



## Corta Mato de Abertura - Marco de Canaveses -

**16 de Novembro de 2013 – 14:45Horas**

### Programa

Escalão	Ano Nascimento	Distância
Benjamins A - Feminino	2004, 2005, 2006	500m
Benjamins A – Masculinos	2004, 2005, 2006	500m
Benjamins B – Femininos	2002 e 2003	1000m
Benjamins B – Masculinos	2002 e 2003	1000m
Infantis – Femininos	2001 e 2000	1000m
Infantis – Masculinos	2001 e 2000	2000m
Iniciados – Femininos	1998 e 1999	2000m
Iniciado – Masculinos	1998 e 1999	2500m
Juvenis – Femininos	1996 e 1997	2500m
Juvenis – Masculinos	1996 e 1997	3500m
Juniores – Femininos	1994 e 1995	3500m
Seniores – Femininos	1993 e anteriores	5000m
Juniores - Masculinos	1994 e 1995	5000m
Seniores – Masculinos	1993 e anteriores	7000m
Veteranos M35 – Masculinos	35 a 39 anos	7000m
Veteranos M40 – Masculinos	40 a 49 anos	7000m
Veteranos M50 – Masculinos	+ 50 anos	7000m
Veteranos F35 - Femininos	+ 35 anos	5000m

### REGULAMENTO

1. Este Corta Mato de Abertura destina-se a todos os atletas filiados ou não filiados e alunos do Desporto Escolar.
2. Em cada prova do programa só poderão participar, exclusivamente, atletas pertencentes aos escalões indicados. No caso de pretender participar no escalão referente 1 de Janeiro de 2014, deve solicitar a sua alteração de escalão.
3. Haverá apenas classificação individual por escalão e sexo (Troféu para os três primeiros atletas por escalão e sexo).
4. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições de Federação Portuguesa de Atletismo.

**INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES: Até às 18 horas do dia 13 de Novembro de 2013**

**Associação de Atletismo do Porto**

Rua António Pinto Machado, 60 – 2º 4100-068 Porto

**Email:** geral.aaporto@gmail.com

Os atletas filiados devem indicar o nº de dorsal atribuído na ficha de inscrição e leva-lo no dia da prova.



**Apoios:**  
Câmara Municipal de Marco de Canaveses  
Junta de Freguesia de Avesadas  
Santuário do Menino Jesus de Praga  
Clube de Atletismo Estrelas do Marco de Canaveses



## **Corta Mato de Abertura - Marco de Canaveses -**

### **Local de Concentração:**

Junta de Freguesia de Avelãs, Avelãs

Lugar de Mória, Avelãs 4630-046

Contacto do Clube de Atletismo Estrelas do Marco de Canaveses - 933290919  
910888505 – 919500839

### **Mapa do local da prova:**



- A4, saída 14 para convergir com A11 em direção a N211/Felgueiras/A7/Guimarães/Marco Canaveses
- Siga pela saída 16 para N211 em direção a Vila Meã/Marco Canaveses
- Na rotunda, siga pela 2ª saída para N211
- Vire à direita em direção a Av. Bombeiros Voluntários de Marco Canaveses
- Na rotunda, siga pela 1ª saída para Av. Avelino Ferreira Torres
- Vire à direita em direção a Av. Jorge Nuno Pinto da Costa/N210

### **Coordenadas:**

Latitude: 41.161787 (+41° 9' 42.43")

Longitude: -8.177680 (-8° 10' 39.65")



## TORNEIO DE ABERTURA DE PISTA

**23 de Novembro de 2013 - 14.00 horas**

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

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
14h00	60 m Barr.	Juvenis	Mas	5 b - 0,91 m 13,72 - 9,14 - 9,72
	Comprimento	Inf/Ini	Fem	3 ensaios
	Altura	Juv/Jun/Sen	Masc	a)
	Dardo	Juv/Jun/Sen	Fem	3 ensaios
14h10	60 m Barr.	Juvenis	Fem	5 b - 0,76 m 13,00 - 8,50 - 13,00
14h20	60 m Barr.	Iniciados	Masc	5b – 0,84 m 13,00 - 8,50 - 13,00
14h30	60 m Barr.	Iniciados	Fem	6 b - 0,76 m 12,00 - 8,00 - 8,00
14h40	60 m Barr.	Infantis	Masc	6 b - 0,76 m 12,00 – 7,50 – 10,50
14h50	60m Barr.	Infantis	Fem	6 b - 0,76 m 12,00 – 7,00 – 13,00
15h00	Altura	Juv/Jun/Sen	Fem	b)
	Comp.	Inf/Ini	Masc	3 ensaios
	Dardo	Juv/Jun/Sen	Masc	3 ensaios
	60 m	Juv/Jun/Sen	Masc	
15h15	60 m	Juv/Jun/Sen	Fem	
15h30	50 m	Benj. B	Fem	
15h40	50 m	Benj. B	Masc	
15h50	1000 m	Inf/Ini	Fem	
16h05	1000 m	Inf/Ini	Masc	
16h15	1500 m	Juv/Jun/Sen	Fem	
16h30	1500 m	Juv/Jun/Sen	Masc	

