



## CAMPEONATO REGIONAL DE INICIADOS

**3 de Julho de 2013 (1.ª Jornada)**  
**Pista do Estádio da Póvoa – Póvoa de Varzim**

**6 e 7 de Julho de 2013 (2.ª e 3.ª Jornada)**  
**Pista do Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho – Maia**

### REGULAMENTO:

- a) O Campeonato Regional de Iniciados destina-se, exclusivamente, a atletas federados dos escalões de Infantis e Iniciados (2001/2000 e 1999/98, respetivamente).
- b) 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, excepto na 1.ª Jornada na Povoa de Varzim em que só podem participar atletas Federados na Associação de Atletismo do Porto.
- c) **Por motivos relacionados com a degradação de algumas zonas da Pista da Maia, o campeonato será organizado em 3 jornadas: 1.ª jornada – na Póvoa; a 2.ª jornada e 3.ª jornadas, na Maia.**
- d) **Pelo motivo atrás referido, as provas de martelo, quadruplo salto e salto com vara, em ambos os escalões-sexo, serão realizadas no dia 3 de Julho, quarta, na Pista da Póvoa, a partir das 20h, considerando-se esta a 1.ª jornada, deste campeonato.**
- e) Cada atleta pode participar em 4 provas, no total, do regional de iniciados, num máximo 2 (duas) provas por jornada, independentemente de uma delas ser a estafeta (4x80m) – conforme novo regulamento de competições jovens publicado em Janeiro 2013, pela FPA.
- f) Os atletas do escalão de Benjamins não poderão participar neste Campeonato.
- g) Haverá pontuação coletiva, contando os 8 primeiros em cada prova e os 3 melhores atletas de cada clube: ao 1º lugar, serão atribuídos 8 pontos, ao 2.º lugar – 7 pontos e assim sucessivamente.
- h) Haverá prémios para os 3 primeiros individuais e um troféu para o clube vencedor coletivo, em femininos e masculinos.
- i) Os atletas Infantis poderão competir nas provas de Iniciados, expressamente autorizadas, de acordo com o Regulamento Geral de Competições (RGC) Jovens.
- j) De acordo com o RGC os atletas Iniciados que participem numa corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 250 m, não poderão participar em mais nenhuma corrida, prova de marcha ou concurso dessa jornada que se venha a realizar posteriormente, podendo participar noutras provas que se realizem antes, exceto na estafeta de 4x80m.
- k) Os atletas têm de usar os dorsais anuais, caso não o tenham devem enviar e-mail para: [geral.aapporto@gmail.com](mailto:geral.aapporto@gmail.com) até ao dia 1 de Julho, com a indicação do nº do dorsal que falta.
- l) No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
- m) **Inscrições:** Até 30 minutos antes do início de cada prova.



## **CAMPEONATO REGIONAL DE BENJAMINS**

**3 de Julho de 2013 (Quarta)**  
**Pista do Estádio da Póvoa – Póvoa de Varzim**

**30 de Junho (Domingo) e 6 de Julho de 2013 (Sábado)**  
**Pista do Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho – Maia**

