



CAMPEONATO REGIONAL DE INFANTIS

31 de Maio de 2014 - 1ª jornada

Parque Desportivo de Ramalde – INATEL

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
09h30	Disco - 600g	Benj. B / Infantis	Fem	Camp. Reg. Infantis (2+2)
10h15	Disco - 750g	Benj. B / Infantis	Mas	Camp. Reg. Infantis (2+2)
11h00	Martelo - 3kg	Benj. B / Infantis	Mas	Camp. Reg. Infantis (2+2)
11h45	Martelo – 2kg	Benj. B / Infantis	Fem	Camp. Reg. Infantis (2+2)



CAMPEONATO REGIONAL DE INFANTIS

Torneio de Preparação de Juvenis

Torneio Regional Salto em Altura – 3.ª Jornada (Juvenis)

31 de Maio de 2014 - Sábado - 2ª jornada

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

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
15h00	110 m/Barr. - 0,91 m	Iniciados / Juvenis	Mas	Séries (13,72+9,14m)
	Quadruplo Salto	Infantis	Mas	Tábua: 9/11 (2+2)
	Dardo – 700g	Iniciados / Juvenis	Mas	3 ensaios
15h10	100 m/Barr. - 0,76 m	Iniciados / Juvenis	Fem	Séries (13+8,50m..)
15h25	60 m/Barr. - 0,76 m	Infantis	Fem	Elim. (12+7,00..)
15h35	60 m/Barr. - 0,76 m	Infantis	Mas	Elim. (12+7,50..)
15h50	2000 m/Obst. – 0,76 m	Juvenis	Fem	Séries
16h00	100 m	Iniciados / Juvenis	Fem	Séries
	Tripló	Iniciados / Juvenis	Mas	Tábua 9 m (3 ensaios)
	Altura	Benj. B / Infantis	Mas	a) (1,00m)
16h15	100 m	Iniciados / Juvenis	Mas	Séries
16h30	60 m/Barr. – 0,76 m	Infantis	Fem	Final
16h40	60 m/Barr. – 0,76 m	Infantis	Mas	Final
17h00	1500 m	Iniciados / Juvenis	Fem	Séries
	Comprimento	Benj. B / Infantis	Fem	Tábua: 2 m (2+2)
	Altura	Iniciados / Juvenis	Fem	b) (1,10m) T.Reg. Altura
17h10	1500 m	Iniciados / Juvenis	Mas	Séries
17h25	300 m	Iniciados / Juvenis	Fem	Séries
17h35	300 m	Iniciados / Juvenis	Mas	Séries
17h50	4 x 60 m	Benj. B / Infantis	Fem	Séries
18h00	4 x 60 m	Benj. B / Infantis	Mas	Séries
	Comprimento	Iniciados / Juvenis	Mas	3 ensaios
	Dardo – 500g	Iniciados / Juvenis	Fem	3 ensaios
18h15	1000 m	Benj. B / Infantis	Fem	Séries
18h30	1000 m	Benj. B / Infantis	Mas	Séries
18h45	3000 m Marcha	Infantis	Mas	Pista 1 a 4
	3000 m Marcha	Infantis	Fem	Pista 5 a 8

a) **Altura** (Benj. B/Inf. - Mas) - A altura da fasquia inicia a 1,00 m, sobe de 5 em 5 cm até ficarem 3 atletas e, depois, de 3 em 3 cm.

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



CAMPEONATO REGIONAL DE INFANTIS

Torneio de Preparação de Juvenis

Torneio Regional Salto em Altura – 3.^a Jornada (Juvenis)

1 de Junho de 2014 - Domingo - 3.^a jornada

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

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
9h00	Triplo	Iniciados / Juvenis	Fem	Tábua: 8 m (3 ensaios)
	Peso 2kg	Benj. B / Infantis	Fem	(2+2)
	Dardo – 400g	Benj. B / Infantis	Mas	(2+2)
9h30	2000 m/Obst. - 0,84 m	Juvenis	Mas	Séries
9h50	200 m	Iniciados / Juvenis	Fem	Séries
10h00	200 m	Iniciados / Juvenis	Mas	Séries
	Quadruplo Salto	Infantis	Fem	Tábua: 7/9m (2+2)
	Altura	Benj. B / Infantis	Fem	a) (0,90m)
10h15	60 m	Benj. B / Infantis	Fem	Elimin. ou Final
10h30	60 m	Benj. B / Infantis	Mas	Elimin. ou Final
10h45	800 m	Iniciados / Juvenis	Fem	Séries
11h00	800 m	Iniciados / Juvenis	Mas	Séries
	Peso 3kg	Benj. B / Infantis	Mas	(2+2)
	Comprimento	Benj. B / Infantis	Mas	Tábua: 2m (2+2)
	Dardo – 400g	Benj. B / Infantis	Fem	(2+2)
11h15	300 m Bar. - 0,76 m	Iniciados / Juvenis	Fem	Séries
11h30	300 m Bar. - 0,84 m	Iniciados / Juvenis	Mas	Séries
11h45	60 m	Benj. B / Infantis	Fem	Final
12h00	60 m	Benj. B / Infantis	Mas	Final
	Comprimento	Iniciados / Juvenis	Fem	Tábua: 2m (3 ensaios)
	Altura	Iniciados / Juvenis	Mas	b) (1,30m) T.Reg. Altura
12h15	150 m	Benj. B / Infantis	Fem	Séries
12h30	150 m	Benj. B / Infantis	Mas	Séries

a) **Altura** (Benj. B/Inf. - Fem) - A altura da fasquia inicia a 0,90 m, sobe de 5 em 5 cm até ficarem 3 atletas e, depois, de 3 em 3 cm.

