



## TRIATLO TÉCNICO JOVEM REGIONAL

### Infantis – Iniciados – Juvenis + Provas de Preparação

**15 de Dezembro 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
	Altura	Juvenis	Fem	a)
	Comprimento	Iniciados	Fem	3 ensaios
	Peso – 2 kg	Infantis	Fem	3 ensaios
14h20	60 m Barr.	Iniciados	Mas	5b-0.84m 13,00-8,50-13,00
	Disco – 1 kg	Juv/Jun/Sen	Fem	
14h30	Peso – 5 kg	Juvenis	Mas	3 ensaios
	Vara	Juv/Jun/Sen	Mas	b)
14h40	60 m Barr.	Infantis	Mas	6b-0.76m 12,00-7,50-10,50
14h45	Comprimento	Iniciados	Mas	3 ensaios
15h00	60 m Barr.	Juvenis	Fem	5b-0.76m 13,00-8,50-13,00
	Peso – 3 kg	Infantis	Mas	3 ensaios
15h15	Altura	Juvenis	Mas	c)
15h20	60 m Barr.	Iniciados	Fem	6b-0.76m 12,00-8,00-8,00
15h35	Comprimento	Infantis	Mas	3 ensaios
	Peso – 3 kg	Juvenis	Fem	3 ensaios
	Peso – 3 kg	Iniciados	Fem	3 ensaios
	Disco – 2 kg	Juv/Jun/Sen	Mas	
	Vara	Juv/Jun/Sen	Fem	d)
15h40	60 m Barr.	Infantis	Fem	6b-0.76m 12,00-7,00-13,00
16h00	Milha	Juv/Jun/Sen	Mas	
16h10	Comprimento	Infantis	Fem	3 ensaios
	Peso – 4 kg	Iniciados	Mas	3 ensaios
16h15	Milha	Juv/Jun/Sen	Fem	
16h30	600m	Juv/Jun/Sen	Mas	
16h45	600m	Juv/Jun/Sen	Fem	

a) 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.

b) Vara (Mas) – A altura da fasquia decide-se no local da competição

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

d) Vara (Fem) – A altura da fasquia decide-se no local da competição



# ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO PORTO

COMUNICADO Nº 18 ..... 3-Dezembro-2012

## TRIATLO TÉCNICO JOVEM REGIONAL

### Infantis – Iniciados – Juvenis + Provas de Preparação

15 de Dezembro de 2012 - 14.00 horas

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

#### **REGULAMENTO**

1. O **Triatlo Técnico Jovem Regional**, é uma competição organizada pela A.A.Porto e disputada no Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho, na Maia.
2. Este Torneio destina-se, a atletas filiados, **com situação regularizada** na A.A.Porto, dos escalões de **Infantis, Iniciados e Juvenis**, e atletas do Desporto Escolar.
3. Cada atleta só poderá participar nas provas do seu escalão.
4. Para se classificarem, os atletas têm que participar no conjunto das três provas destinadas a cada escalão e sexo.
5. **Os atletas já deverão participar neste Torneio pelos escalões referentes a 2013. Os atletas que prefiram participar pelos escalões referentes à época de 2012, poderão fazê-lo, mas ficarão impossibilitados de participar no Triatlo Jovem do Norte.**
6. As corridas serão disputadas por séries.
7. Nos saltos e nos lançamentos do Triatlo cada atleta realizará apenas três ensaios.
8. **Para melhor desenrolar das provas, ao Director da prova, reserva-se-lhe o poder de alterar a ordem das provas de determinado escalão, para melhor decorrer o restante programa competitivo.**
9. No Triatlo haverá apenas classificação individual por escalão e sexo.
10. A classificação será obtida pelo somatório dos pontos obtidos pelos atletas em cada prova, sendo utilizada a Tabela de Pontuação de Provas Combinadas da F.P.A..
11. Serão atribuídos medalhões aos 3 (três) primeiros classificados em cada escalão e sexo.
12. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
13. **Os atletas deverão participar com o respectivo DORSAL ANUAL**
14. **Inscrições:** Todas as inscrições têm que ser feitas, no local da prova, **30 minutos** antes da hora marcada para o início do torneio.

