

Competição Interna Sub-16 e Sub-18



Juventude Vidigalense

Estádio Municipal de Leiria, 30 de Outubro

Programa – Horário

Hora da prova	Disciplina	Escalão	Género	Observações
11h00 - 11h30	Aquecimento + Briefing Atividades	Sub-16 e sub-18	Masc. e Fem.	
11h30 - 11h50	60 metros	Sub-16 e sub-18	Masculino	Possibilidade Final 60m
11h30 - 12h00	Salto em Comprimento	Sub-16 e sub-18	Feminino	2 Caixas de Areia
11h55 - 12h25	Salto em Comprimento	Sub-16 e sub-18	Masculino	2 Caixas de Areia
12h00 - 12h20	60 metros	Sub-16 e sub-18	Feminino	Possibilidade Final 60m
12h30 - 12h35	1000 Metros	Sub-16 e sub-18	Masculino	Grupo 1
12h35 - 12h40	800 Metros	Sub-16 e sub-18	Feminino	Grupo 1
12h40 - 12h45	1000 Metros	Sub-16 e sub-18	Masculino	Grupo 2
12h45 - 12h50	800 Metros	Sub-16 e sub-18	Feminino	Grupo 2

Normas Específicas Provas

60 metros

- A prova será realizada por séries. Em cada série participarão 6 atletas.
- A partida nos 60 metros será realizada a dois apoios, sem partidas de blocos.
- Possibilidade de se realizar a final dos 60 metros com os primeiros 6 melhores tempos.

Salto em Comprimento

- A tábua de chamada estará colocada a 1 metro da caixa de areia, sendo que a tábua terá um total de cerca de 30 cm (Zona de Chamada). Serão usadas 2 caixas de areia para as provas.
- Os atletas poderão realizar 2 ensaios para aquecimento.
- Cada atleta irá realizar 3 ensaios.

800/1000 metros

- A prova será realizada por séries. Em cada série participarão no máximo 14 atletas.