### **Regulamento:**

- a) O Torneio Regional de Benjamins destina-se, exclusivamente, a atletas federados do escalão de Benjamins A (2004-2005-2006) Benjamins B (2002–2003), conforme indicado no programa -horário.
- b) Os atletas de outras Associações Regionais poderão eventualmente participar após pedido de autorização, via Associação de origem, ao Departamento Técnico da A. A. Porto, excepto na Noite Quente Jovem na Povoa de Varzim
- c) O campeonato é feito em 3 Jornadas, sendo a 1<sup>a</sup> na Maia (marcha para Benjamins B), a 2<sup>a</sup> na Póvoa de Varzim e a 3<sup>a</sup> na Maia.
- d) Cada atleta pode participar num máximo de 4 (quatro) provas em todo o campeonato, podendo participar no máximo em duas provas por dia (2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> Jornada). Caso faça a marcha (1<sup>a</sup> Jornada), por exemplo, fica com a possibilidade de fazer mais 3 provas.
- e) Os Atletas Benjamins que participem nas provas de 500 metros ou 600 metros não poderão participar em mais nenhuma corrida ou concurso após essa prova.
- f) Para a classificação coletiva pontuam os 2 (dois) melhores classificados de cada clube em cada prova, sendo os restantes atletas do clube considerados como atletas individuais, para efeitos de pontuação.
- g) Poderão participar no máximo 3 atletas por clube, em cada prova.
- h) As provas serão pontuadas até ao máximo de 8 atletas por prova, atribuindo-se ao primeiro classificado 8 pontos, ao segundo 7 pontos, e assim sucessivamente, até ao 1 ponto ao eventual 8.º classificado.
- i) Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados em cada prova e troféus aos clubes vencedores da classificação masculina e feminina no conjunto dos escalões de Benjamins A e B.
- j) A organização reserva-se o direito de solicitar aos atletas a apresentação do Bilhete de Identidade, Cartão de Cidadão ou Cédula Pessoal para confirmação do ano de nascimento, pelo que os atletas deverão fazer- se acompanhar dos respectivos documentos identificativos.
- k) Os atletas têm de usar os dorsais anuais, caso não o tenham devem enviar e-mail para: geral.apporto@gmail.com até ao dia 1 de Julho, com a indicação do nº do dorsal que falta.
- l) No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
- m) Inscrições: 30 minutos antes do início de cada prova.



## Noite Quente Jovem Cidade da Póvoa

- inclui a 2.ª Jornada do Regional de Benjamins do Porto –
- inclui a 3.ª jornada do Regional de Juvenis do Porto –
- inclui a 1.ª jornada do Regional de Iniciados do Porto -

**3 de Julho de 2013 – quarta – 20h**  
Pista do Estádio da Póvoa

### **REGULAMENTO:**

- a) A Noite Quente Jovem Cidade da Póvoa destina-se, exclusivamente, a atletas federados dos escalões de Benjamins A/B (2006/2004 e 2003/2002), Infantis (2001/00), Iniciados (1999/98) e Juvenis (1997/96). A participação de atletas de outras Associações Regionais não é possível atendendo ao já extenso programa competitivo.
- b) **Este torneio inclui a 2.ª Jornada do Torneio Regional do Porto em Benjamins, Femininos e Masculinos**
- c) **Por motivos relacionados com a degradação de algumas zonas da Pista da Maia, serão integradas neste torneio as seguintes provas pertencentes à 3.ª jornada dos Regionais de Juvenis do Porto e à 1.ª jornada dos Regionais de Iniciados do Porto: martelo, triplo e vara, em juvenis Fem e Mas e martelo, quadruplo e vara, em iniciados Fem e Mas.**
- d) Os atletas que estejam a competir para os regionais de juvenis e de iniciados do Porto, poderão fazer até 4 provas no máximo, desde que 2 pertençam ao regional de juvenis e outras duas pertençam ao regional de iniciados.
- e) Cada participação nas provas a contar para os regionais de juvenis e iniciados contará para o limite de participações por atleta nos respetivos campeonatos: 4 provas, no máximo,
- f) Haverá um prémio a sortear entre os participantes.
- g) No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
- h) **Inscrições:** Até **30 minutos** antes do início de cada prova.



## Noite Quente Jovem Cidade da Póvoa

- inclui o Regional de Benjamins do Porto -
- inclui a 3.ª jornada dos Regionais de Juvenis do Porto -
- inclui a 1.ª jornada dos Regionais de Iniciados do Porto -

