



2º TORNEIO DE ESCOLAS DE DESPORTO ESCOLAR

9 de Março de 2013 - 14.30 horas

Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho - Maia

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
14h30	60m Barr.	Iniciados	Fem	6b-0,76m 12,00-7,50-10,50
	Altura		Fem	a)
	Peso – 5kg		Juvenis	Mas
	Comprimento		Infantis	Fem/Mas
14h45	80m Barr.	Iniciados	Mas	8b-0,84m 13,00-8,00-11,00
15h00	80m Barr.	Juvenis	Fem	8b-0,76m 13,00-8,00-11,00
15h15	100m Barr.	Juvenis	Mas	10b-0,91m 13,00-8,50-10,50
	Peso – 3kg	Ini / Juv	Fem	
15h30	60m	Benjamins B	Fem	
15h40	60m	Benjamins B	Mas	
	Altura	Ini / Juv	Mas	b)
15h50	60m	Infantis	Fem	
	Comprimento	Benjamins B	Fem/Mas	
16h00	60m	Infantis	Mas	
	Peso – 4kg	Iniciados	Mas	
16h10	800m	Benjamins B	Fem	
16h15	800m	Benjamins B	Mas	
16h25	1000m	Infantis	Fem	
16h30	1000m	Infantis	Mas	
16h35	1000m	Iniciados	Fem	
16h40	1000m	Iniciados	Mas	
16h50	1500m	Juvenis	Fem	
17h00	1500m	Juvenis	Mas	

a) **Altura (Fem)** - A altura da fasquia inicia a 1,05m, sobe de 5 em 5 cm até ficarem 3 atletas e depois de 3 em 3 cm.

b) **Altura (Mas)** - A altura da fasquia inicia a 1,20m, sobe de 5 em 5 cm até ficarem 3 atletas e depois de 3 em 3 cm

REGULAMENTO

- Este Torneio destina-se exclusivamente a **atletas do Desporto Escolar**.
- Escalões: Infantis A (2003/2002); Infantis B (2001/2000); Iniciados (1999/1998); Juvenis (1997/1996)**
- Cada atleta só poderá participar num máximo de 2 provas.
- Nos concursos de lançamento do peso e salto em comprimento, o número de ensaios poderá ser reduzido, de acordo com o tempo disponível e o número de atletas inscritos, por decisão do responsável máximo da organização, havendo a necessária informação no início da prova. O mesmo poderá acontecer no concurso do salto em altura, podendo vir a ser permitidas apenas 2 tentativas.
- Nas provas de Velocidade e Barreiras, será aplicada a anterior regra das falsas partidas. Os atletas apenas serão desclassificados à 2ª falsa partida.**
- No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da FPA.
- Inscrições: Até 30 minutos antes do horário previsto para o início de cada prova, utilizando uma ficha por prova e por atleta (femininos – ficha cor de rosa; masculinos – ficha branca).



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO PORTO

COMUNICADO Nº 5 4-Março-2013

TORNEIO DE PISTA JOVEM

10 de Março de 2013 - 09.30 horas
Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho - Maia

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
09h30	60m Barr	Infantis	Fem	6b-0,76m 12,00-7,00-13,00
	Disco – 750g	Iniciados	Fem	
	Altura	Inf/Ini	Mas	a)
09h40	60m Barr.	Infantis	Mas	6b-0,76m 12,00-7,50-10,50
	Comprimento	Benjamins A/B	Fem	
09h55	80m Barr.	Iniciados	Fem	8b-0,76m 12,00-8,00-12,00
10h10	100m Barr.	Iniciados	Mas	10b-0,84m 13,00-8,50-10,50
10h25	50m	Benjamins A/B	Fem	
10h35	50m	Benjamins A/B	Mas	
	Disco – 1kg	Iniciados	Mas	
10h45	2000m Marcha	Infantis	Fem/Mas	1 - 4 Mas / 5 – 6 Fem
11h00	3000m Marcha	Iniciados	Fem/Mas	1 - 4 Mas / 5 – 6 Fem
	Altura	Inf/Ini	Fem	b)
	Comprimento	Benjamins A/B	Mas	
11h20	1000m	Infantis	Fem	
11h25	1000m	Infantis	Mas	
11h35	1500m	Iniciados	Fem	
11h45	1500m	Iniciados	Mas	
11h55	600m	Benjamins A/B	Fem	
12h00	600m	Benjamins A/B	Mas	

a) **Altura (Mas)** - A altura da fasquia inicia a 1,05m, sobe de 5 em 5 cm até ficarem no máximo 5 atletas e depois de 3 em 3 cm.

b) **Altura (Fem)** - A altura da fasquia inicia a 1,00m, sobe de 5 em 5 cm até ficarem no máximo 5 atletas e depois de 3 em 3 cm.

