



## CAMPEONATO REGIONAL DE 10 000 METROS

### Provas de preparação

24 de Março de 2018 – 15:30 horas

Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho

MAIA

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
15:30	Triplo	Juv/Jun/Sen/Vet	Mas	Prova preparação
	Vara	Juv/Jun/Sen/Vet	Fem	Prova preparação
15:45	100m	Juv/Jun/Sen/Vet	Fem	Prova preparação
16h00	100m	Juv/Jun/Sen/Vet	Mas	Prova preparação
16:15	Vara	Juv/Jun/Sen/Vet	Mas	Prova preparação
	Triplo	Juv/Jun/Sen/Vet	Fem	Prova preparação
16:30	<b>10.000 m</b>	<b>Jun/Sen/Vet</b>	<b>Fem</b>	<b>Camp. Regional AAP</b>
17:15	<b>10.000 m</b>	<b>Jun/Sen/Vet</b>	<b>Mas</b>	<b>Camp. Regional AAP</b>

- a) **Vara (Mas e Fem):** A fasquia inicia a 2.00 m, sobe de 10 em 10 cm até ficarem 3 atletas. A partir daí subirá de 5 em 5 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 e F45.
6. Os atletas só poderão participar em 2 provas.
7. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da FPA.
8. **Inscrições:** Até às 23:59h do dia 22 de março.
  - a) As inscrições terão de ser efetuadas obrigatoriamente na plataforma [www.aaporto.pt](http://www.aaporto.pt) para todos os atletas e clubes filiados na AAPorto.
  - b) Atletas de outras associações devem solicitar a inscrição para [geral.aaporto@gmail.com](mailto:geral.aaporto@gmail.com)
9. **A confirmação de participação tem de ser efetuada até 30 minutos** antes do início de cada prova no secretariado de competição.
10. Atletas participantes na prova de **10000 metros** têm de confirmar e levantar o **dorsal chip** no secretariado. No final da prova têm de devolver o chip.