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



CAMPEONATO REGIONAL DE INFANTIS

Torneio de Preparação de Juvenis

Torneio Regional Salto em Altura – 3.^a Jornada (Juvenis)

31 maio e 1 de Junho de 2014

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

Regulamento:

- a) O **Campeonato Regional de Infantis** destina-se, a atletas dos escalões de **Infantis e Benjamins B**.
- b) **Os Benjamins B apenas poderão participar nas provas devidamente identificadas no Programa - Horário.**
- c) No Torneio de Preparação de Juvenis, apenas poderão participar atletas dos escalões de Iniciados e Juvenis.
- d) No Torneio de Preparação de Juvenis, só haverá 3 ensaios nas provas de salto em comprimento, triplo salto e Lançamento do dardo.
- e) Nos concursos de saltos horizontais e de lançamentos do Regional de Infantis o número de ensaios permitidos será de 2 + 2 (2 saltos de apuramento + 2 para os 8 melhores atletas).
Esta regra é introduzida de modo a possibilitar a execução de todos os concursos previstos para o Regional de Infantis e Torneio de Juvenis de Preparação.
- f) Todos os atletas participantes deverão ter a sua situação regularizada na A. A. Porto, em termos de filiação.
- g) Os atletas de outras Associações Regionais poderão participar após pedido de autorização, via Associação de origem, ao Departamento Técnico da A.A.Porto.
- h) A participação dos atletas em corridas ou provas de marcha e a participação noutras provas na mesma jornada deverão respeitar o estabelecido no Regulamento Geral de Competições para os Escalões Jovens. Cada atleta só poderá participar em **duas provas por jornada**, num máximo de **quatro provas** no conjunto das 3 jornadas (Infantis).
- i) Para a classificação coletiva do **Campeonato Regional de Infantis**, pontuam os 3 (três) melhores classificados de cada clube em cada prova e a melhor estafeta classificada de cada clube, sendo os restantes atletas/equipa do clube considerados como atletas individuais, para efeitos de pontuação.
- j) 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 1 ponto ao eventual 8º classificado.
- k) Serão atribuídas **medalhas aos três primeiros classificados** em cada prova e **troféus aos clubes vencedores** da classificação masculina e feminina.
- l) A prova de **S. Altura** do torneio de preparação de Juvenis é em simultâneo a prova do **Torneio Regional de S. Altura – Jornada Juvenis**. Com medalhas para os três primeiros classificados.
- m) No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da FPA.
- n) **Inscrições: 30 minutos** antes do início de cada prova.



7º GRANDE PRÉMIO DE ATLETISMO DE RIO MAU

“Desporto para Todos”

1 de Junho de 2014 - 09h30

Vai a “**União Desportiva Santa Isabel 2005 de Rio Mau**” levar a efeito no próximo dia **1 de Junho de 2014**, pelas **09h30**, a realização do 7º grande Prémio de Atletismo de rio Mau, com a colaboração da câmara Municipal de Penafiel; junta de Freguesia de Rio Mau; Associação de Atletismo do Porto e do Conselho Regional de Arbitragem da A.A.Porto; Instituto Português do Desporto e Juventude; Federação das Associações Juvenis Distrito do Porto; Federação Nacional das Associações juvenis; Bombeiros Voluntários de Entre-os-Rios; Crenku – Equipamentos desportivos; Guarda nacional republicana; Desportave – Eventos Desportivos; Água Vitalis;

O local da partida e da chegada da prova será no Parque de Lazer – Rio Mau.

Inscrições:

Inscrições: até às 22h do dia 30 de Maio

On-line: www.desportave.pt - e-mail: atletismo@desportave.pt

FAX: 252 857 147

União Desportiva Santa Isabel 2005 – Rio Mau – Penafiel

Email: atletismo.riomau@gmail.com

Tlm: 918 188 375

Município de Penafiel

Email: desporto@cm-penafiel.pt

As inscrições são grátis, nos escalões de Benjamins, Infantis, Iniciados e Juvenis.

Nos escalões de **Juniores**, **Seniores** e **Veteranos** a inscrição é de **2€**, o pagamento será feito na altura do levantamento dos dorsais. **Entrega de Dorsais:** 30 minutos antes do início da prova.

