

PROGRAMA HORÁRIO

Hora	Prova				
14:00	Vara	Sub-16/18	F/M		Início 1.70 4Ensaio
14:00	Peso-3 kg	Sub-16/Sub18	F		3Kg 4 Ensaio
14:00	100m bar (84cm)	Sub-16	M	Series	10b 13,00m 8,50m 10,50m
14:20	80m bar (76cm)	Sub-16	F	Series	8b 12,00m 8,00m 12,00m
14:40	80 m	Sub-16	M	Series	Series
15:00	80 m	Sub-16	F	Series	Series
15:20	Triplo	Sub-16/18	M/F		4 Ensaio
15:30	Peso-	Sub-16/Sub18	M		4Kg 5Kg 4 Ensaio
15:30	100m	Sub18	M	Series	
15:40	100m	Sub18	F	Series	
16:00	300 Barreiras 76Cm	Sub-16	M		7b 50,00m 35,00m 40,00m
16:10	300 Barreiras 76Cm	Sub-16	F		7b 50,00m 35,00m 40,00m
16:20	1000 Marcha	Sub-16/18	M/F		
16:35	600m	Sub-16/18	M/F	Series	
16:45	200m	Sub16/18	M	Series	
16:50	200m	Sub16/18	F	Series	

REGULAMENTO

- Esta é uma competição organizada pela A.A. Viana do Castelo e destina-se, a atletas filiados, com situação regularizada para os escalões de Sub16 e Sub18 da A. A. Viana do Castelo e de outras Associações Regionais portuguesas desde que autorizados. Esta prova tem este formato específico porque está inserida no programa da 3.ª Concentração Técnica Regional da AAVC.
- Cada atleta poderá realizar, no máximo, duas provas. Os atletas convocados para a concentração distrital são obrigatoriamente inscritos na prova do setor para o qual foram convocados, ficando à sua discrição a escolha de uma segunda prova.
- Nos saltos e nos lançamentos cada atleta realizará apenas quatro ensaios
- Não haverá classificações individuais nem coletivas.
- Os atletas devem ser portadores do dorsal da respetiva época.
- INSCRIÇÕES:** Obrigatórias na plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> até ao dia 27 de fevereiro. Devem ser confirmadas na mesma plataforma até 60 minutos antes do horário previsto para o início de cada prova.
- È da responsabilidade dos clubes através dos seus treinadores da inscrição dos seus atletas nas respetivas provas mesmo os atletas que estão na concentração.