



# ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO PORTO

COMUNICADO Nº 17 ..... 15-Novembro-2012

## TORNEIO DE ABERTURA DE PISTA 24 de Novembro de 2012 - 14.00 horas

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

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
14h00	60 m Barr.	Juvenis	Mas	5b-0.91m 13,72-9,14-9,72
	Comprimento	Infantis	Mas/Fem	
	Altura	Juv/Jun/Sen	Mas	b)
	Dardo 700 g	Juvenis	Mas	
14h05	60 m Barr.	Iniciados	Mas	5b-0.84m 13,00-8,50-13,00
14h10	60 m Barr.	Juvenis	Fem	5b-0.76m 13,00-8,50-13,00
14h15	60 m Barr.	Iniciados	Fem	6b-0.76m 12,00-8,00-8,00
14h20	60 m Barr.	Infantis	Mas	6b-0.76m 12,00-7,50-10,50
14h25	60 m Barr.	Infantis	Fem	6b-0.76m 12,00-7,00-13,00
14h40	60 m	Juv/Jun/Sen	Fem	
14h50	60 m	Juv/Jun/Sen	Mas	
15h05	2.000 m	Juv/Jun/Sen	Fem	
	Comprimento	Iniciados	Mas/Fem	
	Altura	Juv/Jun/Sen	Fem	a)
	Dardo 600 g	Juv/Jun/Sen	Fem	
15h20	2.000 m	Juv/Jun/Sen	Mas	
15h35	150 m	Juv/Jun/Sen	Fem	
15h50	150 m	Inf/Ini	Fem	
16h05	150 m	Juv/Jun/Sen	Mas	
	Dardo 800 g	Jun/Sen	Mas	
16h20	150 m	Inf/Ini	Mas	
16h35	600 m	Inf/Ini	Fem	
16h55	600 m	Inf/Ini	Mas	

**a) Altura (Mas)** - A altura da fasquia inicia a 1,40, sobe de 5 em 5 cm até 1,70 e depois de 3

**b) Altura (Fem)** - A altura da fasquia inicia a 1,15, sobe de 5 em 5 cm até 1,35 e depois de 3 em 3 cm.

### **REGULAMENTO**

1. Este Torneio destina-se a atletas filiados, com situação regularizada.
2. O Torneio destina-se a atletas em representação de clubes filiados na A.A.Porto a atletas de outras Associações Regionais após pedido de autorização, via Associação de origem, ao Departamento Técnico da A.A.P.
3. Cada atleta só poderá participar num máximo de 2 provas.
4. Nos concursos, caso se inscrevam mais de 12 atletas em cada escalão, o número de ensaios poderá ser reduzido.
5. Os atletas Infantis que participem nos 150 m, não poderão participar na corrida de 600m.
6. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da FPA.
7. Inscrições: Até 30 minutos antes do horário previsto para o início de cada prova.



## TORNEIO DE LANÇAMENTOS 25 de Novembro de 2012

*Estádio do INATEL - Porto*

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
9h30	Peso 5kg	Juvenis	Mas	
	Martelo 3kg	Iniciados/Juvenis	Fem	
	Martelo 4kg	Iniciados	Mas	
10h15	Peso 4kg	Iniciados	Mas	
	Disco 1,5kg	Juvenis	Mas	
11h00	Peso 3kg	Infantis	Mas	
	Peso 3kg	Iniciadas/Juvenis	Fem	
	Martelo 5kg	Juvenil	Mas	
12h00	Peso 2kg	Infantis	Fem	
	Disco 1kg	Iniciados	Mas	
	Disco 1kg	Juvenis	Fem	

### REGULAMENTO

1. Este Torneio destina-se a atletas filiados, com situação regularizada.
2. O Torneio destina-se a atletas em representação de clubes filiados na A.A.Porto ou de escolas e a atletas de outras Associações Regionais após pedido de autorização, via Associação de origem, ao Departamento Técnico da A.A.P.
3. Cada atleta só poderá participar num máximo de 2 provas.
4. Caso se inscrevam mais de 12 atletas em cada escalão, terão direito apenas a 4 ensaios.
5. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da FPA.
6. Inscrições: 30 minutos antes do horário previsto para o início de cada prova.

**Nestes dois TORNEIOS, os atletas já participarão pelos escalões referentes a 2013, se pretenderem participar conforme o estipulado na alínea 1, do artigo 9 do Regulamento Geral de Competições da FPA, terão que o indicar na altura da inscrição.**



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO  
**PORTO**

COMUNICADO Nº 17 ..... 15-Novembro-2012

## 55ª Volta a Paranhos

**8 de Dezembro de 2012 – 10:45 horas**

Vão o Sport Comércio e Salgueiros e a Câmara Municipal do Porto, levar a efeito no próximo dia **8 de Dezembro de 2012**, pelas **10:45h**, a realização da “**55ª Volta a Paranhos**”, com a colaboração da Associação de Atletismo do Porto e do Conselho Regional de Arbitragem da A. A. Porto, Porto Lazer.

**Partida e Chegada:** A partida e a chegada serão na Rua Augusto Lessa (ascendente), junto ao Estádio Vidal Pinheiro.

### **Escalões: (10km)**

Juniões masculinos – nascidos entre 1993 e 1994

Seniores masculinos e femininos – nascidos em 1992 e anos anteriores

Veteranos 1 masculinos - Dos 40 aos 44 anos

Veteranos 2 masculinos - Dos 45 aos 49 anos

Veteranos 3 masculinos - Dos 50 aos 54 anos

Veteranos 4 masculinos – Dos 55 aos 59 anos

Veteranos 5 masculinos – 60 em diante

### **Caminhada Pais e Filhos – 3km**

Todos os escalões etários

(inscrição 3€ - T-shirt comemorativa e medalha comemorativa)

**Inscrições para:** [volta.paranhos@hotmail.com](mailto:volta.paranhos@hotmail.com) ou *Club Spiridon de Gaia – Rua da Corredoura, 128 Cave – apartado 3039 – 4430-801 Avintes*

As inscrições deverão ser enviadas por escrito, COM NOME, IDADE E MORADA DO ATLETA e acompanhadas do respetivo pagamento em cheque, vale postal, ou para o NIB: 001000002406005000132. As inscrições terão de dar entrada até ao dia 23 de Novembro de 2012 e o custo é de 6€. Após esta e até 3 de Dezembro, será de 10€.

**Informações:** telef. 912685291 – email: [Manuel.costa@cerne.pt](mailto:Manuel.costa@cerne.pt)

Sede SCSalgueiros telf. 222000004 - [www.scs.pt](http://www.scs.pt)

### **Entrega dos dorsais:**

O levantamento de dorsais será efetuado junto ao antigo estádio Vidal Pinheiro nos dias 6 e 7 de Dezembro 2012 das 10h às 20:30h.

**NO DIA 8 DE DEZEMBRO, DIA DA COMPETIÇÃO, NÃO HAVERÁ ENTREGA DE DORSAIS**

### **Prémios:**

Prémios monetários para os 10 primeiros classificados Seniores masculinos e femininos. Veteranos para os 3 primeiros classificados.

T-shirts, medalhas e prémios a distribuir pelos participantes