Programa das provas:

Hora	Escalão	Ano Nasc.	Sexo	Distância
09h30	Benjamins A	2005-2006-2007	Fem / Mas	800 m
	Benjamins B	2005-2006-2007	Fem / Mas	800 m
09h45	Infantis	2001-2002	Fem / Mas	1.300 m
10h10	Iniciados	1999-2000	Fem / Mas	3.000 m
10h10	Juvenis	1997-1998	Fem / Mas	3.000 m
	Vet. I	(40-44 anos)	Masculino	8.000 m
	Vet. II	(45-49 anos)	Masculino	8.000 m
	Vet III	(50-54 anos)	Masculino	8.000 m
10h40	Vet. IV	(+55 anos)	Masculino	8.000 m
	Juniores	1995-1996	Fem / Mas	8.000 m
	Veteranas F40	+ 40 anos	Feminino	8.000 m
	Sen.	1994 e anteriores	Fem / Mas	8.000 m

Classificação:

- Haverá classificações individuais, sendo distribuídos troféus aos 3 primeiros atletas por escalão e sexo.
- Colectiva com prémios para os 3 primeiros clubes da classificação geral por clubes, com a atribuição de 20 pontos ao 1º Classificado, 16 Pontos ao 2º Classificado, 14 Pontos ao 3º, 12 Pontos ao 4º, 11 Pontos ao 5º...1 Ponto ao 15º Classificado em cada uma das provas dos diversos escalões e sexo.



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO
PORTO

COMUNICADO Nº 5 – 2014 – 30 maio

CAMPEONATO REGIONAL DE JUVENIS

7 de Junho de 2014 - 1ª jornada (manhã)

Parque Desportivo de Ramalde - INATEL

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
09h30	Martelo – 3kg	Iniciados / Juvenis	Fem	Camp. Reg. Juvenis*
10h15	Martelo – 5kg	Iniciados / Juvenis	Mas	Camp. Reg. Juvenis*
11h15	Disco – 1kg	Iniciados / Juvenis	Fem	Camp. Reg. Juvenis
12h00	Disco – 1,5kg	Iniciados / Juvenis	Mas	Camp. Reg. Juvenis

*Realiza-se em simultâneo a prova do Olímpico Jovem Regional.



CAMPEONATO REGIONAL DE JUVENIS

7de Junho de 2014 - 2ª jornada

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

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
15h00	110 m/Barr. - 0,91 m	Iniciados /Juvenis	Mas	Elim.
	Vara	Iniciados / Juvenis	Mas	a)
	Triplo	Iniciados /Juvenis	Fem	Tábua: 7 m
15h10	100 m/Barr. - 0,76 m	Iniciados /Juvenis	Fem	Elim.
15h25	100 m	Iniciados / Juvenis	Fem	Elim.
15h35	100 m	Iniciados / Juvenis	Mas	Elim.
15h50	2000 m/Obst. - 0,76 m	Juvenis	Fem	Séries
16h00	3000 m/Obst. - 0,76 m	Jun/Sen	Fem	Séries – prova extra
	Comprimento	Iniciados / Juvenis	Mas	Tábua: 2 m
	Peso (3kg)	Iniciados / Juvenis	Fem	
16h20	3000m	Juvenis	Mas	séries
16h40	110 m/Barr. - 0,91 m	Iniciados /Juvenis	Mas	Final
16h50	100 m/Barr. - 0,76 m	Iniciados /Juvenis	Fem	Final
17h05	100 m	Iniciados / Juvenis	Fem	Final
17h10	100 m	Iniciados / Juvenis	Mas	Final
	Altura	Iniciados /Juvenis	Fem	b)
	Peso (5kg)	Iniciados / Juvenis	Mas	
17h20	1500 m	Iniciados / Juvenis	Fem	Séries
17h35	1500 m	Iniciados / Juvenis	Mas	Séries
17h50	300 m	Iniciados /Juvenis	Fem	Séries
18h00	300 m	Iniciados /Juvenis	Mas	Séries
18h10	4 x 100 m	Iniciados /Juvenis	Fem	Séries
18h20	4 x 100 m	Iniciados /Juvenis	Mas	Séries

a) Vara (Inic./Juv. - Mas) - A altura da fasquia inicia a 2,00 m, sobe de 10 em 10 cm até 2,50 m até ficarem 3 atletas e, depois, de 5 em 5 cm.

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



CAMPEONATO REGIONAL DE JUVENIS

8 de Junho de 2014 - 3ª jornada

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

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
9h30	5000 m Marcha	Iniciados /Juvenis	Mas	Pista 1
	5000 m Marcha	Iniciados /Juvenis	Fem	Pista 5
	Vara	Iniciados / Juvenis	Fem	c)
	Dardo – 700g	Iniciados / Juvenis	Mas	
10h00	3000 m	Juvenis	Fem	Séries
10h15	2000 m Obst. - 0,84m	Juvenis	Mas	Séries
10h30	200 m	Iniciados /Juvenis	Fem	Séries
	Comprimento	Iniciados /Juvenis	Fem	Tábua: 2 metros
	Altura	Iniciados / Juvenis	Mas	d)
10h45	200 m	Iniciados /Juvenis	Mas	Séries
11h00	800 m	Iniciados /Juvenis	Fem	Séries
11h15	800 m	Iniciados /Juvenis	Mas	Séries
11h30	300 m Bar. - 0,76 m	Iniciados /Juvenis	Fem	Séries
	Triplo	Iniciados / Juvenis	Mas	Tabua: 9 m
11h45	300 m Bar. - 0,84 m	Iniciados /Juvenis	Mas	Séries
	Dardo – 500g	Iniciados / Juvenis	Fem	
12h00	Estafeta Medley	Iniciados /Juvenis	Fem	Séries (100m; 200m; 300m; 400m)
12h15	Estafeta Medley	Iniciados /Juvenis	Mas	Séries (100m; 200m; 300m; 400m)

c) Vara (Ini/Juv - Fem) - A altura da fasquia inicia a 1,90 m, sobe de 10 em 10 cm até ficarem 3 atletas e, depois, de 5 em 5 cm.

d) Altura (Inic./Juv. - Mas) - A fasquia inicia a 1,30 m, sobe de 5 em 5 cm até ficarem 3 atletas e, depois, de 3 em 3 cm.