REGULAMENTO

- Este Torneio destina-se a atletas filiados, de clubes da A.A.Porto, a atletas de outras Associações Regionais após pedido de autorização, via Associação de origem, ao Departamento Técnico da A.A.P.
- Cada atleta só poderá participar num máximo de 2 provas.
- Nos concursos de lançamento do disco e salto em comprimento, o número de ensaios poderá ser reduzido, de acordo com o tempo disponível e o número de atletas inscritos, por decisão do responsável máximo da organização, havendo a necessária informação no início da prova. O mesmo poderá acontecer no concurso do salto em altura, podendo vir a ser permitidas apenas 2 tentativas.
- No salto em comprimento para benjamins, não será utilizada fita métrica. Serão definidas zonas de pontuação, com placas sinalizadoras, de acordo com a receção na areia.**
- Nas provas de Velocidade e Barreiras, será aplicada a anterior regra das falsas partidas. Os atletas apenas serão desclassificados à 2ª falsa partida.**
- No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da FPA.
- Inscrições: Até 30 minutos antes do horário previsto para o início de cada prova.



**TORNEIO DE LANÇAMENTOS
16 de Março de 2013 – 09h30**

Estádio do INATEL - Porto

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
9h30	Martelo - 5 kg	Ini - Juv	Mas	
	Peso - 4 kg	Juv-Jun-Sen	Fem	
10h30	Martelo – 7,260 kg	Seniores	Mas	Torn. Reg. Lanç
	Martelo – 3 kg	Ini – Juv	Fem	
	Peso – 5 kg	Juvenis	Mas	Torn. Reg. Lanç
11h30	Martelo – 4 kg	Juv-Jun-Sen	Fem	
	Peso – 7,260 kg	Jun – Sen	Mas	
	Peso – 3 kg	Ini - Juv	Fem	

REGULAMENTO

1. Este Torneio destina-se a atletas filiados, com situação regularizada, 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, os atletas terão direito apenas a 4 ensaios (esta regra não se aplica às provas do Torneio Regional).
5. Realizar-se-ão as provas do Martelo e do Peso Masculino em atraso do Torneio Regional de Lançamentos. Nestas duas provas apenas poderão participar os atletas já inscritos. Não sendo permitido a inscrição de novos atletas.
6. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da FPA.
7. Inscrições: 30 minutos antes do horário previsto para o início de cada prova.



CAMPEONATO REGIONAL DE 10.000M
Provas Extras – Preparação Km Jovem Regional

16 de Março de 2013 - 14.00 horas

Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho - Maia

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
14h00	100 m Barr.	Juv-Jun-Sen	Fem	
	Disco 1,750kg	Juniores	Mas	
	Altura	Juv-Jun-Sen	Mas	a)
14h15	110 m Barr.	Juv-Jun-Sen	Mas	
14h30	1000 m	Infantis	Fem	Prep. Km Jovem Reg.
	Disco 1kg	Juv-Jun-Sen	Fem	
14h40	1000 m	Infantis	Mas	Prep. Km Jovem Reg.
	Altura	Juv-Jun-Sen	Fem	b)
14h50	1000 m	Iniciados	Fem	Prep. Km Jovem Reg.
15h00	1000 m	Iniciados	Mas	Prep. Km Jovem Reg.
15h10	1000 m	Juv-Jun-Sen	Fem	Prep. Km Jovem Reg.
15h25	1000 m	Juv-Jun-Sen	Mas	Prep. Km Jovem Reg.
	Disco 1,5kg	Juvenis	Mas	
	Disco 2kg	Juv-Jun_Sen	Mas	
15h40	300 m	Juv-Jun-Sen	Fem	
15h50	300 m	Juv-Jun-Sen	Mas	
16h00	10.000 m	Seniores	Fem	Campeonato Regional
16h50	10.000 m	Seniores	Mas	Campeonato Regional

a) **Altura (Mas)** - A altura da fasquia inicia a 1,40, sobe de 5 em 5 cm até ficarem no máximo 5 atletas e depois de 3 em 3 cm.

b) **Altura (Fem)** - A altura da fasquia inicia a 1,20, sobe de 5 em 5 cm até ficarem no máximo 5 atletas e depois de 3 em 3 cm.

Regulamento - Campeonato Regional de 10.000 metros e provas extras

1. O Campeonato Regional de 10.000 m destina-se a atletas filiados na A.A.Porto, **com situação regularizada**. Apenas poderão participar somente atletas do escalão de Seniores.
2. Os atletas de outras Associações Regionais poderão participar após pedido de autorização, via Associação de origem, ao Departamento Técnico da A.A.Porto.
3. **Prémios:** Serão atribuídas Medalhas aos 3 (três) primeiros classificados em cada sexo.
4. Nas provas extras ao Regional de 10.000 m, cada atleta só poderá participar num máximo de 2 provas.
5. No Lançamento do Disco, os Juvenis Masculinos deverão escolher entre o Disco de 1,5kg ou o de 2kg. Não podendo realizar os dois ao mesmo tempo.
6. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da FPA.
7. **Inscrições:** 30 minutos antes do início de cada prova.



