

**Jornada competitiva - 5 de Julho 2023**  
**Complexo Desportivo Fernando Mamede**

- 19h45- 800m M (Juvenis / Juniores / Seniores)
- 19h45 -Triplo Salto F (tábua a 7m) (Iniciadas / Juvenis)
- 19h45- Salto em Altura M (Juvenis / Juniores / Seniores)
- 19h55- 800m F (Juvenis / Juniores / Seniores)
- 20h05- 110mB (0.91cm) Iniciados e Juvenis M
- 20h15- 110m (1.00m) Juniores M
- 20h25- 100mB (0.76cm ) Iniciadas e Juvenis F
- 20h35- 100mB (0.84cm) Juniores / Seniores F
- 20h45- 100m M (Juvenis / Juniores / Seniores M)
- 20h50- 100m F (Juvenis / Juniores / Seniores F)
- 20h45- Triplo Salto M (tábua 9m ou 11m) (Iniciados /Juvenis)
- 20h45- Salto em Altura F (Juvenis / Juniores / Seniores)
- 21h00- 400m M (Juvenis / Juniores / Seniores)
- 21h10- 400m F (Juvenis / Juniores / Seniores)
- 21h25- 200m M (Juvenis / Juniores / Seniores)
- 21h35- 200m F (Juvenis / Juniores / Seniores )
- 21h45- 4x80m M (Iniciados)
- 21h55- 4x80m F (Iniciados)
- 22h00- 3000m M e F (Juvenis / Juniores / Seniores)

### **Normas regulamentares**

**Organização:** Associação FITSalvador Atletismo | Associação de Atletismo de Beja

**Apoio:** Câmara Municipal de Beja

**Local:** Pista de atletismo do Complexo Desportivo Fernando Mamede em Beja

**Destinatários:** atletas filiados na FPA na época 2022/23 com seguro desportivo atualizado, representantes de clubes ou a título individual

**Escalões:** Iniciados | Juvenis | Juniores | Seniores

**Participação:** Os atletas iniciados poderão participar em duas provas e a estafeta. Os atletas juvenis poderão participar em duas provas do programa. Se participarem numa prova com distância igual ou superior a 400m não poderão participar em outra distância ou concurso na restante jornada. Os atletas dos escalões de juniores ou seniores poderão participar em duas provas do programa.

**Concursos:** No concurso de triplo salto, cada atleta realizará 4 ensaios. No concurso de salto em altura as alturas e progressões das fasquias serão determinadas até 30 minutos antes do início da prova em concordância com os respetivos treinadores e a organização no local da competição.

**Nota:** Todos os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização de acordo com o Regulamento Geral de Competições da FPA.

**Dorsais:** Os atletas filiados na AABeja utilizarão o dorsal de época, os restantes atletas utilizam um dorsal atribuído pela organização que ficará disponível para ser levantado no secretariado.

**Inscrições:** através da plataforma FPA Competições, **até ao dia 4 de Julho (3a feira) pelas 23h59**. As confirmações ficarão disponíveis no dia seguinte (dia 5), e terão de ser realizadas **até 1 hora antes da realização da iniciativa (18h45)**.

A organização