



CAMPEONATO REGIONAL MASTERS

1 junho / 2 junho / 8 junho

1ª Jornada - 1 de junho de 2019 (Sábado)
Parque Desportivo de Ramalde – INATEL-Porto

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
9h30	Martelo – 7,260 kg	M35 – M40 – M45	Mas	a)
	Martelo – 5 kg	M60	Mas	a)
	Martelo – 3 kg	F50	Fem	a)
10h30	Martelo – 4 kg	F35 – F40 – F45	Fem	a)
	Martelo – 6 kg	M50 – M55	Mas	a)

- a) **Lançamento do Martelo** – Em cada escalão, todos os atletas realizam, no máximo, 4 ensaios em cada uma das provas.

Características das provas de LANÇAMENTOS:

SEXO	ESCALÃO	MARTELO	PESO	DARDO	DISCO
FEM	F 35/40/45	4 kg	4 kg	600 g	1 kg
FEM	F 50	3 kg	3 kg	500 g	1 kg
MAS	M 35/40/45	7,260 kg	7,260 kg	800 g	2 kg
MAS	M 50/55	6 kg	6 kg	700 g	1,5 kg
MAS	M 60	5 kg	5 kg	600 g	1 kg

Características das provas de Corrida com OBSTÁCULOS:

SEXO	ESCALÃO	DISTÂNCIA	Nº Obst.	Nº Valas	Altura Obst.
FEM	F 35/40/45/50	2000 m	18	5	0,762
MAS	M 35/40/45/50/55	3000 m	28	7	0,914
MAS	M 60	2000 m	18	5	0,762

Características das provas de Corrida com BARREIRAS:

SEXO	ESC.	DIST.	Nº Barr.	Altura Barr.	Distâncias Barreiras		
					Part. - 1ª B	Entre Bar	Ult – Meta
FEM	F 35	100 m	10	0,840	13,00	8,50	10,50
FEM	F 40/45	80 m	8	0,762	12,00	8,00	12,00
FEM	F 50	80 m	8	0,762	12,00	7,00	19,00
MAS	M 35/40/45	110 m	10	0,991	13,72	9,14	14,02
MAS	M 50/55	100 m	10	0,914	13,00	8,50	10,50
MAS	M 60	100 m	10	0,840	12,00	8,00	16,00
FEM	F 35/40/45	400 m	10	0,762	45,00	35,00	40,00
FEM	F 50	300 m	7	0,762	50,00	35,00	40,00
MAS	M 35/40/45	400 m	10	0,914	45,00	35,00	40,00
MAS	M 50/55	400 m	10	0,840	45,00	35,00	40,00
MAS	M 60	300 m	7	0,762	50,00	35,00	40,00



CAMPEONATO REGIONAL MASTERS

1 junho / 2 junho / 8 junho

2ª Jornada - 2 de junho de 2019 (Domingo)

