



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO  
**PORTO**

**COMUNICADO Nº 6 ..... 3-Abril-2013**

## **TORNEIO REGIONAL DE ESTAFETAS**

### **PROVAS DE PREPARAÇÃO**

**7 de Abril de 2013 - 09h00**

**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 4 provas correspondentes ao escalão de Seniores. 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**  
**7 de Abril de 2013 - 09h00**  
**Est. Prof. Dr. José Vieira de Carv. - Maia**

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
09h00	Estafeta Sueca	Jun - Sen	Fem	400/300/200/100
	Comprimento	Benjamins A/B	Fem	3 Tentativas
09h15	Estafeta Sueca	Jun - Sen	Mas	400/300/200/100
09h25	4 x 60 m	Benj. B - Inf	Fem	
09h40	4 x 60 m	Benj. B - Inf	Mas	
09h50	4 x 100 m	Juv – Jun – Sen	Fem	
	Comprimento	Benjamins A/B	Mas	3 Tentativas
10h00	4 x 100 m	Juv – Jun - Sen	Mas	
10h10	4 x 80 m	Inf – Ini	Fem	
10h20	4 x 80 m	Inf - Ini	Mas	
10h30	Estafeta Olímpica	Jun - Sen	Fem	800/400/200/100
	Estafeta Olímpica	Veteranas	Fem	800/400/200/100
10h45	Estafeta Olímpica	Jun - Sen	Mas	800/400/200/100
	Estafeta Olímpica	Veteranos	Mas	800/400/200/100
	Altura	Infantis	Fem	a) – Salto Alt. Reg.
11h00	4 x 300 m	Ini - Juv	Fem	
11h15	4 x 300 m	Ini - Juv	Mas	
11h30	4 x 50 m	Benjamins A/B	Fem/Mas	Mista
11h40	4 x 800 m	Jun - Sen	Fem	
	Altura	Infantis	Mas	b) – Salto Alt. Reg.
11h55	4 x 800 m	Jun - Sen	Mas	
12h10	4 x 100 m	Ini - Juv	Fem	
12h20	4 x 100 m	Ini - Juv	Mas	
12h30	4 x 400 m	Juv - Jun	Fem	
12h40	4 x 400 m	Juv - Jun	Mas	

**a)Altura (Fem)** – A altura da fasquia inicia a 1,00, 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 1,10, sobe de 5 em 5 cm até ficarem no máximo 5 atletas, e depois sobe de 3 em 3 cm



## TORNEIO DE LANÇAMENTOS

14 de Abril de 2013 - 09h30

Parque Desportivo de Ramalde – INATEL - Porto

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO
09h30	<b>Disco - 1 kg</b>	Juv./Jun./Seniores	Fem
	<b>Peso - 7,260 kg</b>	Juniores/Seniores	Mas
10h10	<b>Disco - 2 kg</b>	Juniores/Seniores	Mas
	<b>Disco - 1,5 kg</b>	Iniciados/Juvenis	Mas
	<b>Peso - 4 kg</b>	Juv/Jun/Sen	Fem
11h00	<b>Martelo - 3 kg</b>	Iniciadas/Juvenis	Fem
	<b>Martelo - 5 kg</b>	Iniciados/Juvenis	Mas
	<b>Peso - 6 kg</b>	Juvenis/Juniores	Mas
11h50	<b>Martelo - 7,260 kg</b>	Juniores/Seniores	Mas
	<b>Peso - 3 kg</b>	Iniciadas/Juvenis	Fem
12h30	<b>Martelo - 4 kg</b>	Juv/Jun/Sen	Fem
	<b>Peso - 5 kg</b>	Iniciados/Juvenis	Mas