Círculo de Atletismo em Pavilhão Games and Fun

Torneio de Santo Tirso



23 Março – 14:30Horas

Localização: Pavilhão Municipal de Santo Tirso

REGULAMENTO E PROGRAMA HORÁRIO –
BREVEMENTE DISPONÍVEL



TORNEIO REGIONAL DE ESTAFETAS PROVAS DE PREPARAÇÃO

**30 de Março de 2013 -
Est. Prof. Dr. José Vieira de Carv. - Maia**

REGULAMENTO

1. O **Torneio Regional de Estafetas** destina-se a atletas de todos os escalões, e **com situação regularizada**, na A.A.Porto.
2. A participação de atletas/equipas de outras Associações Regionais 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.
3. Em cada prova só poderão participar, exclusivamente, atletas pertencentes aos escalões indicados no programa - horário.
4. Os atletas apenas poderão participar em 2 provas do Programa Horário.
5. Na **prova de Benjamins**, estas deverão ser obrigatoriamente mistas. As mesmas podem ser com (2mas+2fem ou 3mas+1fem ou 3fem+1mas) e a ordem de participação na prova é igualmente indiferente. Igualmente indiferente se serão Benjamins A ou B ou misto destes dois escalões.
6. Os atletas do escalão de **Seniores e Veteranos**, poderão participar nas 3 provas. Os atletas Veteranos podem participar como Seniores.
7. No **Torneio Regional de Estafetas** haverá classificação individual por escalão e sexo.
8. Nas provas **até ao escalão de Iniciados**, aplicar-se-á a anterior regra das falsas partidas. Assim, à 1ª falsa partida nenhuma equipa será desclassificada.
9. **Prémios Individuais:** Serão atribuídos medalhões aos 3 (três) primeiros classificados de cada prova do **Torneio Regional de Estafetas**.
10. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da F.P.A.
11. **Inscrições:** **Impreterivelmente até 30 minutos** antes do início de cada prova



TORNEIO REGIONAL DE ESTAFETAS SALTO EM ALTURA REGIONAL – 2ª Jornada PROVAS DE PREPARAÇÃO 30 de Março de 2013 - 14h00 Est. Prof. Dr. José Vieira de Carv. - Maia

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
14h00	Estafeta Sueca	Jun - Sen	Fem	400/300/200/100
	Comprimento	Benjamins A/B	Fem	3 Tentativas
14h15	Estafeta Sueca	Jun - Sen	Mas	400/300/200/100
14h25	4 x 60 m	Benj. B - Inf	Fem	
14h40	4 x 60 m	Benj. B - Inf	Mas	
14h50	4 x 100 m	Juv - Jun	Fem	
	Comprimento	Benjamins A/B	Mas	3 Tentativas
15h00	4 x 100 m	Juv - Jun	Mas	
15h10	4 x 80 m	Inf - Ini	Fem	
15h20	4 x 80 m	Inf - Ini	Mas	
15h30	Estafeta Olímpica	Jun - Sen	Fem	800/400/200/100
15h45	Estafeta Olímpica	Veteranas	Fem	800/400/200/100
	Estafeta Olímpica	Jun - Sen	Mas	800/400/200/100
	Altura	Infantis	Fem	a) – Salto Alt. Reg.
16h00	Estafeta Olímpica	Veteranos	Mas	800/400/200/100
	4 x 300 m	Ini - Juv	Fem	
16h15	4 x 300 m	Ini - Juv	Mas	
16h30	4 x 50 m	Benjamins A/B	Fem/Mas	Mista
16h40	4 x 800 m	Jun - Sen	Fem	
	Altura	Infantis	Mas	b) – Salto Alt. Reg.
16h55	4 x 800 m	Jun - Sen	Mas	
17h10	4 x 100 m	Ini - Juv	Fem	
17h20	4 x 100 m	Ini - Juv	Mas	
17h30	4 x 400 m	Juv - Jun	Fem	
17h40	4 x 400 m	Juv - Jun	Mas	

a)Altura (Fem) – A altura da fasquia inicia a 1,10, sobre de 5 em 5 cm até ficarem no máximo 5 atletas, e depois sobe de 3 em 3 cm

b)Altura (Masc) – A altura da fasquia inicia a 1,25, sobe de 5 em 5 cm até ficarem no máximo 5 atletas, e depois sobe de 3 em 3 cm



INFORMAÇÃO

Salto em Altura Regional – 2^a jornada

A 2^a Jornada do Salto em Altura Regional, será adiada **do dia 24 de Março para o dia 30 de Março**, realizando em simultâneo com o Torneio Regional de Estafetas.

Este adiamento deve-se com a realização e a celebração do Aniversário da Associação de Atletismo do Porto.

Km Jovem Regional

Devido ao facto de estar previamente marcado para o Domingo de Páscoa, o **Km Jovem Regional** será adiado para uma data a informar atempadamente.

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.

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.