CAMPEONATO REGIONAL DE JUVENIS

7 e 8 de Junho de 2014

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

Regulamento:

- a) O **Campeonato Regional de Juvenis** destina-se, a atletas dos escalões de **Iniciados e Juvenis**.
- b) **Todos os atletas participantes deverão ter a sua situação regularizada na A. A. Porto, em termos de filiação.**
- c) Os atletas de outras Associações Regionais poderão participar após pedido de autorização, via Associação de origem, ao Departamento Técnico da A.A.Porto.
- d) Cada atleta só poderá participar em duas provas por jornada, num máximo de quatro provas no total, desde que uma delas seja a estafeta curta (exemplo: 2ª jornada: 1 individual e estafeta curta + 3ª jornada: 2 individuais).
- e) A participação dos atletas em corridas ou provas de marcha e a participação noutras provas na mesma jornada deverão respeitar o estabelecido no Regulamento Geral de Competições para os Escalões Jovens, nomeadamente:
 - Os atletas Iniciados que participem numa corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 250 metros, não poderão participar em mais nenhuma corrida, prova de marcha ou concurso dessa jornada que se venha a realizar posteriormente, podendo participar noutras que se realizem antes.
 - Os atletas Juvenis que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 300 metros, não poderão participar posteriormente nessa jornada noutra corrida, prova de marcha ou concurso.
- f) Para a classificação coletiva do **Campeonato Regional de Juvenis**, pontuam os 3 (três) melhores classificados de cada clube em cada prova e a melhor estafeta classificada de cada clube, sendo os restantes atletas do clube considerados como atletas individuais, para efeitos de pontuação.
- g) 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 8º classificado.
- h) Serão atribuídas **medalhas aos três primeiros classificados** em cada prova e **troféus aos clubes vencedores** da classificação masculina e feminina.
- i) No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da FPA.
- j) **Inscrições: 30 minutos** antes do início de cada prova.



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO
PORTO

COMUNICADO Nº 5 – 2014 – 30 maio

2º

Torneio de Atletismo de Rua
- Cidade da Póvoa de Varzim -
Circuito de Atletismo de Rua 2014

Associação de Atletismo do Porto

8 junho 2014 - 15:30h

Local: Av. Vasco da Gama, 150 - Póvoa de Varzim
Estacionamento do CDP (Junto ao estádio do Varzim SC)



Organização:



Apoios:





1ª CORRIDA & CAMINHA GAYA 8 de Junho de 2014 – 10h00

Vai o “Instituto Politécnico Gaya” levar a efeito no próximo dia **8 de Junho de 2014**, pelas **10h00**, a realização da “**1ª Corrida e Caminhada Gaya**”, com a colaboração da Associação de Atletismo do Porto e do Conselho Regional de Arbitragem da A. A. Porto.

O local da partida e chegada será na Junta de Freguesia de São Pedro da Afurada

Locais de Inscrição:

- Nas instalações do ISPGaya
- www.ispgaya.pt
- 1corridacaminhada@ispgaya.pt

Custo da Inscrição:

Inscrições	Corrida	Caminhada
Até 4 de junho	5,00€	3,00€
De 5 a 7 de junho	7,00€	3,00€
8 de junho	10,00€	4,00€

Programa da prova:

9:00 às 10:00 horas – Atividades e Aquecimento

10:00 às 12:00 horas – Corrida (11km) e Caminhada (5km)

12:00 às 13:00 horas – Aula de Zumba e Alongamentos

Levantamento dos Kits/Dorsais:

No Instituto Politécnico Gaya (ISPGAYA) – Av. Dos Descobrimentos, 333 – 4400-103 Santa Marinha VNGaia

6 junho – das 18:00h às 20:00

7 junho - 9:00h às 13:00h e das 14:30h às 19:00h

Informações: em www.ispgaya.pt e email: 1corridacaminhada@ispgaya.pt



Dia do Atletismo

2º Meeting Jovem de Atletismo do Tâmega Torneio “Sprinters do Tâmega”

