



CAMPEONATO REGIONAL DE INVERNO MASTERS

PROVAS EXTRAS

4 fevereiro 2023 – 15:00 horas

Complexo Desportivo de Lousada

1ª jornada

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
14h30	60m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries – Prova Extra (16)
14h45	60m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries – Prova Extra (16)
15h00	60m	Veteranos TODOS	Fem	Séries
	Peso	Veteranos TODOS	Fem	3kg/4kg
	Vara	Veteranos TODOS	Fem	a)
	Vara	Veteranos TODOS	Mas	a)
15h15	60m	Veteranos M35/M40/M45	Mas	Séries
15h30	60m	Veteranos M50/M55/M60/M65/M70/M75	Mas	Séries
	Comprimento	Veteranos TODOS	Fem	Tábua: 2 m
15h45	1500m	Veteranos TODOS	Fem	Séries
16h00	1500m	Veteranos TODOS	Mas	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	Fem	Séries
16h25	400m	Veteranos TODOS	Mas	Séries
	Comprimento	Veteranos TODOS	Mas	Tábua: 2 m
16h35	400m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries – Prova Extra (12)
16h45	400m	Juv/Jun/Sen	Mas	Séries – Prova Extra (12)
16h55	60m Bar	Veteranas F40/F45	Fem	Séries (0.76-12-8)
17h00	60m Bar	Veteranos M60/M65	Mas	Séries (0.84-12-8)
17h05	60m Bar	Veteranos F35	Fem	Séries (0.84-13-8.5)
17h10	60m Bar	Veteranos M50/M55	Mas	Séries (0.91 – 13-8.5)
17h15	60m Bar	Veteranos M35/M40/M45	Mas	Séries (0.99 - 13.72-9.14)
17h30	3000m Marcha	Veteranos TODOS	Fem	+ prova extra (juv a sen)
	5000m Marcha	Veteranos TODOS	Mas	+ prova extra (juv a sen)

a) **Salto com Vara** – Em todos os escalões, a altura da fasquia inicia a 1.80 m e sobe de 5 em 5 cm.



CAMPEONATO REGIONAL DE INVERNO MASTERS

PROVAS EXTRAS

5 fevereiro 2023 – 10:00 horas
Complexo Desportivo de Lousada

2º jornada

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
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
10h40	200m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries – Prova Extra (12)
10h50	200m	Juv/Jun/Sen	Mas	Séries – Prova Extra (12)
11h05	3000m	Veteranos TODOS	Fem	Séries (12)
11h25	3000m	Veteranos TODOS	Mas	Séries
	Altura	Veteranos TODOS	Fem	a)
	Triplo	Veteranos TODOS	Mas	Tábua: 7 m e 9 m
11h45	800m	Veteranos TODOS	Fem	Séries
11h55	800m	Veteranos TODOS	Mas	Séries
12h05	4x200	Veteranos	Fem	Séries
12h15	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. 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 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 na mesma plataforma até 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.
15. **PROVAS EXTRAS:** Apenas para os escalões de juvenis, juniores e seniores. Serão **admitidos** à prova extra os **16/12 melhores tempos** dos atletas inscritos.
16. **O programa horário poderá sofrer alterações conforme o numero de inscritos, e será publicada a revisão do mesmo na vespera da competição.**