### REGULAMENTO

- Este Torneio destina-se a atletas dos escalões indicados no programa/horário, **com filiação regularizada** na A.A.Porto e atletas do Inatel.
- A participação de atletas 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.
- Todos os atletas só poderão participar num máximo de duas provas.
- Em cada prova só poderão participar, exclusivamente, atletas pertencentes aos escalões indicados no programa-horário.
- No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
- Inscrições: 30 minutos antes do início de cada prova.**



## KM JOVEM REGIONAL 20 de Abril de 2013 - 14h30 Est. Prof. Dr. José Vieira de Carv. - Maia

### **REGULAMENTO - Salto em Altura Regional + Km Jovem Regional**

1. O **Torneio de Salto em Altura Regional e de Km Jovem Regional** destina-se a atletas filiados, **com situação regularizada**, na A.A.Porto e a atletas em representação de Grupos de Desp. Escolar.
2. Poderão participar atletas de outras Associações Regionais após pedido de autorização, via Associação de origem, ao Dep. Técnico da A.A.P..
3. Cada atleta só poderá participar num máximo de 2 provas.
4. Em cada prova só poderão participar, exclusivamente, atletas pertencentes aos escalões indicados no programa-horário.
5. **Prémios:** Serão atribuídas Medalhas aos 3 (três) primeiros classificados, de cada sexo, dos escalões de Infantis, Iniciados e Juvenis.
6. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da F.P.A.

**Inscrições: 30 minutos** antes do início de cada prova.





## KM JOVEM REGIONAL

20 de Abril de 2013 - 14h30

Est. Prof. Dr. José Vieira de Carv. - Maia

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
14h30	100 m Barr.	Juv/Jun/Sen	Fem	10B-0,84m 13,00-8,50-10,50
	Arremesso de Bola	Benjamins A	Fem/Mas	
14h45	110 m Barr.	Juvenis	Mas	10B-0,91m 13,72-9,14-14,02
	Quadruplo Salto	Infantis	Fem	B)
14h55	110 m Barr.	Jun/Sen	Mas	10B-1,06m 13,72-9,14-14,02
15h05	50 m	Benjamins A	Fem	
15h10	50 m	Benjamins A	Mas	
15h15	60 m	Benjamins B	Fem	
15h20	60 m	Benjamins B	Mas	
15h30	80 m	Inf/Ini	Fem	
15h40	80 m	Inf/Ini	Mas	
15h50	100 m	Juv/Jun/Sen	Fem	
	Arremesso de Bola	Benjamins B	Fem/Mas	
16h00	100 m	Juv/Jun/Sen	Mas	
	Quadruplo Salto	Infantis	Mas	A)
16h10	1000 m	Infantis	Fem	Km Jovem Regional
16h20	1000 m	Infantis	Mas	Km Jovem Regional
16h30	1000 m	Iniciados	Fem	Km Jovem Regional
16h40	1000 m	Iniciados	Mas	Km Jovem Regional
16h50	1000 m	Juvenis	Fem	Km Jovem Regional
17h00	1000 m	Juvenis	Mas	Km Jovem Regional
17h10	300 m	Juv/Jun/Sen	Fem	
17h20	300 m	Juv/Jun/Sen	Mas	

**A) Corrida limitada de 15 metros. Os atletas em vez de fazer o tradicional (Hop; Step; Jump), passa a realizar os seguintes 4 saltos (Step; Step; Step; Jump)**

**A) No Quadruplo Masculino, a tábua de chamada será de 9 metros ou de 11 metros, conforme o desejo do atleta.**

**Portanto, o atleta terá no máximo 15 metros para realizar a corrida de balanço, tendo depois uma tábua de chamada a 9 ou 11 metros de distancia da areia. Conforme o desejo do atleta.**

**B) No Quadruplo Feminino, a tábua será de 7 metros ou de 9 metros, conforme o desejo do atleta.**

**Portanto, a atleta terá no máximo 15 metros para realizar a corrida de balanço, tendo depois uma tábua de chamada a 7 ou 9 metros de distancia da areia. Conforme o desejo da atleta.**