**No caso do Triatlo Técnico Jovem os atletas devem preencher uma Ficha de Inscrição para cada uma das provas que constitui o Triatlo (3 provas = 3 fichas).**

HORA	INFANTIS - F	INFANTIS - M	INICIADOS - F	INICIADOS - M	JUVENIS - F	JUVENIS - M
14H00	Peso – 2kg		Comprimento		Altura	60 m Barr
14H20				60 m Barr		
14H30						Peso – 5kg
14H40		60 m Barr				
14H45				Comprimento		
15H00		Peso - 3kg			60 m Barr	
15H15						Altura
15H20			60 m Barr			
15H35		Comprimento	Peso – 3kg		Peso – 3kg	
15H40	60 m Barr					
16H10	Comprimento			Peso – 4kg		



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO  
**PORTO**

**COMUNICADO Nº 18 ..... 3-Dezembro-2012**

## **TORNEIO DE LANÇAMENTOS** **16 de Dezembro de 2012**

*Estádio do INATEL - Porto*

<b>HORA</b>	<b>PROVA</b>	<b>ESCALÃO</b>	<b>SEXO</b>	<b>OBSERV.</b>
10h00	Peso – 6kg	Juv/Jun	Mas	
	Martelo – 4kg	Juv/Jun/Sen	Fem	
10h45	Peso – 7,260kg	Jun/Sen	Mas	
	Martelo – 7,260kg	Jun/Sen	Mas	
11h30	Peso – 4kg	Juv/Jun/Sen	Fem	
	Disco – 1,750kg	Juv/Jun	Mas	

### **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.



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO  
**PORTO**

**COMUNICADO Nº 18 ..... 3-Dezembro-2012**

## **SÃO SILVESTRE CIDADE DO PORTO** **Mini S. Silvestre Cidade do Porto**

**16 de Dezembro de 2012 - 18.00 horas**  
- Av. dos Aliados - Porto -

Vai a “**Runporto.com**” levar a efeito no próximo dia **16 de Dezembro de 2012**, pelas **18h00**, a realização da “**S. Silvestre Cidade do Porto e da Mini S. Silvestre**”, com a colaboração da Associação de Atletismo do Porto e do Conselho Regional de Arbitragem da A. A. Porto.  
O local da partida e da chegada será junta à Câmara Municipal do Porto.

**Inscrições:** As inscrições devem ser feitas pelo correio, e acompanhadas da taxa de inscrição para:

**Runporto.com**

Rua Godinho Faria, 909, loja B  
4465-156 S. Mamede de Infesta

**ou**

**Lojas SPORTZONE do Grande Porto**

**ou**

**Loja do Corredor**

Rua Santa Luzia, 808  
4250-415 Porto

**On-Line:** [www.runporto.com](http://www.runporto.com)

**Informações** - 91 619 07 50 ou 91 785 02 16

**Prova de 10Km (Limite de 5000 atletas)** - Inscrições até ao dia 10 de Dezembro de 2012 - 7,50€

No dia da Prova: das 10h00 às 13h00, 15,00€, na Av. dos Aliados

**Mini/Caminhada Corrida 5Km (Limite de 3000 atletas)** - (Prova sem fins Competitivos)

Inscrições até ao dia 10 de Dezembro de 2012 - 3,00€

No dia da Prova: das 10h00 às 13h00, 5,00€, na Av. dos Aliados

**Programa da prova:**

### **S. Silvestre Cidade do Porto**

<b>18h00</b>	Nascidos 1993 e anteriores	10 Kms Competição
	Para todas as idades	5 Kms Convívio

### **Classificação:**

Na S. Silvestre Cidade do Porto haverá apenas classificação individual em ambos os sexos.

Na Mini S. Silvestre/Corrida e Caminhada não haverá classificação, sendo esta prova de convívio.

**Levantamento de Dorsais:** na Av. dos Aliados nos dias 15 de Dezembro das 14h30 às 19h e no dia 16 de Dezembro das 10h às 17h



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO  
**PORTO**

COMUNICADO Nº 18 ..... 3-Dezembro-2012

# Circuito de Atletismo em Pavilhão Games and Fun

## Torneio de Oliveira do Douro - Gaia

**Pavilhão Municipal Miguel Maia e João Brenha**  
**Oliveira do Douro - Gaia**



**22 de Dezembro - 14:30 Horas**

**Localização:** Centro Escolar da Serra do Pilar. Rua Dr. Alfredo Faria de Magalhães  
**N 41° 8.089' - W 8° 36.048'**

**Patrocinador Oficial:**



**Presença da Atleta  
Olímpica  
Helena Sampaio**

**Organização:**

**Associação Atletismo do Porto - Futebol Clube Oliveira do Douro - JF Oliveira do Douro**

**Apoio:**





## SÃO SILVESTRE DE SANTO TIRSO Caminhada Passeio das Gerações na Pedonal

**29 de Dezembro de 2012 - 16.00 horas**

Vai a “Câmara Municipal de Santo Tirso e o Centro de Atletismo de Santo Tirso” levar a efeito no próximo dia **29 de Dezembro de 2012**, pelas **16:00 horas**, a realização da “S.Silvestre de Santo Tirso”, com a colaboração da Associação de Atletismo do Porto e do Conselho Regional de Arbitragem da A.A. Porto.