Complexo Desportivo de Lousada

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
9h00	110 m Barr.	M35 / M40 / M45	Mas	Séries – 0,991 m
	Vara	F35 / F40 / F45 / F50	Fem	b)
	Vara	M35 / M40 / M45 / M50 / M55 / M60	Mas	b)
	Dardo – 800 g	M35 / M40 / M45	Mas	c)
	Peso - 4 kg	F35 / F40 / F45	Fem	c)
9h05	100 m Barr.	M50 / M55	Mas	Séries – 0,914 m
9h10	100 m Barr.	M60	Mas	Séries – 0,840 m
	100 m Barr.	F35	Fem	Séries – 0,840 m
9h15	80 m Barr.	F40 / F45	Fem	Séries – 0,762 m
9h20	80 m Barr.	F50	Fem	Séries – 0,762 m
9h25	100 m	F35 / F40	Fem	Séries
9h30	100 m	F45 / F50	Fem	Séries
9h35	100 m	M35 / M40	Mas	Séries
9h40	100 m	M45 / M50	Mas	Séries
9h45	100 m	M55 / M60	Mas	Séries
	Comprimento	F35 / F40 / F45 / F50	Fem	c) Tábua – 1 m
	Dardo – 600 g	F35 / F40 / F45	Fem	c)
	Dardo – 600 g	M60	Mas	c)
	Peso - 6 kg	M50 / M55	Mas	c)
	Peso - 3 kg	F50	Fem	c)
9h55	1500 m	F35 / F40 / F45 / F50	Fem	Séries
10h00	1500 m	M35 / M40 / M45 / M50 / M55 / M 60	Mas	Séries
10h10	400 m	F35 / F40	Fem	Séries
10h15	400 m	F45 / F50	Fem	Séries
10h20	400 m	M35 / M40 / M45	Mas	Séries
10h30	400 m	M50 / M55 / M60	Mas	Séries
10h40	2000 m Obst.	F35 / F40 / F45 / F50	Fem	Obst. - 0,76m
	2000 m Obst.	M60	Mas	Obst. - 0,76m
	Comprimento	M35 / M40 / M45 / M50 / M55 / M 60	Mas	c) Tábua – 1 m
	Dardo – 500 g	F50	Fem	c)
	Dardo – 700 g	M50 / M55	Mas	c)
	Peso - 7,260 kg	M35 / M40 / M45	Mas	c)
	Peso - 5 kg	M60	Mas	c)
10h55	3000 m Obst.	M35 / M40 / M45 / M50 / M55	Mas	Obst. 0,91m
11h15	4 x 100 m	F35 / F40	Fem	Séries
11h20	4 x 100 m	F45 / F50	Fem	Séries
11h25	4 x 100 m	M35 / M40	Mas	Séries
11h30	4 x 100 m	M45 / M50	Mas	Séries
11h40	4 x 100 m	M55 / M 60	Mas	Séries
11h45	3000 m Marcha	F35 / F40 / F45 / F50	Fem	Séries
12h15	5000 m Marcha	M35 / M40 / M45 / M50 / M55 / M 60	Mas	Séries



CAMPEONATO REGIONAL MASTERS

1 junho / 2 junho / 8 junho

3ª Jornada - 8 de junho de 2019 (Sábado)

Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
15h00	400 m Barr.	M35 / M40 / M45	Mas	Séries – 0,914 m
	Altura	M35 / M40 / M45 / M50 / M55 / M 60	Mas	d)
	Triplo	F35 / F40 / F45 / F50	Fem	e) Tábua - 7 e 9 m
	Disco – 2 kg	M35 / M40 / M45	Mas	e)
15h10	400 m Barr.	M50 / M55	Mas	Séries – 0,840 m
15h20	400 m Barr.	F35 / F40 / F45	Fem	Séries – 0,762 m
15h25	300 m Barr.	M 60	Mas	Séries – 0,762 m
	300 m Barr.	F 50	Fem	Séries – 0,762 m
15h35	3000 m	F35 / F40 / F45 / F50	Fem	Séries
	Disco – 1,5 kg	M50	Mas	e)
16h00	3000 m	M35 / M40 / M45 / M50 / M55 / M 60	Mas	Séries
	Triplo	M35 / M40 / M45 / M50 / M55 / M 60	Mas	e) Tábua - 9 m
16h25	200 m	F35 / F40	Fem	Series
16h30	200 m	F45 / F50	Fem	Séries
	Altura	F35 / F40 / F45 / F50	Fem	d)
	Disco – 1,0 kg	M 60	Mas	e)
	Disco – 1,0 kg	F35 / F40 / F45 / F50	Fem	e)
16h35	200 m	M35 / M40	Mas	Séries
16h40	200 m	M45 / M50	Mas	Séries
16h45	200 m	M55 / M60	Mas	Séries
16h55	800 m	F35 / F40 / F45 / F50	Fem	Séries
16h45	800 m	M35 / M40 / M45	Mas	Séries
16h50	800 m	M50 / M55 / M60	Mas	Séries
17h00	4 x 400 m	F35 / F40 / F45 / F50	Fem	Séries
17h10	4 x 400 m	M35 / M40 / M45 / M50 / M55 / M 60	Mas	Séries

