



## CAMPEONATO REGIONAL MASTERS

### AAPorto

8 e 10 de junho de 2024

Complexo Desportivo de Lousada

Características das provas de LANÇAMENTOS:

SEXO	ESCALÃO	MARTELO	PESO	DARDO	DISCO
FEM	F 35/40/45	4 kg	4 kg	600 g	1 kg
FEM	F 50/55/60	3 kg	3 kg	500 g	1 kg
FEM	F75 +	2 Kg	2 Kg	400 g	0.750 Kg
MAS	M 35/40/45	7,260 kg	7,260 kg	800 g	2 kg
MAS	M 50/55	6 kg	6 kg	700 g	1,5 kg
MAS	M 60/65	5 kg	5 kg	600 g	1 kg
MAS	M 70/75	4 kg	4 kg	400 g	1 kg
MAS	M 80 +	3 Kg	3 Kg	400 g	1 Kg

Características das provas de Corrida com OBSTÁCULOS:

SEXO	ESCALÃO	DISTÂNCIA	Nº Obst.	Nº Valas	Altura Obst.
FEM	TODOS	2000 m	18	5	0,762
MAS	M 35/40/45/50/55	3000 m	28	7	0,914
MAS	M 60 ou +	2000 m	18	5	0,762

Características das provas de Corrida com BARREIRAS:

SEXO	ESC.	DIST.	Nº Barr.	Altura Barr.	Distâncias Barreiras		
					Part. - 1ª B	Entre Bar	Ult – Meta
FEM	F 35	100 m	10	0,840	13,00	8,50	10,50
FEM	F 40/45	80 m	8	0,762	12,00	8,00	12,00
FEM	F 50/55	80 m	8	0,762	12,00	7,00	19,00
FEM	F 60 +	80 m	8	0,686	12,00	7,00	19,00
MAS	M 35/40/45	110 m	10	0,991	13,72	9,14	14,02
MAS	M 50/55	100 m	10	0,914	13,00	8,50	10,50
MAS	M 60/65	100 m	10	0,840	12,00	8,00	16,00
MAS	M 70/75	80 m	8	0,762	12,00	7,00	19,00
MAS	M 80 +	80 m	8	0,686	12,00	7,00	19,00
FEM	F 35/40/45	400 m	10	0,762	45,00	35,00	40,00
FEM	F 50/55	300 m	7	0,762	50,00	35,00	40,00
FEM	F 60/65	300 m	7	0,686	50,00	35,00	40,00
FEM	F 70 +	200 m	5	0,686	20,00	35,00	40,00
MAS	M 35/40/45	400 m	10	0,914	45,00	35,00	40,00
MAS	M 50/55	400 m	10	0,840	45,00	35,00	40,00
MAS	M 60/65	300 m	7	0,762	50,00	35,00	40,00
MAS	M 70/75	300 m	7	0,686	50,00	35,00	40,00
MAS	M 80 +	200 m	5	0,686	20,00	35,00	40,00



## CAMPEONATO REGIONAL MASTERS

### AAPorto

1ª Jornada – 8 de junho de 2024 (sábado tarde)