10 Junho de 2014

Complexo Desportivo da Costa Grande – Amarante

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
15h00	100m	Juv/jun/S23	Fem	Eliminatórias
	Comp.	Infantis	Fem	Caixa 1 - 3 tentativas
	Comp.	Benj. B	Fem	Caixa 2 - 3 tentativas
15h15	100m	Juv/Jun/S23	Mas	Eliminatórias
15h30	80m	Iniciados	Fem	Series
15h45	80m	Iniciados	Mas	Series
	Comp.	Infantis	Mas	Caixa 1 - 3 tentativas
	Comp.	Benj. B	Mas	Caixa 2 - 3 tentativas
	Peso 3kg	Iniciados	Fem	3 tentativas
	Peso 3kg	Infantis	Mas	3 tentativas
16h00	60m	Infantis	Fem	Series
16h15	60m	Infantis	Mas	Series
16h30	50m	Benj. B	Fem	Series
	Comp.	Iniciados	Fem	Caixa 1 - 3 tentativas
	Comp.	Benj. A	Fem	Caixa 2 - 3 tentativas
16h45	50m	Benj. B	Mas	Series
	Peso 4kg	Iniciados	Mas	3 tentativas
17h00	40m	Benj. A	Mas	Series
17h15	40m	Benj. A	Fem	Series
	Comp.	Iniciados	Mas	Caixa 2 - 3 tentativas
	Comp.	Benj. A	Mas	Caixa 2 - 3 tentativas
17h30	Estafeta Mista	Benj. B	Fem/Mas	*
	Peso 2kg	Infantis	Fem	3 tentativas
17h45	Estafeta Mista	Benj. A	Fem/Mas	*
18h00	100m	Juv/jun/S23	Fem	FINAL
18h10	100m	Juv/jun/S23	Mas	FINAL

* Máximo de duas equipas por escalão. Cada equipa é formada por 4 elementos, tendo obrigatoriamente de ser constituída por 2 rapazes e 2 raparigas. Os elementos de cada equipa colocam-se no meio de cada percurso, sentados e alternados por sexo. Ao sinal de partida o 1º atleta realiza o percurso de ida e volta, contornando os cones (que distam entre si em 30 metros) e entregando o testemunho ao colega que está em 2º lugar e assim sucessivamente. Vence a equipa que realizar melhor tempo.



Dia do Atletismo

2º Meeting Jovem de Atletismo do Tâmega Torneio “Sprinters do Tâmega”

10 Junho de 2014

Complexo Desportivo da Costa Grande – Amarante

REGULAMENTO

O Torneio “Sprinters” do Tâmega (prova de 100 metros planos) destina-se a atletas dos escalões Juvenis, Juniores e S23 inscritos em clubes federados.

- a) Serão organizadas eliminatórias e final, com tempos manuais.
- b) Haverá classificação individual e prémios monetários para os 3 primeiros classificados, masculinos e femininos.

1º Class.	2º Class.	3º Class.
30€;	20€;	15€

O Meeting Jovem de Atletismo destina-se a atletas nascidos entre 2007 e 1999 (Benjamins A e B, Infantis, Iniciados), que frequentem Escolas do Concelho de Amarante e arredores ou que estejam inscritas em clubes federados.

- a) Os atletas Benjamins A, B, Infantis e Iniciados poderão participar em todas as provas do respetivo escalão.
- b) Nos concursos de lançamento do Peso e Salto em Comprimento, os atletas realizarão apenas três tentativas. E uma tentativa nas provas de corrida.
- c) Em todos os escalões, haverá **classificação individual** no conjunto de todas as provas realizadas, exceto nas estafetas, que só contarão para a classificação coletiva. Benj. A e B (2 provas) Inf. e Ini (3 provas).
- d) Ao primeiro classificado em cada uma das provas, será atribuído o número de pontos correspondente ao número de atletas participantes. Ao segundo ($n - 1$) em que n é igual ao número de participantes e assim sucessivamente até ao último classificado que obterá 1 ponto.
- e) Será considerado vencedor individual do torneio, o atleta que tenha obtido o maior número de pontos no somatório dos pontos obtidos em cada prova em que participou; em caso de eventual empate, o desempate far-se-á na prova de velocidade.
- f) A prova de estafeta para os escalões de Benjamins A e B terá classificação e prémios para os 3 (três) melhores classificados e contará também para a classificação coletiva. Cada Clube só poderá inscrever 2 (duas) equipas por escalão.
- g) Haverá classificação coletiva e serão atribuídos prémios aos cinco (5) clubes que apresentem mais pontos obtidos através do somatório de pontos da classificação individual final, no conjunto de todos os escalões e sexos, mais a pontuação da estafeta.
- h) À organização reserva-se o direito de solicitar aos atletas a apresentação do **Bilhete de Identidade ou Cédula Pessoal** para confirmação do ano de nascimento, pelo que os atletas deverão fazer-se acompanhar dos respetivos documentos identificativos;
- i) No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da FPA.
- j) As **pré-inscrições** deverão ser enviadas até ao dia **8 de Junho** para a Associação de Atletismo do Porto (**geral.aaporto@gmail.com**), indicando o primeiro e o último nome do atleta, o ano de nascimento e o clube ou escola que representa, para efeitos de contabilidade dos lanches.
- k) As **inscrições** nas provas a realizar deverão ser efetuadas **até 30 minutos** antes do início de cada prova, no local da competição, em fichas próprias a fornecer.
- l) Haverá lanche e brindes para todos os participantes.