O local da partida e da chegada da prova será na Praça 25 de Abril, frente à Câmara Municipal de Santo Tirso.

### Inscrições:

**Informações:** Telef. 252 857 147 - telem. 913 595 501

As inscrições devem ser acompanhadas da taxa de inscrição, para:

**15ª S.Silvestre de Santo Tirso**

e-mail: [desporto@cm-stirso.pt](mailto:desporto@cm-stirso.pt) ou [atletismo@desportave.pt](mailto:atletismo@desportave.pt)

Apartado 152

Fax: 252 857 147 ou 252 856 409

4780-909 Santo Tirso

**Inscrições on-line:** [www.desportave.pt](http://www.desportave.pt) ou <http://www.desportave.pt/inscricoes.php>

**Ver atletas inscritos on-line:** <http://www.desportave.pt/lista.inscritos.php?idProva=2577>

### Taxa de Inscrição na prova de 10.000 Mts, e Caminhada

até 19 de Dezembro de 2012 --- 3.50 € - por correio / fax ou E-mail

20 de Dezembro até 28 de Dezembro de 2012 --- 5.00 € - Por fax ou E-mail

No dia da prova são limitadas e até às 15:00 horas e ao preço de 7,50€

Corridas de 600 metros a 3.000 metros – Grátis

**NIB: 0010 0000 23998500001 56 - Banco BPI (CAST – CENTRO ATLETISMO SANTO TIRSO)**

**Levantamento dos dorsais / Chips: das 09:00 horas às 16:00 horas** - (Praça 25 de Abril - em frente à Câmara Municipal)

### Programa da prova:

Letra	Hora	Escalão	Anos Nascimento / Idade	Distância
A	16:00	BENJAMINS A - MASC.	2003/2004/2005/2006	600 Mts
B	16:00	BENJAMINS A - FEM.	2003/2004/2005/2006	600 Mts
C	16:05	BENJAMIM B- MASC.	2001/2002	1.200 Mts
D	16:05	BENJAMIM B- FEM	2001/2002	1.200 Mts
E	16:15	INFANTIL – MASC.	1999/2000	1.200 Mts
F	16:15	INFANTIL – FEM.	1999/2000	1.200 Mts
G	16:25	INICIADO – MASC.	1997/1998	2.000 Mts
H	16:25	INICIADO – FEM.	1997/1998	2.000 Mts
I	16:35	JUVENIL – MASC.	1995/1996	3.000 Mts
J	16:35	JUVENIL – FEM.	1995/1996	3.000 Mts
K	16:35	JUNIOR – FEM.	1993/1994	3.000 Mts
L	16:35	CAMINHADA –“PASSEIO GERAÇÕES” – M/F.	Dos 6 aos 100 Anos	5.000 Mts
M	17:00	JUNIORES – MASC.	1993/1994	10.000 Mts
N	17:00	SENIORES – MASC.	1992 e anteriores	10.000 Mts
O	17:00	SENIORES – FEM.	1992 e anteriores	10.000 Mts
P	17:00	VETERANO F40 – FEM.	40 Anos em diante	10.000 Mts
Q	17:00	VETERANO M40 – MASC.	40 aos 44 anos	10.000 Mts
R	17:00	VETERANO M45 – MASC.	45 aos 49 anos	10.000 Mts
S	17:00	VETERANO M50 – MASC.	50 aos 54 anos	10.000 Mts
T	17:00	VETERANO M55 – MASC.	55 aos 59 anos	10.000 Mts
U	17:00	VETERANO M60 – MASC.	+ de 60 anos	10.000 Mts

### Classificações:

Troféu para os 3 primeiros classificados em cada escalão das corridas

Haverá classificação coletiva nos escalões Jovens de Benjamim a Juvenis (3 Equipas)

No escalão de Juvenis e Júnior feminino, será atribuído o coletivo geral (3 Equipas)

Na prova de 10.000 metros haverá classificação colectiva, atribuído na geral de todos os atletas. Contam masculinos e femininos (5 Equipas)

Na prova de 10.000 metros há prémios monetários

Serão também entregues prémios utilitários, presença e prémios por sorteio.