Complexo Desportivo de Lousada

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
15h00	110 m Barr.	M35 / M40 / M45	Mas	Séries – 0,991 m
	Vara	TODOS	Fem	b)
	Vara	TODOS	Mas	b)
	Dardo – 800 g	M35 / M40 / M45	Mas	c)
	Peso - 4 kg	F35 / F40 / F45	Fem	c)
	Peso – 4 kg	M70 / M75	Mas	c)
15h05	100 m Barr.	M50 / M55	Mas	Séries – 0,914 m
15h10	100 m Barr.	M60 / M65	Mas	Séries – 0,840 m
	100 m Barr.	F35	Fem	Séries – 0,840 m
15h15	80 m Barr.	F40 / F45	Fem	Séries – 0,762 m
15h20	80 m Barr.	F50 / F55 + M70 / M75	Fem/Mas	Séries – 0,762 m
15h25	80 m Barr.	F60 + M80	Fem/Mas	Séries – 0,686 m
15h35	100 m	F35 / F40 / F45	Fem	Séries
15h40	100 m	F50 / F55 / F60	Fem	Séries
15h45	100 m	M35 / M40 / M45	Mas	Séries
15h50	100 m	M50 / M55 / M60	Mas	Séries
15h55	100 m	M65 / M70 / M75+	Mas	Séries
16h15	1500 m	TODOS	Fem	Séries
16h20	Comprimento	TODOS	Fem	c) Tábua 1m
	Dardo – 600 g	F35 / F40 / F45	Fem	c)
	Dardo – 600 g	M60 / M65	Mas	c)
	Peso - 6 kg	M50 / M55	Mas	c)
	Peso - 3 kg	F50 / F55 / F60 - M80	Fem/Mas	c)
16h30	1500 m	TODOS	Mas	Séries
16h45	400 m	F35 / F40 / F45	Fem	Séries
16h50	400 m	F50 / F55 / F60	Fem	Séries
16h55	400 m	M35 / M40 / M45	Mas	Séries
17h00	400 m	M50 / M55 / M60	Mas	Séries
17h05	400 m	M65 / M70 / M75+	Mas	Séries
17h15	2000 m Obst.	TODOS	Fem	Obst. - 0,76m
	2000 m Obst.	M60 / M65 / M70 / M75+	Mas	Obst. - 0,76m
17h30	Comprimento	TODOS	Mas	c) Tábua 1m
	Dardo – 500 g	F50 / F55 / F60	Fem	c)
	Dardo – 500 g	M70 / M75+	Mas	c)
	Dardo – 700 g	M50 / M55	Mas	c)
	Peso - 7,260 kg	M35 / M40 / M45	Mas	c)
Peso - 5 kg	M60 / M65	Mas	c)	
17h30	3000 m Obst.	M35 / M40 / M45 / M50 / M55	Mas	Obst. 0,91m
17h50	4 x 100 m	F35 / F40 / F45	Fem	Séries
17h55	4 x 100 m	F50 / F55 / F60	Fem	Séries
18h00	4 x 100 m	M35 / M40 / M45 / M50	Mas	Séries
18h05	4 x 100 m	M55 / M60 / M65 / M70	Mas	Séries



## CAMPEONATO REGIONAL MASTERS

### AAPorto

2ª Jornada - 10 de junho de 2024 (segunda-feira tarde)

Complexo Desportivo Lousada

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
15h00	3000 m Marcha	TODOS	Fem	Séries - pista 1 a 3
	3000 m Marcha	TODOS	Mas	Séries - pista 4 a 6
15h30	400 m Barr.	M35 / M40 / M45	Mas	Séries – 0,914 m
	Altura	TODOS	Mas	d)
	Triplo	TODOS	Fem	e) Tábua - 6 e 8 m
	Martelo – 3kg	F50 / F55 / F60+ - M80	Fem/Mas	e)
	Martelo – 4 kg	F35 – F40 – F45	Fem	e)
	Martelo – 5 kg	M60 – M65	Mas	e)
	Disco – 2 kg	M35 / M40 / M45	Mas	e)
15h40	400 m Barr.	M50 / M55	Mas	Séries – 0,840 m
15h50	400 m Barr.	F35 / F40 / F45	Fem	Séries – 0,762 m
15h55	300 m Barr.	F50 / F55 – M60 / M65	Fem/Mas	Séries – 0,762 m
16h00	300 m Barr.	F60+ - M70 / M75+	Fem/Mas	Séries – 0.686 m
16h05	3000 m	TODOS	Fem	Séries
	Disco – 1,5 kg	M50 / M55	Mas	e)
16h30	3000 m	TODOS	Mas	Séries
	Triplo	TODOS	Mas	e) Tábua – 7 e 9 m
16h55	200 m	F35 / F40	Fem	Series
17h00	200 m	F45 / F50 / F55 / F60	Fem	Séries
	Altura	TODOS	Fem	d)
	Disco – 1,0 kg	M 60 / M65 / M70 / M75+	Mas	e)
	Disco – 1,0 kg	TODOS	Fem	e)
	Martelo – 7,260 kg	M35 – M40 – M45	Mas	e)
	Martelo – 6 kg	M50 – M55	Mas	e)
17h05	200 m	M35 / M40	Mas	Séries
17h10	200 m	M45 / M50 / M55	Mas	Séries
17h15	200 m	M60 / M65 / M70 / M75+	Mas	Séries
17h25	800 m	TODOS	Fem	Séries
17h35	800 m	M35 / M40 / M45 / M50	Mas	Séries
17h45	800 m	M55 / M60 / M65 / M70 / M75+	Mas	Séries
18h00	4 x 400 m	TODOS	Fem	Séries
18h15	4 x 400 m	TODOS	Mas	Séries