2ª NOITE QUENTE

11 de junho de 2014 – Quarta-feira
Estádio Municipal da Póvoa de Varzim

PROGRAMA – HORÁRIO

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
20h00	400 m Barr.	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries - 0,76m
	Comprimento	Juv-Jun-Sen	Mas	
	Altura	Juv-Jun-Sen	Fem	a)
	Disco	Juv-Jun-Sen	Fem	1 Kg
	Vara	Ini-Juv-Jun-Sen	Mas	c)
20h15	400 m Barr.	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries – 0,91m
20h30	3000 m/Obst. – 0,91 m	Jun-Sen	Mas	Séries
	Disco	Juv-Jun-Sen	Mas	2 Kg
	Altura	Juv-Jun-Sen	Mas	b)
	Vara	Ini-Juv-Jun-Sen	Mas	d)
	Comprimento	Juv-Jun-Sen	Fem	
20h50	5000 m	Jun-Sen	Fem	Séries
21h20	800 m	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries
21h35	800 m	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries
21h50	200 m	Juv-Jun-Sen	Fem	Séries
22h15	200 m	Juv-Jun-Sen	Mas	Séries

a) **Salto em Altura (Fem):** A fasquia inicia a 1,30 m, sobe de 5 em 5 cm até ficarem 3 atletas. A partir daí subirá de 3 em 3 cm.

b) **Salto em Altura (Mas):** A fasquia inicia a 1,50 m, sobe de 5 em 5 cm até ficarem 3 atletas em prova. A partir daí subirá de 3 em 3 cm.

c) **Vara (Mas): modo de progressão da fasquia:** o concurso inicia-se a 2,00 m, sobe de 20 em 20 cm até 3,40 m e, depois, de 10 em 10 cm.

d) **Vara (Fem): modo de progressão da fasquia:** o concurso inicia-se a 2,00 m e sobe de 10 em 10 cm.



2ª NOITE QUENTE

11 de junho de 2014 – Quarta-feira
Estádio Municipal da Póvoa de Varzim

Regulamento:

1. Nas Noites Quentes só poderão participar, exclusivamente, atletas Federados ou Inatel, dos escalões de **Juvenis, Juniores e Seniores**, de acordo com o estabelecido em cada prova do programa. Excepcionalmente, nesta noite quente, na prova de salto com vara, a prova é aberta aos iniciados, devido à dificuldade que tem existido em proporcionarmos competições desta disciplina.
2. Nas provas de corridas, as **melhores marcas** a indicar nas inscrições deverão ter sido realizadas desde Janeiro de 2012.
3. A verificar-se a indicação de **melhores marcas pessoais falseadas**, nas provas de corridas, os atletas **serão desclassificados e poderão ser suspensos** de participar noutras competições da A.A. Porto.
4. Serão organizadas series só para os escalões de juvenis, de modo a respeitar o Regulamento Geral de Competições, nomeadamente a orientação da FPA saída em 2014, que não permite que os atletas de uma associação vão competir em provas de outras associações em provas de seniores.
5. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
6. Confirmação das inscrições: No dia das provas a participação de cada atleta deverá ser **imperativamente confirmada até 30 minutos antes de cada prova**, sob pena de o atleta poder ser **suspenso** de participar noutras competições da A.A. Porto.



CORRIDA SÃO JOÃO 2014 **15 de Junho de 2014 – 10h00**

Vai a **“Runporto.com”** levar a efeito no próximo dia **15 de Junho de 2014**, pelas **10h00**, a realização da **“Corrida São João 2014”** e **“Mini corrida e caminhada”**, com a colaboração da Câmara Municipal do Porto, Porto Lazer, Associação de Atletismo do Porto e do Conselho Regional de Arbitragem da A. A. Porto.

O local da partida e chegada será na Esplanada do Castelo (Foz).

Inscrições:

Limite de inscrições de 7.500 - Corrida de São João | 15kms

Limite de inscrições de 5.000 - Mini Corrida e Caminhada | 5 kms

Locais de Inscrição:

- On-Line: www.runporto.com

- Lojas Sport Zone do Grande Porto

- Loja do Corredor - Rua Santa Luzia 808, 4250-415 Porto

Custo da Inscrição:

Corrida de São João – 15kms

- Até 31 de Maio – 10€

- de 1 Junho a 7 de Junho – 12,50€

- Última hora: 8 de Junho a 14 de Junho – 17,50€

Mini Corrida e Caminhada – 5kms

- Até 31 de Maio – 5€

- de 1 Junho a 7 de Junho – 7,50€

- Última hora: 8 de Junho a 14 de Junho – 10,00€

Programa da prova:

10h00	Mini Corrida e Caminhada - para todas as idades	5 kms
	Corrida S. João - Nascidos 1996 e anteriores	15 kms

Classificação:

- Corrida de S.João 15 kms – classificações gerais individuais para atletas masculinos e femininos, e para veteranos M35-M40-M45-M50-M55-M60 e veteranas F35-F40-F45.

- Mini Corrida e Caminhada, não terão componente competitiva.

Levantamento dos Kits/Dorsais:

Centro de Congresso da Alfândega do Porto – 13 e 14 de Junho das 10h às 19h.

- Tendo em conta a segurança dos participantes não será permitida a participação de atletas em bicicletas, acompanhados por animais, skates ou patins.

- É obrigatório o uso da T-shirt oficial do evento durante a corrida.

