



## Campeonato Absoluto de Inverno

**17 dezembro de 2022 – 14:30 horas**

*Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho - Maia*

### 1º Jornada

HORA	PROVA	Escalão	SEXO	OBSERVAÇÕES
<b>14h30</b>	<b>60 m</b>	Juv/Jun/Sen/Vet	Fem	Eliminatórias
	<b>Triplo</b>	Juv/Jun/Sen/Vet	Fem	Tábua: 9 m
	<b>Altura</b>	Juv/Jun/Sen/Vet	Masc	<b>a)</b>
	<b>Vara</b>	Juv/Jun/Sen/Vet	Fem	<b>b)</b>
<b>14h50</b>	<b>60 m</b>	Juv/Jun/Sen/Vet	Masc	Eliminatórias
<b>15h15</b>	<b>400 m</b>	Juv/Jun/Sen/Vet	Fem	Séries
<b>15h30</b>	<b>400 m</b>	Juv/Jun/Sen/Vet	Masc	Séries
<b>15h50</b>	<b>1.500 m</b>	Juv/Jun/Sen/Vet	Fem	Séries
<b>16h00</b>	<b>Peso</b>	Juv/Jun/Sen/Vet	Fem	4 kg
	<b>Comprimento</b>	Juv/Jun/Sen/Vet	Masc	Tábua: 2 m
<b>16h05</b>	<b>1.500 m</b>	Juv/Jun/Sen/Vet	Masc	Séries
<b>16h30</b>	<b>60 m</b>	Juv/Jun/Sen/Vet	Fem	Final
<b>16h35</b>	<b>60 m</b>	Juv/Jun/Sen/Vet	Masc	Final
<b>16h40</b>	<b>4x400 m</b>	Juv/Jun/Sen/Vet	Fem	Séries
<b>16h50</b>	<b>4x400 m</b>	Juv/Jun/Sen/Vet	Mas	Séries
<b>17h00</b>	<b>3.000 m Marcha</b>	Juv/Jun/Sen/Vet	Fem	Pista 1
	<b>5.000 m Marcha</b>	Juv/Jun/Sen/Vet	Masc	Pista 5

a) **Altura (M): 1,45** sobe de 5 em 5 cm até 1,85 m e depois de 3 em 3 cm.

b) **Vara (F): 1,90 – (+10) – 2,40 (+5)**



## Campeonato Absoluto de Inverno

**18 dezembro de 2022 – 10:30 horas**

*Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho - Maia*

### 2º Jornada

HORA	PROVA	Escalão	SEXO	OBSERVAÇÕES
<b>10h30</b>	<b>60 m Barr.</b>	Juv/Jun/Sen/Vet	Fem	Eliminatórias ou Final
	<b>Triplo</b>	Juv/Jun/Sen/Vet	Masc	Tábua: 11 m
	<b>Altura</b>	Juv/Jun/Sen/Vet	Fem	<b>c)</b>
	<b>Vara</b>	Juv/Jun/Sen/Vet	Masc	<b>d)</b>
<b>10h40</b>	<b>60 m Barr.</b>	Juv/Jun/Sen/Vet	Masc	Eliminatórias ou Final
<b>10h50</b>	<b>800 m</b>	Juv/Jun/Sen/Vet	Fem	Séries
<b>11h00</b>	<b>800 m</b>	Juv/Jun/Sen/Vet	Masc	Séries
<b>11h20</b>	<b>200 m</b>	Juv/Jun/Sen/Vet	Fem	Séries
<b>11h45</b>	<b>200 m</b>	Juv/Jun/Sen/Vet	Masc	Séries
<b>12h00</b>	<b>Comprimento</b>	Juv/Jun/Sen/Vet	Fem	Tábua: 2 m
	<b>Peso</b>	Jun/Sen/Vet	Masc	7,260 kg
<b>12h00</b>	<b>60 m Barr.</b>	Juv/Jun/Sen/Vet	Fem	Final
<b>12h05</b>	<b>60 m Barr.</b>	Juv/Jun/Sen/Vet	Masc	Final
<b>12h15</b>	<b>3.000 m</b>	Juv/Jun/Sen/Vet	Fem	Séries
<b>12h40</b>	<b>3.000 m</b>	Juv/Jun/Sen/Vet	Masc	Séries

c) **Altura (F):** 1,25 sobe de 5 em 5 cm até 1,50 m e depois de 3 em 3 cm.

d) **Vara (M):** 2,20 - (+20) -> 2,60 - (+15) -> 3,35 - (+5)



## REGULAMENTO

1. Prova a disputar no Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho nos dias 17 e 18 de dezembro de 2022;
2. Podem participar atletas, dos escalões de Juvenis Juniores, Seniores e Veteranos, individuais ou representantes de clubes filiados nas A. A. Porto, de acordo com os **escalões da época desportiva 2022/2023**.
3. Os atletas só poderão participar em duas provas por dia, num máximo de três provas individuais mais a Estafeta no conjunto dos dois dias;
4. Os atletas Juvenis que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 300 metros, não poderão participar posteriormente nessa jornada noutra corrida, prova de marcha ou concurso.
5. Os atletas do escalão de Juvenis masculinos não poderão participar na prova de Lançamento do Peso;
6. Os atletas do escalão de Juniores que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 1.500 metros, não poderão participar noutra corrida ou prova de marcha nessa jornada, independentemente da ordem de participação nessas provas.
7. O apuramento para a final de uma prova, implica obrigatoriamente a participação nessa final. Assim, um atleta que tenha sido apurado para uma final e que não compareça sem justificação prévia e válida, não será autorizado a participar em provas posteriores;
8. Nas provas de corrida com final os atletas são apurados pelos melhores tempos realizados nas eliminatórias.
9. Atletas de outras associações:
  - 9.1 Em todas as corridas com eliminatórias, não têm acesso às finais;
  - 9.2 Em corridas de final direta e nos saltos em altura e com vara não há condicionamento de acesso à final;
  - 9.3 Nos restantes concursos não têm direito aos três ensaios finais, exceto quando houver um número de atletas igual ou inferior a oito.
10. Haverá classificação individual e coletiva.
  - 10.1. Para a classificação coletiva serão pontuados até ao máximo de 8 atletas por prova (1º classificado = 8 pontos, 2º classificado = 7 pontos, etc...).
  - 10.2. Em cada prova poderão pontuar no máximo 3 atletas por clube, sendo os restantes considerados como atletas individuais.
  - 10.3. A soma dos pontos de cada Clube ditará a sua pontuação. Definida a pontuação das equipas, as mesmas serão seriadas pela ordem decrescente das pontuações, sendo vencedora a equipa com maior número de pontos.
  - 10.4. 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.
11. Aos vencedores de cada prova e aos clubes vencedores coletivamente, será atribuído o **título de Campeão Regional de Inverno**.
12. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da FPA.



13. **Inscrições:**

13.1. Na plataforma de inscrições **www.fpacompeticoes.pt**, até ao dia 15 de dezembro.

13.2. **A confirmação de participação tem de ser efetuada até 45 minutos** antes do início de cada prova por via eletrónica na mesma plataforma de inscrição.

14. Os atletas filiados em Clubes de outras Associações com exceção da Zona Norte poderão participar nesta competição, tendo em consideração o ponto 9 deste regulamento, assim como deverão adquirir o dorsal anual da AAPorto que tem um custo de 5€.