



# CAMPEONATO ABSOLUTO DO PORTO

3ª JORNADA - 19 julho - quarta-feira  
Complexo Desportivo de Lousada

<i>HORA</i>	<i>PROVA</i>	<i>ESCALÃO</i>	<i>SEXO</i>	<i>OBSERVAÇÕES</i>
<b>20h00</b>	3.000 m Obst.	Jun/Sen	Fem	0,76 m - Séries
	Vara	Juv/Jun/Sen	Fem	c)
	<b>Disco</b>	<b>Juv/Jun/Sen</b>	<b>Masc</b>	<b>2 kg</b>
	Triplo	Juv/Jun/Sen	Masc	Tábua 11 m / 13 m
	Peso	Juv/Jun/Sen	Fem	4 kg
<b>20h15</b>	3.000 m Obst.	Jun/Sen	Masc	0,91 m - Séries
<b>20h30</b>	100 m Barr.	Juv/Jun/Sen	Fem	0,84 m - Elim. ou Final
<b>20h40</b>	110 m Barr.	Juv/Jun/Sen	Masc	1,06 m - Elim. ou Final
<b>20h55</b>	400 m Barr.	Juv/Jun/Sen	Fem	0,76 m - Séries
<b>21h10</b>	400 m Barr.	Juv/Jun/Sen	Masc	0,91 m - Séries
<b>21h25</b>	200 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries
<b>21h45</b>	200 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries
<b>22h00</b>	<b>Dardo</b>	<b>Juv/Jun/Sen</b>	<b>Masc</b>	<b>800 g</b>
	Altura	Juv/Jun/Sen	Masc	d)
	Triplo	Juv/Jun/Sen	Fem	Tábua 9 m / 11 m
<b>22h05</b>	800 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries
<b>22h15</b>	800 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries
<b>22h25</b>	100 m Barreiras	Juv/Jun/Sen	Fem	Final
<b>22h30</b>	110 m Barreiras	Juv/Jun/Sen	Masc	Final
<b>22h40</b>	4 x 400 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries
<b>22h50</b>	4 x 400 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries

c) Vara (Fem): Início a 2,00 m, sobe de 10 em 10 cm até 2,50 m e depois de 5 em 5 cm.

d) Altura (Mas): Início a 1,60 m, sobe de 5 em 5 cm até 1,85 m e depois de 3 em 3 cm.



# CAMPEONATO ABSOLUTO DO PORTO

8, 12 e 19 de julho de 2023

Complexo Desportivo de Lousada

## Regulamento:

1. Provas a disputar no Complexo Desportivo de Lousada, nos dias 8, 12 e 19 julho.
2. Prova destinada a todos os atletas e clubes filiados na Associação de Atletismo do Porto, nos escalões de Sub18 (Juvenis), Sub20 (Juniões), seniores e veteranos. Podem participar atletas de outras associações, devendo adquirir o dorsal anual da AAPorto, com exceção das associações da Zona Norte.
3. Os atletas de outras Associações Regionais poderão participar não tendo acesso às finais.
4. Os atletas dos escalões Sub-18 (Juvenis) e Sub-20 (Juniões) poderão participar num máximo de quatro provas, desde que uma delas seja a estafeta 4x100m, no conjunto das 3 jornadas, podendo participar no máximo em duas provas por jornada.
5. Os atletas do escalão de Sub-20 (Juniões) 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.
6. Os atletas Sub-18 (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.
7. Os atletas sub18 (juvenis) não poderão participar nas seguintes provas: Peso (7,260 Kg) e Martelo (7,260 Kg).
8. As corridas de distância igual ou superior a 200 m, bem como as corridas de estafetas, serão disputadas por séries;
9. Nas estafetas apenas poderá participar uma equipa de cada clube;
10. Haverá classificação individual e coletiva.
  - a) Em cada prova, para a classificação coletiva, serão pontuados 8 atletas (1º classificado = 8 pontos, 2º classificado = 7 pontos, etc...), até ao máximo de 3 atletas por clube.
  - b) A classificação geral será definida pelo somatório de pontos obtidos por cada Clube em Femininos e Masculinos.
  - c) Definida a pontuação das equipas, as mesmas serão seriadas pela ordem decrescente das pontuações, sendo vencedora a equipa com maior número de pontos.
  - d) 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.
  - e) Aos vencedores de cada prova e aos clubes vencedores coletivamente, será atribuído o título de Campeão Regional Absoluto em ambos os géneros;
11. Será atribuído também o **título de Campeão Sub-23 do Porto**, aos atletas que se enquadrem neste escalão (nascidos em 2001, 2002 e 2003).
12. **Inscrições**
  - i. Na plataforma de inscrições [www.fpacompeticoes.pt](http://www.fpacompeticoes.pt) até ao **dia 4 julho (1ªjornada); 10 julho (2ªjornada); 17 julho (3ªjornada)**.
  - ii. As **inscrições** realizadas na plataforma devem ser **confirmadas** no secretariado, com **45 minutos de antecedência da prova**.
16. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da FPA.