b) **Salto com Vara** – Em todos os escalões, a altura da fasquia inicia a 1,90 m e sobe de 5 em 5 cm.

c) **Nos concursos de Lançamentos e salto em comprimento e Triplo salto** – Em cada escalão, todos os atletas realizam, no máximo, 4 ensaios em cada uma das provas.

d) **Altura** (Mas e fem) – Em todos os escalões, 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.



## **CAMPEONATO REGIONAL MASTERS**

### **AAPorto**

**8 e 10 de junho de 2024**

**Complexo Desportivo de Lousada**

#### **REGULAMENTO:**

1. As provas deste campeonato irão realizar-se no Complexo Desportivo de Lousada, no sábado de tarde e segunda-feira de tarde.
2. Provas destinadas a todos os atletas e clubes filiados na Associação de Atletismo do Porto dos escalões de Veteranos, na época 2023/2024.
3. Todas as corridas serão disputadas por séries.
4. Cada atleta poderá participar num **máximo de quatro provas individuais no conjunto das (2) duas jornadas, num máximo de 2 por jornada excluindo a estafeta.** (exemplo: 1ª jornada – 2 provas individuais + Estafeta e 2ª jornada - 2 prova individual + Estafeta).
5. Os atletas Veteranos competirão com as características do escalão correspondente. Um atleta torna-se veterano no dia do seu 35º aniversário para eventos realizados em estádio.
6. De acordo com a idade, os atletas competirão nos seus escalões, conforme regulamento geral de competições. (5 em 5 anos).
7. Haverá apenas 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. A classificação será definida pelo somatório de pontos obtidos por cada Clube nas provas.
  - 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 será atribuído o título de Campeão Regional do Porto.
9. Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados em cada prova, incluindo estafetas, por género e escalão, conforme definido no ponto 6.
10. As melhores marcas indicadas na inscrição, para a constituição das séries nas provas de corridas, deverão corresponder a resultados obtidos na época atual ou na anterior. Sempre que possível os atletas do mesmo escalão serão colocados juntos na mesma série.
11. **Inscrições**
  - 11.1. Obrigatórias na plataforma de inscrições [www.aaporto.net](http://www.aaporto.net), até ao **dia 6 junho**.
  - 11.2. As **inscrições** realizadas nesta plataforma devem ser **confirmadas** na mesma com **45 minutos de antecedência da prova**.
  - 11.3. **Não serão aceites inscrições de última hora.**
  - 11.4. Inscrições para as **Estafetas** serão feitas em **impresso próprio** (ficha AAP) no secretariado, até **45 minutos** de antecedência da prova.
12. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da FPA.
13. O **Programa Horário** poderá ser reajustado conforme o número de inscritos e publicado na véspera da competição, (sexta-feira 7 junho).