



TORNEIO INVERNO VETERANOS

6 de dezembro de 2014 – 14:30 horas

Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho – Maia

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
14h30	5000 MX	Veteranos M35/M50	Mas	1 a 4
	3000 MX	Veteranos F35	Fem	5 a 8
15h00	60m	Veteranos F35	Fem	Séries
	Altura	Veteranos F35	Fem	a)
	Comprimento	Veteranos M35/M50	Mas	Tábua: 1 m
15h05	60m	Veteranos M35/M50	Mas	Séries
15h10	400m	Veteranos F35	Fem	Séries
15h15	400m	Veteranos M35/M50	Mas	Séries
15h25	1500m	Veteranos F35	Fem	Séries
15h30	1500m	Veteranos M35/M50	Mas	Séries
15h40	200m	Veteranos F35	Fem	Séries
	Altura	Veteranos M35/M50	Mas	b)
	Comprimento	Veteranos F35	Fem	Tábua: 1 m
15h45	200m	Veteranos M35/M50	Mas	Séries
15h50	300m	Juv/Jun/Sen	Fem	Prova Extra
16h00	300m	Juv/Jun/Sen	Mas	Prova Extra
16h10	800m	Veteranos F35	Fem	Séries
16h15	800m	Veteranos M35/M50	Mas	Séries
16h25	4x100	Veteranos F35	Fem	Séries
16h30	4x100	Veteranos M35/M50	Mas	Séries

a) (Fem): A fasquia inicia a 1,10 m, sobe de 5 em 5 cm até 1,30 m e depois de 3 em 3 cm.

b) (Mas): A fasquia inicia a 1,15 m, sobe de 5 em 5 cm até 1,45 m e depois de 3 em 3 cm.



REGULAMENTO:

1. Prova realizar-se-á na Pista de Atletismo do Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho.
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 de Inverno.
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.**
11. As inscrições são feitas no local da prova, no secretariado, 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 nas duas ultimas épocas.



57º VOLTA A PARANHOS

8 de Dezembro de 2014 – 10:45 horas

Vão o S.C. Salgueiros 08 e a Câmara Municipal do Porto e Porto Lazer, levar a efeito no próximo dia **8 de Dezembro de 2014**, pelas **10:45h**, a realização da “**57ª 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 junto ao Polo Universitário de Paranhos (Estação de Metros).

Escalões: (10km)

Seniores masculinos e femininos – nascidos antes dos 40 anos

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 4€ - T-shirt comemorativa e medalha comemorativa)

Inscrições para: 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 30 de Novembro de 2014 e o custo é de 8€. Após esta e até 5 de Dezembro, será de 12€.

Informações: telef. 912685291

Entrega dos dorsais:

O levantamento de dorsais será efetuado no Polo universitário de Paranhos, nas instalações do IPATIMUP, nos dias 6 e 7 de Dezembro 2014 das 10h às 13h e das 14h às 20:00h.

NO DIA 8 DE DEZEMBRO, DIA DA COMPETIÇÃO, NÃO HAVERÁ ENTREGA DE DORSAIS

Prémios:

T-shirts, medalhas e prémios a distribuir pelos participantes



S. Silvestre de Vila Meã

13 de Dezembro de 2014 – 16:20 horas

A Junta de Freguesia de Vila Meã e Clube de Atletismo do Tâmega - CAT, vão realizar, no dia 20 de dezembro a 1.ª S. Silvestre de Vila Meã, com Caminhada de 5 Km e provas para os vários escalões, desde a Prova Jovem que vai dos Benjamins A aos Juvenis, com início às **16:20**. Na Prova Aberta, a S. Silvestre, temos os escalões de Juniores, Seniores e Veteranos com partida às **18h00** e chegada em frente ao Bombeiros Voluntários de Vila Meã, percorrendo as principais artérias da Vila.

PARTIDA E CHEGADA

Partida e chegada em frente ao Bombeiros Voluntários de Vila Meã

INSCRIÇÕES:

As inscrições devem ser enviadas até ao dia 11 de dezembro.

Podem participar atletas federados e não federados, masculinos e femininos, no escalão júnior, sénior e veteranos. Nos veteranos masculinos haverá dois escalões: nascidos entre 1973 ate 1964 / nascidos entre 1963 e anteriores. Se um atleta com idade de veterano ou júnior, pretender concorrer como sénior terá de o mencionar no ato da inscrição (caso contrário será apenas classificado no escalão correspondente à sua idade).

As inscrições para a Prova Aberta de Juniores, Seniores e Veteranos em que o prémio principal é monetário, custam 5€ (inscrições depois do dia 11/12/2014 têm um acréscimo de 2€), com direito a uma t-shirt. As inscrições terminam dia 13/12/2014 pelas 15 horas. A Caminhada tem um custo de 3€, com direito a uma t-shirt e que **reverte a favor da Instituição Bombeiros Voluntários de Vila Meã para o NIB: 0038 0089 0059 3378 7715 9**

INFORMAÇÕES:

Paulo Vasconcelos: 919239537;
Manuel Varejão: 964844105 / 916348456;
Bruno Cunha: 912854389



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.

RENOVAÇÕES E OU FILIAÇÕES INICIAIS

Deverão realizar as renovações e ou filiações iniciais até nove (9) dias antes da competição.

CALENDÁRIO COMPETIÇÕES 2014/2015

Está disponível em www.aaporto.com o calendário para a nova época desportiva.

V2 - 11/11/14

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 Direção 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.