a) Altura (Mas) - A altura da fasquia inicia a 1,30, sobe de 5 em 5 cm até ficarem 3 atletas e, depois, de 3 em 3 cm.

b) Altura (Fem) - A altura da fasquia inicia a 1,10, sobe de 5 em 5 cm até ficarem 3 atletas e, depois, de 3 em 3 cm.

### REGULAMENTO

1. 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.
2. Cada atleta só poderá participar num máximo de 2 provas. Um atleta infantil, iniciado ou juvenil que participe numa prova de 1000m ou 1500m não poderá voltar a um concurso que esteja ainda a decorrer.
3. Os concursos só terão 3 ensaios.
4. No caso de pretender participar no escalão referente 1 de Janeiro de 2014, deve solicitar a sua alteração de escalão.
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.



## I Torneio de Lançamentos - AAP e AAB -

**24 de Novembro de 2013 – 9:30 horas**

*Estádio do INATEL - Porto*

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
9h30	Peso 5Kg	Juvenis	Mas	
	Martelo 4kg	Jun/Sen	Fem	
10h15	Peso 3Kg	Infantis	Mas	
	Peso 3kg	Iniciados/Juvenis	Fem	
	Martelo 6kg	Jun	Mas	
11h00	Peso 2kg	Infantis	Fem	
	Martelo 7,260kg	Sen	Mas	
11h45	Peso 4kg	Iniciados	Masc	
	Disco 1kg	Juv/Jun/Sen	Fem	
12h30	Disco 2kg	Sen	Mas	
	Disco 1,750kg	Jun	Mas	

### Regulamento:

1. Este torneio destina-se a atletas filiados, com situação regularizada e em representação de clubes filiados nas A.A. Porto e A. A. Braga.
2. Cada atleta só poderá participar num máximo de 2 provas.
3. Caso se verifique mais de 12 atletas em cada escalão, o número total de lançamentos por atleta passará para 2+2, de forma a evitar atrasos.
4. No restante respeitar-se-á o Regulamento Geral de Competições da FPA.
5. Inscrições até 30 minutos antes do horário previsto para início de cada prova.
6. Os atletas filiados na A.A.Porto e A.A. Braga deverão utilizar os seus dorsais anuais.
7. Para esta prova vigoram os escalões até 31 de Dezembro 2013.  
Infantis – 2000/2001; Iniciados – 1998/1999; Juvenis – 1996/1997; Juniores – 1994/1995; Seniores – 1993 e anteriores
8. No caso de pretender participar no escalão referente 1 de Janeiro de 2014, deve solicitar a sua alteração de escalão.





ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO  
**PORTO**

**COMUNICADO Nº 21 – 4 Novembro-2013**

## **Campeonato Regional Corta-Mato das 4 e dos 8 Corta-Mato Jovem**

**30 de Novembro de 2013 - Sábado - 14h20  
- Vila Nova de Gaia -**

### **CORTA-MATO JOVEM**

<b>HORA</b>	<b>ESCALÃO</b>	<b>ANO NASC.</b>	<b>SEXO</b>	<b>DISTÂNCIA</b>
14h20	Benjamins A	2004-2005-2006	Fem-Mas	500 mts
	Benjamins B	2002-2003	Fem-Mas	1.000 mts
	Infantis	2000-2001	Fem	1.500 mts
	Infantis	2000-2001	Mas	2.000 mts
	Iniciados	1998-1999	Fem	2.500 mts
	Iniciados	1998-1999	Mas	3.000 mts
	Juvenis	1996-1997	Mas	4.000 mts

### **CORTA-MATO REGIONAL DAS 4 E DOS 8**

<b>HORA</b>	<b>ESCALÃO</b>	<b>ANO NASC.</b>	<b>SEXO</b>	<b>DISTÂNCIA</b>
	Juvenil	1996 - 1997	Fem	4.000 mts
	Júnior	1994 - 1995	Fem	4.000 mts
	Sénior	93 e anteriores	Fem	4.000 mts
	Vet F35	35 a 39 anos	Fem	4.000 mts
	Vet F40	+ 40 anos	Fem	4.000 mts
	Júnior	1994 - 1995	Mas	8.000 mts
	Sénior	93 e anteriores	Mas	8.000 mts
	Vet M35	35 a 39 anos	Mas	8.000 mts
	Vet M40	40 a 44 anos	Mas	8.000 mts
	Vet M45	45 a 49 anos	Mas	8.000 mts
	Vet M50	50 a 54 anos	Mas	8.000 mts
	Vet M55	55 a 59 anos	Mas	8.000 mts
	Vet M60	+ 60 anos	Mas	8.000 mts