## ATLETA COMPLETO REGIONAL

27 e 28 de Abril de 2013

Est. Prof. Dr. José Vieira de Carv. - Maia

### REGULAMENTO:

1. O **Torneio Regional Atleta Completo**, destina-se a atletas filiados, **com situação regularizada**, na A.A.Porto e a atletas em representação de Grupos de Desp. Escolar.
2. Em cada prova só poderão participar, exclusivamente, atletas pertencentes aos escalões indicados no programa-horário.
3. Cada atleta só poderá participar nas provas do seu escalão.
4. Haverá apenas classificação individual por escalão e sexo.
5. A classificação individual será obtida pelo somatório dos pontos conseguidos pelos atletas em cada prova, utilizando a Tabela de Pontuação de Provas Combinadas da F.P.A..
6. Serão atribuídos medalhões aos 3 (três) primeiros classificados em cada escalão e sexo.
7. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da F.P.A.
8. O(a) Diretor(a) da Reunião ou /o(a) Delegado(a) Técnico(a) poderão ajustar o horário e a sequência das provas após o início do torneio, mediante a informação e a concordância dos delegados dos clubes.
9. **Inscrições:** Até **30 minutos** antes do início de cada prova.

**ATENÇÃO:** Nas provas combinadas cada atleta deve preencher uma ficha por cada prova do Torneio.

### CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS DAS CORRIDAS DE BARREIRAS

distância total	nº de barreiras	altura das barreiras	distância da partida à 1ª barreira	distância entre barreiras	distância da última barreira à meta
-----------------	-----------------	----------------------	------------------------------------	---------------------------	-------------------------------------

#### MASCULINOS

INFANTIS	60 m	6	0,76 m	12,00 m	7,50 m	10,50 m
INICIADOS	100 m	10	0,84 m	13,00 m	8,50 m	10,50 m
JUVENIS	110 m	10	0,91 m	13,72 m	9,14 m	14,02 m

#### FEMININOS

INFANTIS	60 m	6	0,76 m	12,00 m	7,00 m	13,00 m
INICIADOS	80 m	8	0,76 m	12,00 m	8,00 m	12,00 m
JUVENIS	100 m	10	0,76 m	13,00 m	8,50 m	10,50 m



## ATLETA COMPLETO REGIONAL

27 de Abril de 2013 - 1ª Jornada - Sábado  
*Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho - Maia*

<i>HORA</i>	<i>PROVA</i>	<i>ESCALÃO</i>	<i>SEXO</i>	<i>OBSERVAÇÕES</i>
15h00	100 m	Juvenis	Mas	Séries - Octatlo
15h10	100 m Barreiras	Juvenis	Fem	0,76 m - Séries - Heptatlo
15h20	80 m Barreiras	Iniciados	Fem	0,76 m - Séries - Heptatlo
15h30	80 m	Iniciados	Mas	Séries - Heptatlo
	Altura	Juvenis	Fem	Heptatlo (1,10 m + 4 cm)
	Comprimento	Juvenis	Mas	Tábua: 2 met. - Octatlo
15h40	60 m	Infantis	Fem	Séries - Pentatlo
	Dardo	Iniciados	Fem	500 g - Heptatlo
16h00	60 m	Infantis	Mas	Séries - Pentatlo
	Peso	Infantis	Fem	2 kg - Pentatlo
16h20	100 m	Juv / Jun / Sen	Fem	Séries - Prova Extra
	Comprimento	Iniciados	Mas	Tábua: 2 met. - Heptatlo
16h30	100 m	Juv / Jun / Sen	Mas	Séries - Prova Extra
	Peso	Juvenis	Fem	3 kg - Heptatlo
16h50	1500 m	Juv / Jun / Sen	Fem	Séries - Prova Extra
	Altura	Iniciados	Fem	Heptatlo (1,06 m + 4 cm)
17h00	1500 m	Juv / Jun / Sen	Mas	Séries - Prova Extra
	Comprimento	Infantis	Mas	Tábua: 2 met. - Pentatlo
	Peso	Juvenis	Mas	5 kg - Octatlo
	Dardo	Iniciados	Mas	600 g - Heptatlo
17h10	400 m	Juv / Jun / Sen	Fem	Séries - Prova Extra
17h20	400 m	Juv / Jun / Sen	Mas	Séries - Prova Extra
17h30	200 m	Juvenis	Fem	Séries - Heptatlo
17h40	300 m	Juvenis	Mas	Séries - Octatlo

