



CAMPEONATO REGIONAL DE INVERNO MASTERS

5 fevereiro 2022 – **15:00 horas**

Complexo Desportivo de Lousada

1ª jornada

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
15h00	60m	Veteranos TODOS	Fem	Séries
	Peso	Veteranos TODOS	Fem	3kg/4kg
	Vara	Veteranos TODOS	Fem	a)
	Vara	Veteranos TODOS	Mas	a)
15h10	60m	Veteranos M35/M40/M45	Mas	Séries
15h20	60m	Veteranos M50/M55/M60/M65/M70/M75	Mas	Séries
15h30	1500m	Veteranos TODOS	Fem	Séries
	Comprimento	Veteranos TODOS	Fem	Tábua: 2 m
15h45	1500m	Veteranos TODOS	Mas	Séries
16h00	400m	Veteranos TODOS	Fem	Séries
	Peso	Veteranos M35/M40/M45	Mas	7.260kg
	Peso	Veteranos M50/M55	Mas	6kg
	Peso	Veteranos M60/M65	Mas	5kg
	Peso	Veteranos M70/M75	Mas	4kg
16h15	400m	Veteranos TODOS	Mas	Séries
16h30	Comprimento	Veteranos TODOS	Mas	Tábua: 2 m
	60m Bar	Veteranas F50/F55	Fem	Séries (0.76-12-7)
16h35	60m Bar	Veteranas F40/F45	Fem	Séries (0.76-12-8)
16h40	60m Bar	Veteranas M70/M75	Mas	Séries (0.76-12-8)
16h40	60m Bar	Veteranos M60/M65	Mas	Séries (0.84-12-8)
16h45	60m Bar	Veteranos F35	Fem	Séries (0.84-13-8.5)
16h50	60m Bar	Veteranos M50/M55	Mas	Séries (0.91 – 13-8.5)
16h55	60m Bar	Veteranos M35/M40/M45	Mas	Séries (0.99 - 13.72-9.14)
17h00	3000m Marcha	Veteranos TODOS	Fem	
	5000m Marcha	Veteranos TODOS	Mas	

a) **Salto com Vara** – Em todos os escalões, a altura da fasquia inicia a 2.00 m e sobe de 5 em 5 cm.



CAMPEONATO REGIONAL DE INVERNO MASTERS

6 fevereiro 2022 – 10:00 horas
Complexo Desportivo de Lousada

2º jornada

<i>HORA</i>	<i>PROVA</i>	<i>ESCALÃO</i>	<i>SEXO</i>	<i>OBSERV.</i>
10h00	200m	Veteranos TODOS	Fem	Séries
	Altura	Veteranos TODOS	Mas	a)
	Triplo	Veteranos TODOS	Fem	Tábua: 6m e 8 m
10h15	200m	Veteranos M35/M40/M45	Mas	Séries
10h30	200m	Veteranos M50/M55/M60/M65/M70/M75	Mas	Séries
10h45	3000m	Veteranos TODOS	Fem	Séries
11h05	3000m	Veteranos TODOS	Mas	Séries
11h25	800m	Veteranos TODOS	Fem	Séries
	Altura	Veteranos TODOS	Fem	a)
	Triplo	Veteranos TODOS	Mas	Tábua: 8 m e
11h40	800m	Veteranos TODOS	Mas	Séries
11h50	4x200	Veteranos	Fem	Séries
12h00	4x200	Veteranos	Mas	Séries

- a) **(Mas/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.



REGULAMENTO:

1. Prova realizar-se-á na Pista de Atletismo do Complexo Desportivo de Lousada, distribuido em duas jornadas.
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 correspondents 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. Nos lançamentos e saltos horizontais, os atletas têm direito a 4 ensaios.
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...).
 - 7.2. **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
 - 7.3. 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.
10. Troféus às 3 primeiras Equipas Femininas e às 3 primeiras equipas Masculinas.
11. As inscrições podem ser feitas na plataforma de inscrições www.fpacompeticoes.pt, até ao dia **dia 2 fevereiro**.
12. As inscrições realizadas devem ser confirmadas no secretariado, com 45 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. Sempre que possível os atletas do mesmo escalão serão colocados juntos na mesma série.
14. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da FPA.