



## TORNEIO REGIONAL DE INVERNO MASTERS

**27 de janeiro de 2019 – 10:00 horas**

Complexo Desportivo de Lousada

### **1ª jornada**

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
10h00	60m	Veteranos F35/F45	Fem	Séries
	Altura	Veteranos F35/F45	Fem	a)
	Comprimento	Veteranos M35/M40/M50/M55	Mas	Tábua: 1 m
10h10	60m	Veteranos M35/M40	Mas	Séries
10h20	60m	Veteranos M50/M55	Mas	Séries
	100m Cadeira Rodas			
10h30	1500m	Veteranos F35/F45	Fem	Séries
10h45	1500m	Veteranos M35/M40/M50/M55	Mas	Séries
11h00	400m	Veteranos F35/F45	Fem	Séries
	Peso	Veteranos M35/M40	Mas	7.260kg
	Peso	Veteranos M50/M55	Mas	6kg
	Vara	Veteranos F35/F45	Fem	b)
	Vara	Veteranos M35/M40/M50/M55	Mas	b)
11h15	400m	Veteranos M35/M40/M50/M55	Mas	Séries
11h30	3000m Marcha	Veteranos F35/F45	Fem	
12h00	5000m Marcha	Veteranos M35/M40/M50/M55	Mas	

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

b) **Salto com Vara** – Em todos os escalões, a altura da fasquia inicia a 1,90 m e sobe de 5 em 5 cm.



## TORNEIO REGIONAL DE INVERNO MASTERS

**3 de fevereiro de 2019 – 10:00 horas**

Complexo Desportivo de Lousada

### *2ª jornada*

<b>HORA</b>	<b>PROVA</b>	<b>ESCALÃO</b>	<b>SEXO</b>	<b>OBSERV.</b>
<b>10h00</b>	<b>60m bar</b>	<b>Veteranas F45</b>	Fem	Séries (0.76-12-8)
	<b>Altura</b>	<b>Veteranos M35/M40/M50/M55</b>	Mas	a)
	<b>Comprimento</b>	<b>Veteranos F35/F45</b>	Fem	Tábua: 1 m
<b>10h05</b>	<b>60m Bar</b>	<b>Veteranos F35</b>	Fem	Séries (0.84-13-8.5)
<b>10h10</b>	<b>60m Bar</b>	<b>Veteranos M50/M55</b>	Mas	Séries (0.91 – 13-8.5)
<b>10h15</b>	<b>60m Bar</b>	<b>Veteranos M35/M40</b>	Mas	Séries (0.99 - 13.72-9.14)
	<b>100m Cadeiras Rodas</b>			
<b>10h30</b>	<b>200m</b>	<b>Veteranos F35/F45</b>	Fem	Séries
<b>10h45</b>	<b>200m</b>	<b>Veteranos M35/M40/M50/M55</b>	Mas	Séries
<b>11h00</b>	<b>3000m</b>	<b>Veteranos F35/F45</b>	Fem	Series
	<b>Peso</b>	<b>Veteranos F35/F45</b>	Fem	4kg
	<b>Triplo</b>	<b>Veteranos F35/F45</b>	Fem	b)
	<b>Triplo</b>	<b>Veteranos M35/M40/M50/M55</b>	Mas	b)
<b>11h20</b>	<b>3000m</b>	<b>Veteranos M35/M40/M50/M55</b>	Mas	
<b>11h40</b>	<b>800m</b>	<b>Veteranos F35/F45</b>	Fem	Séries
<b>11h50</b>	<b>800m</b>	<b>Veteranos M35/M40/M50/M55</b>	Mas	Séries
<b>12h00</b>	<b>4x100</b>	<b>Veteranos F35/F45</b>	Fem	Séries
<b>12h10</b>	<b>4x100</b>	<b>Veteranos M35/M50</b>	Mas	Séries

- a) **(Mas)**: A altura da fasquia inicia a 1,00 m e sobe de 5 em 5 cm até estarem 5 atletas em prova. A partir daí subirá de 3 em 3 cm.
- b) **Triplo (Fem/Mas)**: Tábua a definir no local de competição.



## 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. **Os atletas Veteranos competirão com as características do escalão correspondentes aos escalões do regulamento. Um atleta torna-se veterano no dia do seu 35º aniversário para eventos realizados em estádio.**
5. **Cada atleta só poderá participar em 2 provas individuais por jornada. Num máximo de 4 provas individuais mais a estafeta no conjunto das duas jornadas (4 individuais + estafeta).** (exemplo: 1ª jornada – 2 provas individuais e 2ª jornada - 2 provas individuais + 1 Estafeta).
6. Nas provas de velocidade não será obrigatório sair de blocos, podendo sair de pé.
7. Haverá classificação individual e coletiva;
  - 7.1. 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.
  - 7.2. **Femininos e masculinos competirão nos seguintes escalões:**
    - M35 - 35 anos aos 39 anos**
    - M40 - 40 anos aos 49 anos**
    - M50 - 50 anos aos 54 anos**
    - M55 - + de 55 anos**
    - F35 - 35 anos aos 44 anos**
    - F45 - + de 45 anos**
  - 7.3. A classificação será definida pelo somatório de pontos obtidos por cada Clube nas provas.
  - 7.4. Definida a pontuação das equipas, as mesmas serão seriadas pela ordem decrescente das pontuações, sendo vencedora a equipa com maior número de pontos.
  - 7.5. 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.
8. Aos vencedores de cada prova e aos clubes vencedores coletivamente, será atribuído o título de Campeão Regional do Porto de Inverno.
9. Será feita atribuição de medalhas aos três primeiros classificados por prova, em cada género e escalão. (M35; M40; M50 e M55) - (F35 e F45)
10. Troféu à 1ª Equipa Feminina e à 1ª Equipa Masculina.
11. As inscrições podem ser feitas na plataforma de inscrições **WWW.AAPORTO.PT** , até ao dia **dia 24 janeiro para a 1ª jornada e 31 janeiro para a 2ª jornada.**
12. As inscrições realizadas em [www.aaporto.pt](http://www.aaporto.pt) devem ser confirmadas no secretariado, com 40 minutos de antecedência da prova.
13. As melhores marcas a indicar na inscrição para a constituição das séries nas provas de corridas, deverão corresponder a resultados obtidos nas duas ultimas épocas.
14. As inscrições de outros pedidos de participação e outras Associações devem ser enviadas até dia 24 janeiro para o email [dtr.aaporto@gmail.com](mailto:dtr.aaporto@gmail.com)
15. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da FPA.