



CAMPEONATO REGIONAL MASTER

1 e 2 de julho de 2017

1ª Jornada

Parque Desportivo de Ramalde – INATEL

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
9h30	Martelo – 4kg	F35	Fem	
10h15	Martelo – 7,260kg/6kg	M35/M50	Mas	
11h15	Disco – 1kg	F35	Fem	
12h15	Disco – 2kg/1.5Kg	M35/M50	Mas	

SEXO	ESCALÃO	PESO	DARDO	DISCO	MARTELO
FEM	F35	4KG	600G	1KG	4KG
MAS	M35	7.260KG	800G	2KG	7.260KG
MAS	M50	6KG	700G	1.5KG	6KG



CAMPEONATO REGIONAL MASTER

1 e 2 de julho de 2017

2ª Jornada

Estádio Municipal da Póvoa de Varzim

Sábado

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
15h00	100m T52	Adaptado		Cadeira de rodas
	100 m	F35	Fem	Series
	Vara	M35/M50	Mas	a)
	Peso 4kg	F35	Fem	
	Comprimento	F35	Fem	tábua 1
15h15	100 m	M35/M50	Mas	Series
15h30	1500m	F35	Fem	
15h45	1500m	M35/M50	Mas	
16h00	400m	F35	Fem	Series
16h15	400m	M35/M50	Mas	Series
16h30	2000m Obst.	F35	Fem	Obst. - 0,76m
	Comprimento	M35/M50	Mas	tábua 1
	Vara	F35	Fem	b)
	Peso 7,260kg/6kg	M35/M50	Mas	
16h50	3000m Obst.	M35/M50	Mas	Obst. 0,91m
17h15	4x100m	F35	Fem	
17h30	4x100m	M35/M50	Mas	
17h45	3000 marcha	F35	Fem	
18h15	5000 marcha	M35/M50	Mas	

a) **Vara** (Mas) - A altura da fasquia inicia a 2,00 m e sobe de 5 em 5 cm.

b) **Vara** (Fem) - A altura da fasquia inicia a 1,90 m e sobe de 5 em 5 cm.



CAMPEONATO REGIONAL MASTER

1 e 2 de julho de 2017

3ª Jornada

Estádio Municipal da Póvoa de Varzim

Domingo

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
10h00	110m bar	M35	Mas	series
	Altura	M35/M50	Mas	b)
	Triplo	F35	Fem	Tábua 7m
10h10	100m bar	M50	Mas	series
10h20	100m bar	F35	Fem	series
10h30	3000	F35	Fem	
10h50	3000	M35/M50	Mas	
11h15	200 m	F35	Fem	Series
11h30	200 m	M35/M50	Mas	Series
	Altura	F35	Fem	c)
	Triplo	M35/M50	Mas	Tábua 9m
11h45	800 m	F35	Fem	
12h00	800 m	M35/M50	Mas	
12h15	4x400m	F35	Fem	
12h30	4x400m	M35/M50	Mas	

b) **Altura** (Mas) - A altura da fasquia inicia a 1,10 m e sobe de 5 em 5 cm até estarem 3 atletas. A partir daí subirá de 3 em 3 cm.

c) **Altura** (Fem) - A altura da fasquia inicia a 1,00 m e sobe de 5 em 5 cm até estarem 3 atletas. A partir daí subirá de 3 em 3 cm



CAMPEONATO REGIONAL MASTER

1 e 2 de julho de 2017

Estádio Municipal da Póvoa de Varzim

REGULAMENTO:

1. Prova realizar-se-á na Pista de Atletismo do Estádio Municipal da Póvoa de Varzim
2. Prova destinada a todos os atletas e clubes filiados na Associação de Atletismo do Porto, dos escalões de Veteranos.
3. Todas as corridas serão disputadas por séries.
4. **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.**
5. **Cada atleta poderá participar num máximo de 5 provas, incluindo uma estafeta, no conjunto das três jornadas. Exemplo: (2ª jornada - 1 individuais + estafeta; 2ª jornada – 2 individuais + estafeta).**
6. Haverá classificação individual e coletiva;
 - 6.1. 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.
 - 6.2. **Femininos e masculinos competirão nos seguintes escalões:**
 - M35 - 35 anos aos 49 anos**
 - M50 - + de 50 anos**
 - F35 - + 35 anos**
 - 6.3. A classificação será definida pelo somatório de pontos obtidos por cada Clube nas provas.
 - 6.4. Definida a pontuação das equipas, as mesmas serão seriadas pela ordem decrescente das pontuações, sendo vencedora a equipa com maior número de pontos.
 - 6.5. 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.
7. Aos vencedores de cada prova e aos clubes vencedores coletivamente, será atribuído o título de Campeão Regional do Porto.
8. Será feita atribuição de medalhas aos três primeiros classificados por prova, em cada género e escalão. (M35 e M50) (F35)
9. Troféu à 1ª Equipa Feminina e à 1ª Equipa Masculina.
10. **Para melhor organização, solicita-se que no momento da inscrição, cada atleta refira na ficha o escalão correspondente e no caso de realizar provas de Barreiras ou de Lançamentos, referir especificidade própria do respetivo escalão.**
11. **A prova de Dardo realiza-se na 3ª Noite Quente, dia 28 junho). F35 – 600g; M35 – 800g; M50 – 700g;**
12. As inscrições são feitas no local da prova, na Mesa do Júri, com 30 minutos de antecedência e em ficha própria;
13. As melhores marcas a indicar nas fichas de inscrição para a constituição das séries nas provas de corridas, deverão corresponder a resultados obtidos na época atual ou na anterior.