

1. O Meeting de Atletismo de Fernão Ferro tem por fim assinalar a inauguração do complexo simplificado de atletismo de Fernão Ferro, terá a sua realização no próximo dia 20 de janeiro de 2024, pelas 10:30, no Parque das Lagoas (Fernão Ferro).  
Evento de participação gratuita.
2. Este evento tem a organização da União Recreativa e Juventude de Fernão Ferro, com o apoio da Junta de Freguesia de Fernão Ferro e da Câmara municipal do Seixal, integrado nos Jogos do Seixal 2024. Nele poderão participar todas as crianças com idades compreendidas entre os 5 e os 17 anos, bem como todos os adultos.
3. **Programa Horário** (pode sofrer ajustes se houver necessidade)
  - Aquecimento conjunto – das 10:30 às 10:40
  - Running dos adultos – das 10:40 às 11:20
  - Provas Kids Athletics (5 aos 10 anos) – das 10:40 às 11:40
  - Provas Atletismo Júnior (11 a 16 anos) – das 10:40 às 11:40

#### 4. Organização

O evento será dividido em três grandes grupos de treino:

- Crianças de 5 a 10 anos, que irão realizar um treino com provas Kids Athletics (corridas, estafetas, saltos, lançamentos).
- Jovens de 11 a 16 anos, que irão realizar um treino com provas de formação em salto em comprimento, salto em altura, corridas rasas, corrida de barreiras e arremesso do peso.
- Crescidos de 17 a 99 anos, que irão realizar uma corrida de convívio nas imediações do parque das lagoas.

Os grupos das crianças de 5 a 10 anos e dos 11 a 16 anos serão subdivididos em vários grupos e serão espalhados pelos diversos postos de treino (corridas, saltos, lançamentos). De 20 em 20 minutos os grupos rodam de posto, sendo dada a oportunidade a cada grupo de experimentar todos os postos de treino.

## 5. Classificação

Não haverá classificações.

## 6. Inscrições

- As inscrições dos atletas devem ser feitas para o email atletismo.uniaorjff@gmail.com ou por Whatsapp para o número 916 466 240, indicando nome e data de nascimento.
- Possibilidade de participação sem inscrição prévia, mas sujeita a existência de vagas.