INFANTIS		INFANTIS		INICIADOS		INICIADOS		JUVENIS		JUVENIS	
Masculinos		Femininos		Masculinos		Femininos		Masculinos		Femininos	
16h00	60 m	15h40	60 m	15h30	80 m	15h20	80 Barr.	15h00	100 m	15h10	100 Barr.
17h00	Comprim.	16h00	Peso 2	16h20	Comprim.	15h40	Dardo 500	15h30	Comprim.	15h30	Altura
				17h00	Dardo 600	16h50	Altura	17h00	Peso 5	16h30	Peso 3
								17h40	300 m	17h30	200 m





**ATLETA COMPLETO REGIONAL**  
**28 de Abril de 2013 - 2ª Jornada - Domingo**  
***Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho - Maia***

<i>HORA</i>	<i>PROVA</i>	<i>ESCALÃO</i>	<i>SEXO</i>	<i>OBSERVAÇÕES</i>
9h00	110 m Barreiras	Juvenis	Mas	0,91 m - Séries - Octatlo
	Comprimento	Juvenis	Fem	Tábua: 2 metros - Heptatlo
9h15	100 m Barreiras	Iniciados	Mas	0,84 m - Séries - Heptatlo
9h20	Altura	Juvenis	Mas	Octatlo (1,30 m + 4 cm) - Colchão A
9h30	80 m	Iniciados	Fem	Séries - Heptatlo
9h40	Peso	Iniciados	Mas	4 kg - Heptatlo
9h50	Comprimento	Iniciados	Fem	Tábua: 2 metros - Heptatlo
10h00	60 m Barreiras	Infantis	Fem	0,76 m - Séries - Pentatlo
	Dardo	Juvenis	Fem	600 gr - Heptatlo
10h30	60 m Barreiras	Infantis	Mas	0,76 m - Séries - Pentatlo
	Altura	Iniciados	Mas	Heptatlo (1,20 m + 4 cm) - Colchão B
	Peso	Iniciados	Fem	3 kg - Heptatlo
10h40	Dardo	Juvenis	Mas	700 gr - Octatlo
	Comprimento	Infantis	Fem	Tábua: 2 metros - Pentatlo
10h50	200 m	Juv / Jun / Sen	Fem	Séries - Prova Extra
11h00	200 m	Juv / Jun / Sen	Mas	Séries - Prova Extra
11h10	800 m	Juv / Jun / Sen	Fem	Séries - Prova Extra
11h20	800 m	Juv / Jun / Sen	Mas	Séries - Prova Extra
	Peso	Infantis	Mas	3 kg - Pentatlo
11h30	800 m	Juvenis	Fem	Séries - Heptatlo
11h40	800 m	Iniciados	Fem	Séries - Heptatlo
11h50	1.000 m	Infantis	Fem	Séries - Pentatlo
12h00	1.000 m	Infantis	Mas	Séries - Pentatlo
12h10	1.000 m	Iniciados	Mas	Séries - Heptatlo
12h20	1.000 m	Juvenis	Mas	Séries - Octatlo