**3 de Julho de 2013 – quarta – 20h**

Pista do Estádio da Póvoa

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
20h	<b>50 m</b>	<b>Benj. A</b>	<b>Fem</b>	Elim
	<b>Triplo Salto (lado sul)</b>	<b>Inic./Juv</b>	<b>Mas</b>	Reg. Juvenis (Tábua a 9 m) – 3.ª jornada
	<b>Martelo – 5 kg</b>	<b>Inic./Juv</b>	<b>Mas</b>	Reg. Juvenis - 3.ª jornada
	<b>Vara</b>	<b>Inf/In/Juv</b>	<b>Fem</b>	Reg. Iniciadas (1.ªJ) e Juvenis (3.ªJ) – a)
	<b>Arremesso Bola (norte)</b>	<b>Benj. A</b>	<b>Mas</b>	2+1 ensaios
20h20	<b>50 m</b>	<b>Benj. A</b>	<b>Mas</b>	Elim
20h40	<b>60 m</b>	<b>Benj. B</b>	<b>Fem</b>	Elim
20h45	<b>Martelo – 3 kg</b>	<b>Ini/Juv</b>	<b>Fem</b>	Reg. Juvenis - 3.ªJornada
	<b>Quadruplo Salto (lado sul)</b>	<b>Inf./Inic.</b>	<b>Fem</b>	Reg. Iniciadas (1.ªJornada) – b)
21h00	<b>60 m</b>	<b>Benj. B</b>	<b>Mas</b>	Elim
	<b>Vara</b>	<b>Inf/In/Juv</b>	<b>Mas</b>	Reg. Iniciados (1.ªJ) e Juvenis (3.ªJ) – a)
	<b>Arremesso Bola (norte)</b>	<b>Benj. A</b>	<b>Fem</b>	2+1 ensaios
21h20	<b>50 m</b>	<b>Benj. A</b>	<b>Fem</b>	Final
21h25	<b>50 m</b>	<b>Benj. A</b>	<b>Mas</b>	Final
21h30	<b>Triplo Salto (lado sul)</b>	<b>Inic/Juv</b>	<b>Fem</b>	Reg. Juvenis – (Tábua a 8m) – 3.ª jornada.
	<b>Martelo – 4 kg</b>	<b>Inf./Inic.</b>	<b>Mas</b>	Reg. Iniciados - 1.ª Jornada
21h40	<b>60 m</b>	<b>Benj. B</b>	<b>Fem</b>	Final
21h45	<b>60 m</b>	<b>Benj. B</b>	<b>Mas</b>	Final
22h00	<b>4 x 60 m</b>	<b>Benj. A/B</b>	<b>Fem</b>	Séries – c)
22h10	<b>4 x 60 m</b>	<b>Benj. A/B</b>	<b>Mas</b>	Séries
	<b>Quadruplo Salto (lado sul)</b>	<b>Inf./Inic.</b>	<b>Mas</b>	Reg. Iniciados (1.ªJornada) – b)
22h15	<b>Martelo – 3kg</b>	<b>Inf./Inic.</b>	<b>Fem</b>	Reg. Iniciados -1.ª Jornada

- a) **Salto com Vara (Inf./Ini/Juvenis):** esta prova contará para o regional de iniciadas (contarão as marcas das atletas infantis e iniciados); e contará também para o regional de juvenis (marcas dos atletas iniciadas e juvenis); a fasquia inicia a 1,80/1,90m sobe de 10cm em 10cm, até ficarem 3 atletas e, depois, de 5 em 5 cm.
- b) **Quadruplo Iniciados:** A sucessão será em hop – step – hop - jump: E + E + D + D + queda ou D + D + E + E + queda. As distâncias de referência para as Tábuas de Chamada serão 10m para Femininos e 11m para Masculinos (as “tábuas” de chamada poderão ser improvisadas).
- c) Na prova de 4 X 60, as equipas podem ser formadas por Benjamins A + B, só são atribuídas as medalhas em Benjamins B.



**Nota:** as provas de martelo, triplo/quadruplo e vara, contarão igualmente para os regionais de juvenis (3.<sup>a</sup> jornada) e regionais de iniciados (1.<sup>a</sup> jornada), conforme assinalado em observações.

**REGIONAL DE BENJAMINS (Benjamins A e B) – 2.<sup>a</sup> Jornada  
CAMPEONATO REGIONAL DE INICIADOS (2.<sup>a</sup>Jornada)**  
**- Infantis e Iniciados -**

