



## CAMPEONATO REGIONAL MASTERS

12 e 13 de setembro

1ª Jornada - 12 de setembro de 2020 (Sábado)

Complexo Desportivo de Lousada

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
9h30	<b>110 m Barr.</b>	M35 / M40 / M45	Mas	Séries – 0,991 m
	<b>Vara</b>	TODOS	Fem	b)
	<b>Vara</b>	TODOS	Mas	b)
	<b>Dardo – 800 g</b>	M35 / M40 / M45	Mas	c)
	<b>Peso - 4 kg</b>	F35 / F40 / F45	Fem	c)
	<b>Peso – 4 kg</b>	M70 / M75	Mas	c)
9h35	<b>100 m Barr.</b>	M50 / M55	Mas	Séries – 0,914 m
9h40	<b>100 m Barr.</b>	M60 / M65	Mas	Séries – 0,840 m
	<b>100 m Barr.</b>	F35	Fem	Séries – 0,840 m
9h45	<b>80 m Barr.</b>	F40 / F45	Fem	Séries – 0,762 m
9h50	<b>80 m Barr.</b>	F50 / F55 + M70 / M75	Fem/Mas	Séries – 0,762 m
9h55	<b>80 m Barr.</b>	F60	Fem	Séries – 0,686 m
10h00	<b>100 m</b>	F35 / F40	Fem	Séries
10h05	<b>100 m</b>	F45 / F50 / F55 / F60	Fem	Séries
10h10	<b>100 m</b>	M35 / M40	Mas	Séries
10h15	<b>100 m</b>	M45 / M50	Mas	Séries
10h20	<b>100 m</b>	M55 / M60 / M65 / M70 / M75	Mas	Séries
	<b>Comprimento</b>	TODOS	Fem	c) Tábua – 1 m
	<b>Dardo – 600 g</b>	F35 / F40 / F45	Fem	c)
	<b>Dardo – 600 g</b>	M60 / M65	Mas	c)
	<b>Peso - 6 kg</b>	M50 / M55	Mas	c)
	<b>Peso - 3 kg</b>	F50 / F55 / F60	Fem	c)
10h30	<b>1500 m</b>	TODOS	Fem	Séries
10h45	<b>1500 m</b>	TODOS	Mas	Séries
11h00	<b>400 m</b>	F35 / F40 / F45	Fem	Séries
11h05	<b>400 m</b>	F50 / F55 / F60	Fem	Séries
11h10	<b>400 m</b>	M35 / M40 / M45	Mas	Séries
11h15	<b>400 m</b>	M50 / M55	Mas	Séries
11h20	<b>400 m</b>	M60 / M65 / M70 / M75	Mas	Séries
11h30	<b>2000 m Obst.</b>	TODOS	Fem	Obst. - 0,76m
	<b>2000 m Obst.</b>	M60 / M65 / M70 / M75	Mas	Obst. - 0,76m
	<b>Comprimento</b>	TODOS	Mas	c) Tábua – 1 m
	<b>Dardo – 500 g</b>	F50 / F55 / F60	Fem	c)
	<b>Dardo – 500 g</b>	M70 / M75	Mas	c)
	<b>Dardo – 700 g</b>	M50 / M55	Mas	c)
11h45	<b>Peso - 7,260 kg</b>	M35 / M40 / M45	Mas	c)
	<b>Peso - 5 kg</b>	M60 / M65	Mas	c)
11h45	<b>3000 m Obst.</b>	M35 / M40 / M45 / M50 / M55	Mas	Obst. 0,91m
12h10	<b>4 x 100 m</b>	F35 / F40 / F45	Fem	Séries
12h15	<b>4 x 100 m</b>	F50 / F55 / F60	Fem	Séries
12h20	<b>4 x 100 m</b>	M35 / M40 / M45	Mas	Séries
12h25	<b>4 x 100 m</b>	M50 / M55 / M60 / M65 / M70	Mas	Séries



## CAMPEONATO REGIONAL MASTERS

12 e 13 de setembro

2ª Jornada - 12 de setembro de 2020 (Sábado)

