



TORNEIO INVERNO VETERANOS

14 de janeiro de 2017 – 15:00 horas

Complexo Desportivo de Lousada

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
15h00	60m	Veteranos F35	Fem	Séries
	Altura	Veteranos F35	Fem	a)
	Comprimento	Veteranos M35/M50	Mas	Tábua: 1 m
	Peso	Veteranos M35/M50	Mas	7.260kg/6kg
	Vara	Veteranos F35 + M35/M50	Fem/Mas	c)
15h15	60m	Veteranos M35/M50	Mas	Séries
15h30	400m	Veteranos F35	Fem	Séries
15h45	400m	Veteranos M35/M50	Mas	Séries
16h00	1500m	Veteranos F35	Fem	Séries
16h10	1500m	Veteranos M35/M50	Mas	Séries
16h20	200m	Veteranos F35	Fem	Séries
	Altura	Veteranos M35/M50	Mas	b)
	Comprimento	Veteranos F35	Fem	Tábua: 1 m
	Peso	Veteranos F35	Fem	4kg
	Triplo	Veteranos F35 + M35/M50	Fem/Mas	d)
16h30	200m	Veteranos M35/M50	Mas	Séries
16h45	800m	Veteranos F35	Fem	Séries
17h00	800m	Veteranos M35/M50	Mas	Séries
17h10	3000m	Veteranos F35	Fem	Series
17h20	3000m	Veteranos M35/M50		
17h30	4x100	Veteranos F35	Fem	Séries
17h40	4x100	Veteranos M35/M50	Mas	Séries

- a) (Fem): A fasquia inicia a 1,10 m, sobe de 5 em 5 cm até 1,30 m e depois de 3 em 3 cm.
b) (Mas): A fasquia inicia a 1,15 m, sobe de 5 em 5 cm até 1,45 m e depois de 3 em 3 cm.
c) (Fem/Mas): A fasquia inicia na altura mínima regulamentar dos postes, sobe de 5 em 5 cm.
d) (Fem/Mas): Tábua a definir no local de competição.

Comentado [a1]:



REGULAMENTO:

1. Prova realizar-se-á na Pista de Atletismo do Complexo Desportivo de Lousada.
2. Prova destinada a todos os atletas e clubes filiados nas Associações de Atletismo do Porto dos escalões de Veteranos.
3. Todas as corridas serão disputadas por séries.
4. As provas de Marcha (**5000m marcha** masculina e **3000m marcha** feminina) são realizadas a 7 de janeiro no Campeonato Absoluto da Zona Norte.
5. **Os atletas Veteranos competirão com as características do escalão correspondente. Um atleta torna-se veterano no dia do seu 35º aniversário para eventos realizados em estádio.**
6. **Cada atleta poderá participar num máximo de 3 provas, mais a estafeta. (3 individuais + estafeta).**
7. Nas provas de velocidade não será obrigatório sair de blocos, podendo sair de pé.
8. Haverá classificação individual e coletiva;
 - 8.1. Em cada prova, para a classificação coletiva, serão pontuados 8 atletas (1º classificado = 8 pontos, 2º classificado = 7 pontos, etc...), até ao máximo de 3 atletas por clube.
 - 8.2. **Femininos e masculinos competirão nos seguintes escalões:**
 - M35 - 35 anos aos 49 anos**
 - M50 - + de 50 anos**
 - F35 - + 35 anos**
 - 8.3. A classificação será definida pelo somatório de pontos obtidos por cada Clube nas provas.
 - 8.4. Definida a pontuação das equipas, as mesmas serão seriadas pela ordem decrescente das pontuações, sendo vencedora a equipa com maior número de pontos.
 - 8.5. Os casos de empate serão decididos a favor do clube que obtiver mais primeiros lugares no conjunto das provas realizadas. Se o empate subsistir, aplicar-se-á o mesmo critério relativamente aos segundos lugares e assim sucessivamente.
9. Aos vencedores de cada prova e aos clubes vencedores coletivamente, será atribuído o título de Campeão Regional do Porto de Inverno.
10. Será feita atribuição de medalhas aos três primeiros classificados por prova, em cada género e escalão. (M35 e M50) (F35)
11. Troféu à 1º Equipa Feminina e à 1º Equipa Masculina.
12. **Para melhor organização, solicita-se que no momento da inscrição, cada atleta refira na ficha o escalão correspondente.**
13. As inscrições são feitas no local da prova, no secretariado, com 30 minutos de antecedência e em ficha própria.
14. As melhores marcas a indicar nas fichas de inscrição para a constituição das séries nas provas de corridas, deverão corresponder a resultados obtidos nas duas ultimas épocas.