**6 de Julho de 2013 - 2<sup>a</sup> Jornada - Sábado**

Pista do Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho - Maia

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
15h00	80 m	Inf./Inic.	Fem	Elim.
	Salto em Altura	Inf./Inic.	Fem	a)
	Peso (4 kg)	Inf./Inic.	Mas	
	Comprimento	Benj. A	Mas	2+1 ensaios
	Comprimento	Benj. A	Fem	2+1 ensaios
15h15	80 m	Inf./Inic.	Mas	Elim.
15h40	1500 m	Inic.	Fem	Séries
15h55	1500 m	Inic.	Mas	Séries
	Disco (750 Gr)	Inf./Inic.	Fem	
16h10	80 m	Inf./Inic.	Fem	Final
	Peso (2kg)	Benj. B	Fem	2+1 ensaios
	Peso (2kg)	Benj. B	Mas	2+1 ensaios
	Comprimento	Inf./Inic.	Masc	
16h20	80 m	Inf./Inic.	Mas	Final
16h50	500 m	Benj. A	Fem	Séries
17h00	500 m	Benj. A	Mas	Séries
17h20	600 m	Benj. B	Fem	Séries
	Comprimento	Benj. B	Mas	2+1 ensaios
	Comprimento	Benj. B	Fem	2+1 ensaios
17h40	600 m	Benj. B	Mas	Séries
18h00	1500 m / Obst. - 0,76m	Inic.	Fem	Séries
	Dardo (500 Gr)	Inf./Inic.	Fem	
18h10	1500 m / Obst. – 0,76m	Inic.	Mas	Séries
18h20	4 x 80 m	Inf./Inic.	Fem	Séries
18h30	4 x 80 m	Inf./Inic.	Mas	Séries

- a) Salto com Altura (Inf./Iniciadas - Fem): a fasquia inicia a 1,00 m, sobe de 5 em 5 cm até ficarem 3 atletas e depois de 3 em 3 cm.



**CAMPEONATO REGIONAL DE INICIADOS (3.ª Jornada)**

**- Infantis e Iniciados -**

**7 de Julho de 2013 - 3ª Jornada - Domingo**

Pista do Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho - Maia

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
09h00	<b>4000 m / Marcha</b>	<b>Inic.</b>	<b>Fem</b>	Pista 1
	<b>4000 m / Marcha</b>	<b>Inic.</b>	<b>Mas</b>	Pista 5
09h30	<b>100 m / Bar - 0,84 m</b>	<b>Inf./Inic.</b>	<b>Mas</b>	Elim. – 10 Bar: 13,00 – 8,50 – 10,50
	<b>Salto em Altura</b>	<b>Inf./Inic.</b>	<b>Mas</b>	b)
	<b>Peso (3 kg)</b>	<b>Inf./Inic.</b>	<b>Fem</b>	
09h45	<b>80 m / Bar - 0,76 m</b>	<b>Inf./Inic.</b>	<b>Fem</b>	Elim. - 8 Bar: 12,00 – 8,00m – 13,00
10h00	<b>250 m</b>	<b>Inic.</b>	<b>Fem</b>	Séries
10h15	<b>250 m</b>	<b>Inic.</b>	<b>Mas</b>	Séries
	<b>Dardo (600 Gr)</b>	<b>Inf./Inic.</b>	<b>Mas</b>	
10h30	<b>100 m / Bar - 0,84 m</b>	<b>Inf./Inic.</b>	<b>Mas</b>	Final – 10 Bar: 13,00 – 8,50 – 10,50
	<b>Salto em Comprimento</b>	<b>Inf./Inic.</b>	<b>Fem</b>	
10h45	<b>80 m / Bar - 0,76 m</b>	<b>Inf./Inic.</b>	<b>Fem</b>	Final. - 8 Bar: 12,00 – 8,00m – 13,00
11h00	<b>800 m</b>	<b>Inic.</b>	<b>Fem</b>	Séries
	<b>Disco (1 kg)</b>	<b>Inf./Inic.</b>	<b>Mas</b>	
11h15	<b>800 m</b>	<b>Inic.</b>	<b>Mas</b>	Séries
11h30	<b>250 m/Bar – 0,76m</b>	<b>Inic.</b>	<b>Fem</b>	Séries – 6Bar: 35,00m - 35,00 - 40,00
11h45	<b>250 m/Bar – 0,76m</b>	<b>Inic.</b>	<b>Mas</b>	Séries – 6Bar: 35,00m - 35,00 - 40,00

- b) Salto com Altura (Inf./Iniciadas - Mas): a fasquia inicia a 1,20 m, sobe de 5 em 5 cm até ficarem 3 atletas e depois de 3 em 3 cm.