Informações: Tel. 220304726 (10h-19h), em www.runporto.com e geral@runporto.com.



CAMPEONATO REGIONAL DE BENJAMINS

Benjamins A e B

21 de junho de 2014 – sábado

Estádio Municipal da Póvoa de Varzim

Regulamento:

- a) O Torneio Regional de Benjamins destina-se, exclusivamente, a atletas federados do escalão de Benjamins A (2005-2006-2007) Benjamins B (2003 – 2004), 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.
- c) Cada atleta pode participar num máximo de 3 (três) provas, desde que uma delas seja a estafeta.
- d) 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.
- e) A prova de estafeta poderá ser constituída por atletas dos escalões Benjamins A e B. E um máximo de 3 equipas por clube. Para a pontuação coletiva contarão apenas as duas melhores classificadas de cada clube.
- 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 8o 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 respetivos documentos identificativos.
- 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.



CAMPEONATO REGIONAL DE BENJAMINS

Benjamins A e B

21 de junho de 2014 – sábado

Estádio Municipal da Póvoa de Varzim

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
15h00	60 m	Benj. B	Fem	Séries
	Comprimento	Benj. A	Mas	2+1 ensaios (caixa 1)
	Comprimento	Benj. A	Fem	2+1 ensaios (caixa 2)
	Salto em altura	Benj. B	Mas	a)
	Peso	Benj. B	Fem	2+1 ensaios
15h15	60 m	Benj. B	Mas	Séries
15h30	50 m	Benj. A	Fem	Séries
15h45	50 m	Benj. A	Mas	Séries
16h00	60 m Barreiras	Benj. B	Fem	(6 bar – 0,60) Séries
	Salto em altura	Benj. B	Fem	b)
	Peso	Benj. B	Mas	2+1 ensaios
	Comprimento	Benj. B	Mas	2+1 ensaios
16h10	60 m Barreiras	Benj. B	Mas	(6 bar – 0,60) Séries
16h30	4x60 m	Benj. A/B	Fem	Séries
16h45	4x60 m	Benj. A/B	Mas	Séries
17h00	600 m	Benj. B	Fem	Séries
	Comprimento	Benj. B	Fem	2+1 ensaios
	Arremesso Bola (norte)	Benj. A	Fem	2+1 ensaios
	Arremesso Bola (sul)	Benj. A	Mas	2+1 ensaios
17h15	600 m	Benj. B	Mas	Séries
17h30	500 m	Benj. A	Fem	Séries
17h45	500 m	Benj. A	Mas	Séries
18h00	600m Marcha	Benj. A/B	Fem	1 a 4
	600m Marcha	Benj. A/B	Mas	5 a 8

- a) Salto em altura (Benj. B Mas): inicia a 0,90 m sobe de 5 em 5 até ficarem 3 atletas e, depois, sobe de 3 em 3 cm.
- b) Salto em altura (Benj. B Fem): inicia a 0,90 m sobe de 5 em 5 até ficarem 3 atletas e, depois, sobe de 3 em 3 cm.



CORRIDA DE FELGUEIRAS

CORRIDA 10KM – CAMINHADA 5KM

22 de Junho de 2014 – 10h00

A Câmara Municipal de Felgueiras leva a efeito, no dia 22 de junho de 2014, a prova de atletismo - Corrida de Felgueiras: Percurso I - Corrida de 10 km; Percurso II - Caminhada de 5 Km - no centro da Cidade de Felgueiras (Anexo II – Resumo do Percurso e Anexo III – Imagem satélite do percurso), com início da corrida pelas 10h00, com a colaboração e apoio das seguintes entidades:

- Associação de Atletismo do porto
- Desportave – Eventos desportivos
- União Desportiva de Várzea
- Bombeiros Voluntários de Felgueiras
- Guarda Nacional Republicana
- Policia Municipal

O local da partida e chegada será junto à rotunda do McDonald's; Av. Dr. Leonardo Coimbra (sentido centro)

Inscrição até às 15h00 do dia 20 de junho de 2014 para,

- <http://www.desportave.pt/inscricoes.php>
- desportave@desportave.pt
- Telefone/Fax: 252 857 147

A participação na Corrida de 10 Km e Caminhada de 5 Km é gratuita e aberta a todos os cidadãos.

Programa da prova:

10h00	Caminhada - para todas as idades	5 kms
	Corrida de Felgueiras - Nascidos 1995 e anteriores	10 kms

Classificação conforme quadro seguinte:

CLASS.	SEN FEM	SEN MAS	JUN FEM	JUN MAS	VET FEM 40+ anos	VET MAS 40-44 anos	VET MAS 45-49 anos	VET MAS 50+ anos
1º	120 €	120 €	50 €	50 €	40 €	40 €	40 €	40 €
2º	80 €	80 €	30 €	30 €	20 €	20 €	20 €	20 €
3º	50 €	50 €	20 €	20 €	10 €	10 €	10 €	10 €
4º	40 €	40 €						
5º	20 €	20 €						
6º	10 €	10 €						
7º	10 €	10 €						

Informações: porto@fpatletismo.org – Tlf.: 226 090 224; desportave@desportave.pt – Tlf.: 252 857 147;

