



CAMPEONATO REGIONAL DE 10 000 METROS

23 de março de 2024 – 17:00 horas
Complexo Desportivo de Lousada

Atualizado

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
17:00	10.000 m	Sen/Vet	Fem	Série 1
18:00	10.000 m	Sen/Vet	Mas	Série 1 – 20/23 atletas – melhores marcas
18:45	10.000 m	Sen/Vet	Mas	Série 2 – 20/23 atletas
19:40	10.000 m	Sen/Vet	Mas	Série 3 – 20/23 atletas

Regulamento - Campeonato Regional de 10.000 metros

1. Este Campeonato destina-se a atletas filiados na A.A.Porto, **com situação regularizada**. Apenas poderão participar somente atletas do escalão de Seniores e Veteranos.
2. **Os atletas veteranos que pretendam competir pelo escalão de sénior deverão indicar essa pretensão na inscrição, só podendo contar para a classificação de sénior individual.**
3. **Prémios:** Serão atribuídas Medalhas aos 3 (três) primeiros classificados em cada género.
4. Nos veteranos haverá distinção de escalões de 5 em 5 anos tanto em masculinos como femininos.
5. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da FPA.
6. **Inscrições:** Até ao dia 21 de março.
 - a) As inscrições terão de ser efetuadas obrigatoriamente na plataforma www.aaporto.net para todos os atletas e clubes filiados na AAPorto.
 - b) **A confirmação de participação tem de ser efetuada até 50 minutos** antes do início de cada prova na mesma plataforma.
 - c) No dia 22 serão publicadas as listas de partida e o horário das séries conforme o numero de atletas inscritos.

NOTA:

Será afixado no local de competição a lista de sapatilhas aprovadas. Podem também consultar a lista [AQUI](#)