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

c) **Lançamento do Dardo e do Peso e Salto em Comprimento** – Em cada escalão, todos os atletas realizam, no máximo, 4 ensaios em cada uma das provas.

d) **Altura** (Mas e fem) – Em todos os escalões, 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.

e) **Lançamento do Disco e Triplo Salto** – Em cada escalão, todos os atletas realizam, no máximo, 4 ensaios em cada uma das provas.



CAMPEONATO REGIONAL MASTERS

1 junho / 2 junho / 8 junho

REGULAMENTO:

1. As provas deste campeonato irão realizar-se no sector de Lançamentos do Parque de Ramalde (INATEL-Porto) e Complexo Desportivo de Lousada e Estádio da Maia.
2. Provas destinadas 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. Cada atleta poderá participar num **máximo de três provas por dia, desde que uma delas seja a estafeta, num máximo de 6 provas (4 individuais + 2 estafetas) no conjunto das três jornadas** (exemplo: 1ª jornada – 2 provas individuais + 1 estafeta e 3ª jornada - 2 provas individuais + 1 Estafeta).
(outro exemplo: 2ª Jornada – Martelo; 1ª jornada – Peso e Dardo + Estafeta e 3ª jornada – Disco + estafeta)
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. **De acordo com a idade, os atletas competirão nos seguintes escalões:**
Masculinos:
M 35 – dos 35 aos 39 anos M 40 – dos 40 aos 44 anos M 45 – dos 45 aos 49 anos
M 50 – dos 50 aos 54 anos M 55 – dos 55 aos 59 anos M 60 – 60 anos ou mais
Femininos:
F 35 – dos 35 aos 39 anos F 40 – dos 40 anos aos 44 anos
F 45 – dos 45 aos 49 anos F 50 – 50 anos ou mais
7. Haverá classificação individual e coletiva;
 - 7.1. Para a classificação coletiva, em cada prova de cada escalão, serão pontuados os 8 melhores atletas (1º classificado = 8 pontos, 2º classificado = 7 pontos, etc...), até ao máximo de 3 atletas por clube.
 - 7.2. A classificação será definida pelo somatório de pontos obtidos por cada Clube em todas as provas.
 - 7.3. Definida a pontuação das equipas, as mesmas serão seriadas pela ordem decrescente das pontuações, sendo vencedora a equipa com maior número de pontos.
 - 7.4. 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.
9. Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados em cada prova, por género e escalão, conforme definido no ponto 6. Só serão atribuídas medalhas à 1ª equipa de estafetas em cada escalão.
10. Cada Clube pode inscrever até 3 estafetas por escalão, contando apenas a melhor classificada, por escalão, para a classificação coletiva.
11. Serão atribuídos Troféus às 3 primeiras equipas Femininas e Masculinas.
12. As melhores marcas a indicar na inscrição para a constituição das séries nas provas de corridas, deverão corresponder a resultados obtidos na época atual ou na anterior.
13. **Inscrições**
 - 13.1. Obrigatórias na plataforma de inscrições www.aaporto.pt, até ao **dia 30 maio para a 1ª e 2ª jornadas; Até 6 junho para a 3ª jornada.**
 - 13.2. As **inscrições** realizadas em www.aaporto.pt devem ser **confirmadas** no secretariado, com **30 minutos de antecedência da prova.**
 - 13.3. As inscrições de outros pedidos de participação e outras Associações devem ser enviadas até dia 30 maio e 6 junho para o email dtr.aaporto@gmail.com
 - 13.4. **Não serão aceites inscrições de última hora.**



14. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da FPA.