



CAMPEONATO REGIONAL DE 10 000 METROS

Provas de preparação

25 de Março de 2016 – 14:30 horas

Estádio Dr. José Vieira de Carvalho – Maia

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
14h30	80m Bar	Iniciados	Fem	8b (0.76) – 12-8-12
	Disco	Inf/Ini	Mas	
	Comp	Inf/Ini	Fem	
	Altura	Inf/Ini	Mas	a)
14h45	100m Bar	Iniciados	Mas	10b (0.84) – 13-8.50-1.50
15h00	60m	Infantis	Fem	
15h15	60m	Infantis	Mas	
15h30	80m	Iniciados	Fem	
15h45	80m	Iniciados	Mas	
	Disco	Inf/Ini	Fem	
	Comp	Inf/Ini	Mas	
	Altura	Inf/Ini	Fem	b)
16h00	300m	Ini/Juv	Fem	
16h15	300m	Ini/Juv	Mas	
16h30	10.000 m	Jun/Sen/Vet	Fem	Camp. Regional AAP
17h15	10.000 m	Jun/Sen/Vet	Mas	Camp. Regional AAP

- a) **Altura (Mas):** A fasquia inicia a 1,10 m, sobe de 5 em 5 cm até ficarem 3 atletas. A partir daí, subirá de 3 em 3 cm.
- b) **Altura (Fem):** A fasquia inicia a 1,00 m, sobe de 5 em 5 cm até ficarem 3 atletas em prova. A partir daí subirá de 3 em 3 cm.



Regulamento - Campeonato Regional de 10.000 metros

1. Este Campeonato destina-se a atletas filiados na A.A.Porto, **com situação regularizada**. Apenas poderão participar somente atletas do escalão de Júniores, Seniores e Veteranos.
2. **Os atletas veteranos que pretendam competir pelo escalão de sénior deverão indicar essa pretensão na inscrição, só podendo contar para a classificação de sénior individual.**
3. Os atletas de outras Associações Regionais poderão participar após pedido de autorização, via Associação de origem, ao Departamento Técnico da A.A.Porto, até às 12h da quinta-feira anterior.
4. **Prémios:** Serão atribuídas Medalhas aos 3 (três) primeiros classificados em cada sexo (no Regional de 10 000m).
5. Nos veteranos haverá distinção para os escalões masculinos M35 e M50; femininos F35.
6. No Salto em Comprimento e no Lançamento do Disco, caso estejam mais de 15 atletas em competição, a organização poderá conceder apenas 4 (quatro) ensaios, 3+1. Para este último ensaio serão apurados as 8 melhores marcas independentemente do escalão.
7. Os atletas só poderão participar em 2 provas.
8. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da FPA.
9. **Inscrições: 30 minutos** antes do início de cada prova para os atletas em ficha própria da AAP, no local da prova.