



## CAMPEONATO REGIONAL DE 10 000 METROS

21 de Março de 2015 – 20:00 horas

Pista de Atletismo da Zona Desportiva de Leça da Palmeira - Matosinhos

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
20:00	80m	Iniciados	Fem	Prova extra
20:15	80m	Iniciados	Mas	Prova extra
20:30	<b>10.000 m</b>	<b>Sen + Vet. F35</b>	<b>Fem</b>	<b>Camp. Reg.</b>
	Altura	Juv/Jun/Sen	Mas	Prova extra
	Comp	Iniciados	Fem	Prova extra - Caixa norte ( <b>tábua 1m</b> )
	Comp.	Juv/Jun/Sen	Fem	Prova extra - Caixa sul ( <b>tábua 3m</b> )
21:30	<b>10.000 m</b>	<b>Sen + Vet. M35</b>	<b>Mas</b>	<b>Camp. Reg.</b>
	Altura	Juv/Jun/Sen	Fem	Prova extra -
	Comp.	Iniciados	Mas	Prova extra - Caixa norte ( <b>tábua 1m</b> )
	Comp.	Juv/Jun/Sen	Mas	Prova extra - Caixa sul ( <b>tábua 3m</b> )
22:15	100m	Juv/Jun/Sen	Fem	Prova extra
22:30	100m	Juv/Jun/Sen	Mas	Prova extra

- a) **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) **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.

### Regulamento - Campeonato Regional de 10.000 metros

1. Este Campeonato destina-se a atletas filiados na A.A.Porto, **com situação regularizada**. Apenas poderão participar somente atletas do escalão de Seniores.
2. Os atletas de outras Associações Regionais poderão participar após pedido de autorização, via Associação de origem, ao Departamento Técnico da A.A.Porto, até às 12h da quinta-feira anterior.
3. Os atletas só poderão participar em 2 provas.
4. **Prémios:** Serão atribuídas Medalhas aos 3 (três) primeiros classificados em cada sexo (no Regional de 10 000m).
5. Nos Saltos Horizontais, caso estejam mais de 12 atletas em competição, a organização poderá conceder apenas 4 (quatro) ensaios.
6. A entrada dos atletas para a pista far-se-á pelo túnel de acesso à pista e depois de passarem na Câmara de Chamada que se situará no túnel.
7. O público, delegados técnicos dos clubes, treinadores e acompanhantes dos atletas deverão entrar pelo portão do lado norte ao cimo da escadaria.
8. O secretariado funcionará na zona próxima da meta devendo o acesso fazer-se pelo exterior.
9. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da FPA.
10. **Inscrições: 30 minutos** antes do início de cada prova para os atletas da Zona Norte em ficha própria da AAP, no local da prova.