 4 cm)

Inic Fem - 1.04/1.08/1.12/1.16 (+ 4 cm)

Juv Masc - 1.44/1.48/1.52/1.56/1.60 (+ 4 cm)

Juv Fem - 1.16/1.20/1.24/1.28/1.32 (+ 4 cm)

Jun Masc - 1.44/1.48/1.52/1.56/1.60 (+ 4 cm)

Jun Fem - 1.24/1.28/1.32/1.36/1.40 (+ 4 cm)

Sen Masc - 1.48/1.52/1.56/1.60/1.64/1.68 (+ 4 cm)

Sen Fem - 1.28/1.32/1.36/1.40/1.44 (+ 4 cm)

Todos os atletas deverão realizar a competição com o seu dorsal de época, caso não o possuam deverão solicitar o mesmo junto do secretariado.

A classificação é individual e por escalão e sexo.

No restante respeitar-se-á o Regulamento Geral de Competições da FPA.

Os casos omissos a este regulamento serão apreciados pela Associação.

O programa hoário poderá sofrer alterações, em função do número de juizes disponiveis no dia de competição e das inscrições realizadas.