INFANTIS		INFANTIS		INICIADOS		INICIADOS		JUVENIS		JUVENIS	
Masculinos		Femininos		Masculinos		Femininos		Masculinos		Femininos	
10h30	60 Barr	10h00	60 Barr.	9h15	100 Barr.	9h30	80 m	9h00	110 Barr.	9h00	Comprim.
11h20	Peso 3	10h40	Comprim.	9h40	Peso 4	9h50	Comprim.	9h20	Altura	10h00	Dardo 600
12h00	1000 m	11h50	1000 m	10h30	Altura	10h30	Peso 3	10h40	Dardo 700	11h30	800 m
				12h10	1000 m	11h40	800 m	12h20	1000 m		





ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO  
**PORTO**

**COMUNICADO Nº 6 ..... 3-Abril-2013**

## **V G. P. de ATLETISMO CLUBE DO PESSOAL DAS ÁGUAS DE GAIA**

**14 de Abril de 2013 - 10h30**

Vai o “Clube do Pessoal das Águas de Gaia” levar a efeito no próximo dia **14 de Abril de 2013**, pelas **10h30**, a realização do “V G.P. de Atletismo, Clube do Pessoal das Águas de Gaia”, 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 Rua 14 de Outubro nº343, na sede de Águas e Parque Biológico de Gaia EEM.

**Entrega de Dorsais:** dia 13 de Abril das 15:00 às 17:30 horas  
No dia 14 de Abril das 8h30 até às 10:00 horas.

**Inscrições:** Por escrito com a seguinte informação: (clube, nome, data nascimento, se é federado)

**Limite de inscritos: 1600 atletas**

**FAX: 22 379 63 69**

**Clube do Pessoal das Águas de Gaia**

Rua 14 de Outubro, 343 4430-050 V.N.Gaia

Email: [clubedopessoal@sapo.pt](mailto:clubedopessoal@sapo.pt)

### **Custo da inscrição**

**Até 8 de Março: 3€**

**De 9 de Março a 9 de Abril: 4€**

### **Programa das provas:**

<b>Hora</b>	<b>Prova</b>	<b>Escalão</b>	<b>Ano Nasc.</b>	<b>Sexo</b>	<b>Distância</b>
<b>10h30</b>	<b>10 Km</b>	Jun/Sen	1995 e anteriores	Mas	10.000 m
		Seniores	1993 e anteriores	Fem	
		Veteranos M40	40 aos 44 anos	Mas	
		Veteranos M45	45 aos 49 anos	Mas	
		Veteranos M50	50 aos 54 anos	Mas	
		Veteranos M55	+ de 55 anos	Mas	
<b>10h30</b>	<b>Caminhada</b>	Veteranos F40	+ de 40 anos	Fem	
		Atletas de todas as idades		Mas e Fem	

### **Classificação:**

Haverá classificação individual e prémios para os 10 primeiros de cada escalão.

Colectivamente, prémios para as 5 primeiras equipas de cada escalão. Pontuam colectivamente os 3 primeiros atletas em cada escalão.



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO  
**PORTO**

COMUNICADO Nº 6 ..... 3-Abril-2013

## **CAMPEONATO REGIONAL DE PROVAS COMBINADAS**

**20 e 21 de Abril de 2013**  
**Complexo Desportivo de Febres**

Em anexo, enviamos o Regulamento e o Programa Horário.

Alertamos que este ano, o Campeonato decorrerá na nova Pista do Complexo Desportivo de Febres.

As inscrições devem ser enviadas para a Associação de Atletismo do Porto até ao dia 17 de Abril de 2013.

## **CAMPEONATO REGIONAL DE MONTANHA TAÇA DE PORTUGAL DE MONTANHA – 1ª JORNADA**

**21 de Abril de 2013**  
**Albergaria-a-Velha**

Em anexo, enviamos o Regulamento e o Programa Horário.

As inscrições tanto para o Regional como para a Taça de Portugal de Montanha, devem ser enviadas para a Associação de Atletismo do Porto até ao dia 11 de Abril de 2013.

## **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.



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO  
**PORTO**

COMUNICADO Nº 6 ..... 3-Abril-2013

## **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.