Complexo Desportivo de Lousada

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
15h00	<b>400 m Barr.</b>	M35 / M40 / M45	Mas	Séries – 0,914 m
	<b>Altura</b>	TODOS	Mas	d)
	<b>Triplo</b>	TODOS	Fem	e) Tábua - 6 e 8 m
	<b>Disco – 2 kg</b>	M35 / M40 / M45	Mas	e)
15h10	<b>400 m Barr.</b>	M50 / M55	Mas	Séries – 0,840 m
15h20	<b>400 m Barr.</b>	F35 / F40 / F45	Fem	Séries – 0,762 m
15h25	<b>300 m Barr.</b>	M60 / M65	Mas	Séries – 0,762 m
	<b>300 m Barr.</b>	F50 / F55	Fem	Séries – 0,762 m
	<b>300 m Barr.</b>	F60 + M70 / M75	Fem/Mas	Séries – 0.686 m
15h35	<b>3000 m</b>	TODOS	Fem	Séries
	<b>Disco – 1,5 kg</b>	M50 / M55	Mas	e)
16h00	<b>3000 m</b>	TODOS	Mas	Séries
	<b>Triplo</b>	TODOS	Mas	e) Tábua – 7 e 9 m
16h25	<b>200 m</b>	F35 / F40	Fem	Series
16h30	<b>200 m</b>	F45 / F50 / F55 / F60	Fem	Séries
	<b>Altura</b>	TODOS	Fem	d)
	<b>Disco – 1,0 kg</b>	M 60 / M65 / M70 / M75	Mas	e)
	<b>Disco – 1,0 kg</b>	TODOS	Fem	e)
16h35	<b>200 m</b>	M35 / M40	Mas	Séries
16h40	<b>200 m</b>	M45 / M50	Mas	Séries
16h45	<b>200 m</b>	M55 / M60 / M65 / M70 / M75	Mas	Séries
16h55	<b>800 m</b>	TODOS	Fem	Séries
17h05	<b>800 m</b>	M35 / M40 / M45	Mas	Séries
17h15	<b>800 m</b>	M50 / M55 / M60 / M65 / M70 / M75	Mas	Séries
17h25	<b>3000 m Marcha</b>	TODOS	Fem	Séries - pista 1 a 3
	<b>3000 m Marcha</b>	TODOS	Mas	Séries - pista 4 a 6
18h00	<b>4 x 400 m</b>	TODOS	Fem	Séries
18h15	<b>4 x 400 m</b>	TODOS	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

3ª Jornada - 13 de setembro de 2020 (domingo)

Parque Desportivo de Ramalde – INATEL-Porto

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
10h00	Martelo – 7,260 kg	M35 – M40 – M45	Mas	a)
	Martelo – 5 kg	M60 – M65	Mas	a)
	Martelo – 3 kg	F50 / F55 / F60	Fem	a)
11h00	Martelo – 4 kg	F35 – F40 – F45	Fem	a)
	Martelo – 4 kg	M70 / M75	Mas	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 50/55/60	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 60/65	5 kg	5 kg	600 g	1 kg
MAS	M 70/75	4 kg	4 kg	400 g	1 kg

Características das provas de Corrida com OBSTÁCULOS:

SEXO	ESCALÃO	DISTÂNCIA	Nº Obst.	Nº Valas	Altura Obst.
FEM	TODOS	2000 m	18	5	0,762
MAS	M 35/40/45/50/55	3000 m	28	7	0,914
MAS	M 60 ou +	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 50/55	80 m	8	0,762	12,00	7,00	19,00
FEM	F 60 +	80 m	8	0,686	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 60/65	100 m	10	0,840	12,00	8,00	16,00
MAS	M 70 +	80 m	8	0,762	12,00	7,00	19,00
FEM	F 35/40/45	400 m	10	0,762	45,00	35,00	40,00
FEM	F 50/55	300 m	7	0,762	50,00	35,00	40,00
FEM	F 60 +	300 m	7	0,686	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 60/65	300 m	7	0,762	50,00	35,00	40,00
MAS	M 70 +	300 m	7	0,686	50,00	35,00	40,00



## CAMPEONATO REGIONAL MASTERS

12 e 13 de setembro

Complexo Desportivo de Lousada

### REGULAMENTO:

1. As provas deste campeonato irão realizar-se no Complexo Desportivo de Lousada, no sábado de manhã e tarde, e no sector de Lançamentos do Parque de Ramalde (INATEL-Porto), domingo de manhã para a prova de Lançamento do Martelo.
2. Provas destinadas a todos os atletas e clubes filiados na Associação de Atletismo do Porto e da Associação de Atletismo de Braga, dos escalões de Veteranos, na época 2019/2020.
3. Todas as corridas serão disputadas por séries.
4. Cada atleta poderá participar num **máximo de três provas individuais no conjunto das três jornadas, num máximo de 2 por jornada excluindo a estafeta.** (exemplo: 1ª jornada – 2 provas individuais + Estafeta e 2ª jornada - 1 prova individual + 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 – dos 60 aos 64 anos  
M 65 – dos 65 aos 69 anos      M 70 – dos 70 aos 74 anos      M 75 – dos 75 aos 79 anos  
**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 – dos 50 anos ou 54 anos  
F 55 – dos 55 aos 59 anos      F 60 – dos 60 anos aos 64
7. Haverá apenas classificação individual.
8. Aos vencedores de cada prova será atribuído o título de Campeão Regional do Porto.
9. Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados em cada prova, incluindo estafetas, por género e escalão, conforme definido no ponto 6.
10. As melhores marcas indicadas na inscrição, para a constituição das séries nas provas de corridas, deverão corresponder a resultados obtidos na época atual ou na anterior. Sempre que possível os atletas do mesmo escalão serão colocados juntos na mesma série.
11. **Inscrições**
  - 11.1. Obrigatórias na plataforma de inscrições <https://www.portugalathleticsresults.pt/>, até ao **dia 9 setembro**.
  - 11.2. As **inscrições** realizadas nesta plataforma devem ser **confirmadas** na mesma ou no secretariado, com **40 minutos de antecedência da prova**.
  - 11.3. **Não serão aceites inscrições de última hora.**
  - 11.4. Inscrições para as **Estafetas** serão feitas em **impresso próprio** (ficha AAP) no secretariado, até **45 minutos** de antecedência da prova.
12. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da FPA.
13. **O Programa Horário** poderá ser reajustado conforme o número de inscritos e publicado na véspera da competição, (sexta-feira 11 setembro).