Colaboração:  
**A.C.D. São João da Serra  
C.F. Oliveira do Douro**

**Apoio:**  
Junta de freguesia de  
Vilar de Andorinho



## **REGULAMENTO:**

1. Este **Corta-Mato** destina-se a atletas filiados, **com situação regularizada**, na A. A. Porto, Desporto Escolar e a atletas de outras Associações Regionais após pedido de autorização, via Associação de origem, ao Departamento Técnico da A. A. Porto **até 4 dias antes da competição**.
2. Nesta competição **só poderão participar, exclusivamente, atletas pertencentes aos escalões indicados** em cada prova no programa/horário. No caso de pretenderem participar no escalão referente a 1 de Janeiro de 2014, devem solicitar a sua alteração de escalão.
3. **Classificação Colectiva - Corta-Mato das 4 e dos 8:**  
**Feminino:** Contam as **4 (quatro)** atletas femininas melhor classificadas, de cada equipa, dos escalões de Juvenis, Juniores, Seniores e Veteranos  
**Masculino:** Contam os **8 (oito)** atletas masculinos melhor classificados, de cada equipa, dos escalões de Juniores, Seniores e Veteranos
4. **Prémios - Corta-Mato das 4 e dos 8:**  
**Medalhas** aos 3 (três) primeiros atletas classificados, individualmente, de cada sexo.  
**Medalhas** aos elementos que fizeram parte das equipas vencedoras de cada sexo.  
**Troféus** aos clubes classificados nos 3 (três) primeiros lugares de cada sexo.
5. **Classificação Individual e Colectiva do Corta-Mato Jovem:**  
**Individualmente** - Haverá troféus para todos os 3 (três) primeiros classif. por escalão e sexo.  
**Colectivamente** – haverá troféus para as 10 (dez) primeiras equipas, englobando todos os escalões, contando para o efeito os 10 melhores atletas classificados de cada escalão / Sexo.
6. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.

**Inscrições: Até às 18 horas do dia 28 de Novembro de 2013, através de email: [geral.aaporto@gmail.com](mailto:geral.aaporto@gmail.com)**

## **NOTA:**

***A organização oferece medalhões para os 3 primeiros atletas de cada escalão.***



Colaboração:  
**A.C.D. São João da Serra**  
**C.F. Oliveira do Douro**

**Apoio:**  
Junta de freguesia de  
Vilar de Andorinho



## 56ª Volta a Paranhos

**8 de Dezembro de 2013 – 10:45 horas**

Vão o Sport Comércio e Salgueiros e a Câmara Municipal do Porto e Porto Lazer, levar a efeito no próximo dia **8 de Dezembro de 2013**, pelas **10:45h**, a realização da “**56ª Volta a Paranhos**”, com a colaboração da Associação de Atletismo do Porto e do Conselho Regional de Arbitragem da A. A. Porto.

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

### **Escalões: (10km)**

Juniores masculinos – nascidos entre 1994 e 1995

Seniores masculinos e femininos – nascidos em 1993 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 2013 e o custo é de 7€. Após esta e até 3 de Dezembro, será de 12€.

**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 2013 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



## Informações

### 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 número será reconhecido pelo programa de resultados de qualquer Associação da Zona Norte.

O Atleta tem liberdade total para o poder fotocopiar. No caso de perda ou de ficar impróprio para utilização em competições, deverá solicitar o mais rápido possível um novo à Associação, tendo um custo a 2ª via de cada dorsal.

### INICIATIVA APOIO JUVENIS

Encontra-se disponível em [www.aaporto.com](http://www.aaporto.com) ; competição; iniciativas AAP, a atribuição do apoio financeiro, da época 2012/2013, relativa a esta iniciativa.

O valor do apoio será pago a partir de 29-12-2013.

### CALENDÁRIO COMPETIÇÕES 2013/2014

Está disponível em [www.aaporto.com](http://www.aaporto.com) o calendário para a nova época desportiva.

### APURAMENTO NACIONAL DE CLUBES

**Pista Coberta:** Inscrições até 15 de Dezembro 2013

**Ar livre:** Inscrições até 15 de Janeiro 2014