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO  
**PORTO**

**COMUNICADO Nº 18 ..... 3-Dezembro-2012**

## **TAÇA FPA DE VELOCIDADE E BARREIRAS EM PISTA COBERTA**

**5 de Janeiro de 2013 - Pombal**

- Junto se envia regulamento e programa da competição em epígrafe.
- Também disponível em: [www.fpatletismo.pt](http://www.fpatletismo.pt)
- As inscrições deverão ser enviadas para a Associação de Atletismo de Porto até ao dia **26 de Dezembro de 2012**, através do fax nº **22 6001588**, em Ficha de Inscrição própria da FPA.

## **TAÇA FPA DE PROVAS COMBINADAS EM PISTA COBERTA**

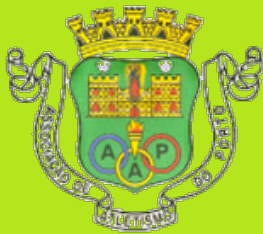
**5 e 6 de Janeiro de 2013 - Pombal**

- Junto se envia regulamento e programa da competição em epígrafe.
- Também disponível em: [www.fpatletismo.pt](http://www.fpatletismo.pt)
- As inscrições deverão ser enviadas para a Associação de Atletismo de Porto até ao dia **26 de Dezembro de 2012**, através do fax nº **22 6001588**, em Ficha de Inscrição própria da FPA.

## **TAÇA FPA DE SALTOS “ROBERTO ZOTKO” EM PISTA COBERTA**

**6 de Janeiro de 2013 – CAR - JAMOR**

- Junto se envia regulamento e programa da competição em epígrafe.
- Também disponível em: [www.fpatletismo.pt](http://www.fpatletismo.pt)
- As inscrições deverão ser enviadas para a Associação de Atletismo de Porto até ao dia **27 de Dezembro de 2012**, através do fax nº **22 6001588**, em Ficha de Inscrição própria da FPA.



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO  
**PORTO**

**COMUNICADO Nº 18 ..... 3-Dezembro-2012**

## **QUADRO COM PRAZOS DE INSCRIÇÃO PARA AS COMPETIÇÕES DO CALENDÁRIO DA FPA**

**ÉPOCA 2012/2013**

- Junto se envia Quadro com Prazos de Inscrição para as competições nacionais da FPA.
- Alerta-se para o cumprimento rigoroso por parte dos clubes dos prazos de inscrição, solicitando-se o seu envio atempado para a A.A.Porto, para que os dados de inscrição possam ser devidamente confirmados.

## **PARTICIPAÇÃO EM PROVAS DA ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO PORTO**

- A participação de atletas de outras Associações Regionais, em provas organizadas pela Associação de Atletismo do Porto, só é autorizada após **pedido de participação**, via Associação de origem, à Direcção da A.A.P. e **realizado até 3 dias antes** da competição.

A não realização do pedido, impossibilitará a participação do atleta nas competições da Associação de Atletismo do Porto.

## **PARTICIPAÇÃO EM PROVAS DE OUTRAS ASSOCIAÇÕES REGIONAIS**

- A participação de atletas de clubes da Associação de Atletismo do Porto, em competições organizadas por outras Associações Regionais, terá que ser **autorizada pela Associação organizadora**, o **pedido de participação** terá que ser solicitado à Direcção da A.A.P. e terá que ser **realizado até 3 dias antes** da competição.

Este prazo deverá ser totalmente respeitado pelos clubes, caso contrário, a Associação não fará chegar o pedido de participação às outras Associações.

Os pedidos deverão ser também realizados de uma só vez, não havendo vários pedidos do mesmo clube para a mesma competição.



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO  
**PORTO**

**COMUNICADO Nº 18 ..... 3-Dezembro-2012**

## **DORSAL ANUAL**

O DORSAL ANUAL deverá ser utilizado em todas as competições de Pista e Corta Mato realizadas na Zona Norte (Porto, Braga, Viana do Castelo, Vila Real, Bragança).

O numero será reconhecido pelo programa de resultados de qualquer Associação da Zona Norte.

Desta forma, a participação com o respectivo DORSAL é fundamental para melhor reconhecimento do atleta em termos de filiação e de reconhecimento das marcas realizadas para fim de confirmação de mínimos e de Rankings.

O Atleta tem liberdade total para o poder fotocopiar ou realizar outra forma de impressão. No caso de perca ou de ficar impróprio para utilização em competições, deverá solicitar o mais rápido possível um novo à Associação.