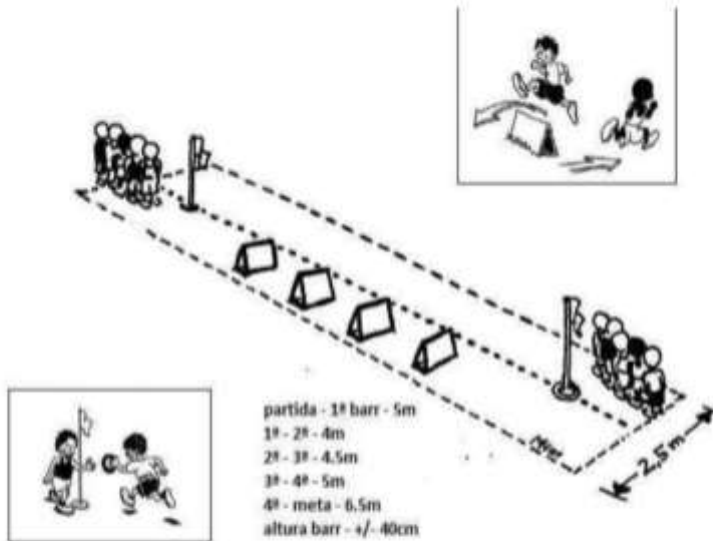


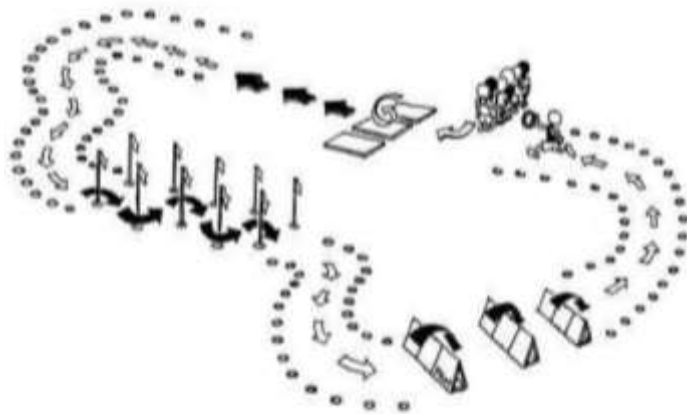


Estafeta combinada velocidade-barreiras.

A prova tem início com o 1º percurso a ser realizado sobre as barreiras, o 2º percurso é realizado sem barreiras. A prova termina quando todos os elementos da equipa tiverem realizado um percurso com barreiras e um percurso sem barreiras. As transmissões de "testemunho" são realizadas com a passagem numa marca. A prova é realizada em contra relógio. As equipas são classificadas de acordo com os tempos realizados.



Estafeta de obstáculos.



A distância total do percurso deve ter aproximadamente 150m. No percurso devem constar vários tipos de obstáculos, de acordo com os materiais disponíveis. A prova será realizada em contra relógio.

As equipas são classificadas de acordo com os tempos



realizados.

Triplo pés juntos.

Pernas em ½ flexão, pés ligeiramente afastados, impulsionar e saltar o mais longe possível. Os saltos são realizados para a zona de queda onde estão delimitadas zonas de pontuação de 20 em 20cm. Os saltos são medidos a 90º com essa "linha" de pontuação. Cada elemento da equipa realiza duas tentativas e considera-se a melhor. No final somam-se os pontos de todos os elementos da equipa.

As equipas são classificadas pelo número de pontos alcançados.

Saltitares.

Saltitar lateralmente sobre um obstáculo durante 30 segundos e contabiliza-se o número de saltos realizados.

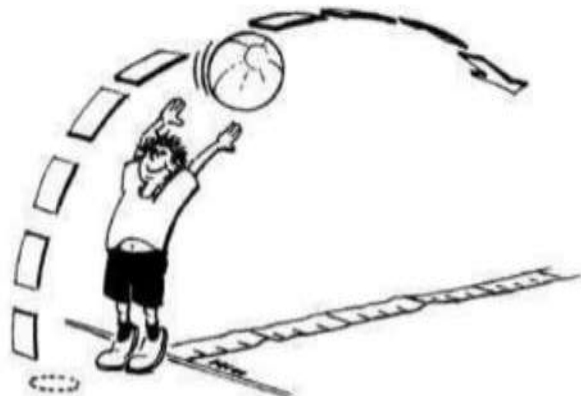
As equipas são classificadas pelo número de saltos realizados.



Lançamento para trás e por cima da cabeça

De costas para a zona de quedas, com os pés paralelos e ligeiramente afastados, lançar a bola medicinal de 1 kg para trás e por cima da cabeça. Depois de lançar, o atleta pode entrar na zona de queda. O lançamento é realizado para a zona de queda onde estão delimitadas zonas de pontuação de 20 em 20cm. Os lançamentos são medidos a 90º com essa "linha" de pontuação. Cada elemento da equipa realiza duas tentativas e considera-se a melhor. No final somam-se os pontos de todos os elementos da equipa.

As equipas são classificadas pelo número de pontos alcançados.



INSCRIÇÕES

As inscrições são gratuitas e deverão ser feitas através da plataforma <https://pacompeticoes.pt>, impreterivelmente até às 23:59h do dia 27 de Abril de 2023 (quinta feira anterior à prova).

Os atletas não federados deverão fazer a sua inscrição na mesma Plataforma <https://pacompeticoes.pt>, com o seu cartão de cidadão.

CONFIRMAÇÕES - Não será necessário fazerem a confirmação da sua participação. A mesma será feita no local da prova

AMIGOS DO ATLETISMO DA CHARNECA DE CAPARICA

Rua de S. José, 108 Charneca de Caparica

Mail: aacc.chcaparica@sapo.pt

Contacto: 933267013