



**ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO**  
**Junta de Freguesia de Lourosa**  
Torneio Cidade de Lourosa  
Pista de Atletismo Cidade de Lourosa  
29 de março de 2025



**PROGRAMA**

<b>Hora</b>	<b>Prova</b>	<b>Escalão</b>	<b>Sexo</b>	<b>Designação</b>	<b>Obs.:</b>
15H00	50 m	Benj. A	Fem	Series	
	Peso (2 Kg)	Inf.	Fem	Final	
	Quadruplo Salto	Inf.	Fem/Masc.	Final	
15H15	50 m	Benj. A	Masc	Series	
15H30	60 m	Benj. B	Fem	Series	
15H45	60 m	Benj. B	Masc	Series	
	Peso (3 Kg)	Inic/Juv	Fem	Final	
	Comprimento	Juv./Sen.	Fem	Final	
16H00	60 m	Iniciados	Fem	Series	
16H15	60 m	Iniciados	Masc	Series	
	Altura	Juv./Sen	Masc	Final	
16H30	60 m	Infantis	Fem	Series	
	Comprimento	Inic./Juv.	Masc	Final	
	Peso (4 kg)	Jun/Sen	Fem	Final	
	Peso (7,26 kg)	Jun/Sen	Masc	Final	
16H45	60 m	Infantis	Masc	Series	
17H00	200 m	Juv./Sen.	Fem	Series	
17H15	200 m	Juv./Sen.	Masc	Series	
	Peso (3 Kg.)	Inf.	Masc.	Final	
	Peso (4 Kg.)	Inic.	Masc.	Final	
17H30	800 m	Juv./Sen.	Fem.	Series	
17H45	800 m	Juv./Sen.	Masc.	Series	

## Regulamento

<b>1</b>	Esta competição realiza-se na pista da Cidade de Lourosa uma organização do Lusitânia de Lourosa Futebol Clube com apoio da Associação Atletismo de Aveiro.
<b>2</b>	O Torneio destina-se a atletas femininos e masculinos dos escalões de Benj. A a Séniores.
<b>3</b>	<b>Atletas de outras Associações congéneres terão efetuar a aquisição do dorsal para a época no valor de 5,00 €</b>
<b>4</b>	Cada atleta só pode participar em duas provas do programa, desde que, sejam previstas para o seu escalão etário.
<b>5</b>	Os atletas da Associação de Atletismo de Aveiro devem apresentar-se com o dorsal atribuído para a época 2025
<b>6</b>	<b>As inscrições são feitas através da plataforma ONLINE (fpacompeticoes.pt) até à Quarta-feira que antecede a competição.</b> <b>Todos os Clubes/Técnicos ou atletas terão de fazer a confirmação na corrida ou concurso até 90 minutos antes do início da prova, após o qual não haverá possibilidade de o fazer.</b>
<b>7</b>	Apresentação na câmara de chamada: Corridas 10 minutos e Concursos 20 minutos antes do horário previsto
<b>8</b>	Nos saltos horizontais e lançamentos, os atletas terão direito a 4 ensaios.
<b>9</b>	<b>Prémios: Medalhas aos três primeiros de cada prova.</b>
<b>10</b>	Os atletas devem ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.
<b>11</b>	<b>DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela Associação Atletismo de Aveiro</b>