Tlm.: 913 595 501; piscina.felgueiras@cm-felgueiras.pt – Tlf.: 255 318 150



CAMPEONATO REGIONAL DE VETERANOS

28 de junho de 2014 – sábado

Estádio Municipal da Póvoa de Varzim

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
14h15	Dardo	Veteranos M35/M50	Masc	800g / 700g
	Peso	Veteranos F35	Fem	4kg
	Comprimento	Veteranos M35/M50	Masc	Tábua: 1 m
	Altura	Veteranos M35/M50	Masc	a)
15h25	100 m	Veteranos F35	Fem	Séries
15h35	100 m	Veteranos M35/M50	Masc	Séries
15h50	800 m	Veteranos F35	Fem	Séries
16h00	800 m	Veteranos M35/M50	Masc	Séries
	Dardo	Veteranos F35	Fem	600g / 500g
	Peso	Veteranos M35/M50	Masc	7,260kg / 6kg
16h15	100 m Barr.	Veteranos M35	Fem	0,84 – 13-8,50-10,50
16h25	100 m Barr.	Veteranos M50	Masc	0,91 - 13-8,50-10,50
16h35	110 m Barr.	Veteranos M35	Masc	0,991 – 13,72-9,14-14,02
16h45	5.000 m Mx	Veteranos M35/M50	Masc	Pista 1 a 4
	3.000 m Mx	Veteranos F35	Fem	Pista 5 a 8
	Comprimento	Veteranos F35	Fem	Tábua: 1 m
17h10	200 m	Veteranos F35	Fem	Séries
17h20	200 m	Veteranos M35/M50	Masc	Séries
17h30	3.000 m	Veteranos F35	Fem	Séries
17h45	3.000 m	Veteranos M35/M50	Masc	Séries
	Disco	Veteranos F35	Fem	1kg
	Altura	Veteranos F35	Fem	b)
18h00	400 m	Veteranos F35	Fem	Séries
18h10	400 m	Veteranos M35/M50	Masc	Séries
18h20	4 x 100 m	Veteranos F35	Fem	Séries
	Disco	Veteranos M35/M50	Masc	2kg / 1,5kg
18h30	4 x 100 m	Veteranos M35/M50	Masc	Séries

a) Altura (Mas) – Altura e Progressão a decidir no local da Competição

b) Altura (Fem) - Altura e Progressão a decidir no local da Competição



CAMPEONATO REGIONAL DE VETERANOS

28 de junho de 2013 – sábado

Estádio Municipal da Póvoa de Varzim

REGULAMENTO:

1. Prova realizar-se-á na Pista de Atletismo do Estádio Municipal da Póvoa de Varzim.
2. Prova destinada a todos os atletas e clubes filiados nas Associações de Atletismo do Porto dos escalões de Veteranos.
3. Todas as corridas serão disputadas por séries.
4. **Os atletas Veteranos competirão com as características do escalão correspondente. Um atleta torna-se veterano no dia do seu 35º aniversário para eventos realizados em estádio.**
5. **Cada atleta poderá participar num máximo de 3 provas, incluindo a estafeta. (2 individuais + estafeta)**
6. Haverá classificação individual e coletiva;
 - 6.1. Em cada prova, para a classificação coletiva, serão pontuados 8 atletas (1º classificado = 8 pontos, 2º classificado = 7 pontos, etc...), até ao máximo de 3 atletas por clube.
 - 6.2. Femininos e masculinos competirão nos seguintes escalões:**
 - M35 - 35 anos aos 49 anos**
 - M50 - + de 50 anos**
 - F35 - 35 anos aos 39 anos**
 - 6.3. A classificação será definida pelo somatório de pontos obtidos por cada Clube nas provas.
 - 6.4. Definida a pontuação das equipas, as mesmas serão seriadas pela ordem decrescente das pontuações, sendo vencedora a equipa com maior número de pontos.
 - 6.5. Os casos de empate serão decididos a favor do clube que obtiver mais primeiros lugares no conjunto das provas realizadas. Se o empate subsistir, aplicar-se-á o mesmo critério relativamente aos segundos lugares e assim sucessivamente.
7. Aos vencedores de cada prova e aos clubes vencedores coletivamente, será atribuído o título de Campeão Regional do Porto;
8. Será feita atribuição de medalhas aos três primeiros classificados por prova, em cada género e escalão. (M35 e M50) (F35)
9. Troféu à 1ª Equipa Feminina e à 1ª Equipa Masculina.
10. **Para melhor organização, solicita-se que no momento da inscrição, cada atleta refira na ficha o escalão correspondente e no caso de realizar provas de Barreiras ou de Lançamentos, referir especificidade própria do respetivo escalão.**
11. As inscrições são feitas no local da prova, na Mesa do Júri, com 30 minutos de antecedência e em ficha própria;
12. As melhores marcas a indicar nas fichas de inscrição para a constituição das séries nas provas de corridas, deverão corresponder a resultados obtidos na época atual ou na anterior.



Informações

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.

CALENDÁRIO COMPETIÇÕES 2013/2014

Está disponível em www.aaporto.com o calendário para a época desportiva 2013/2014 – *V15 -15/05/14*

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.