



CAMPEONATO REGIONAL DE INICIADOS CAMPEONATO REGIONAL e ZONA NORTE MASTER

(Braga, Bragança, Porto, Viana do Castelo, Vila Real)

27 e 28 de junho de 2015

Pista do Estádio Municipal da Póvoa de Varzim

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
14:30	5000 MX	M35/M50	Mas	Pista 1 a 4
	3000 MX	F35	Fem	Pista 5 a 8
15h00	80 m Bar. - 0,76 m	Inf. / Iniciados	Fem	Elim. ou Final
	Altura	Inf. / Iniciados	Fem	a)
	Comprimento	Inf. / Iniciados	Mas	Tábua: 2 metros
	Dardo - 500 g	Inf. / Iniciados	Fem	
	Peso 4kg	F35	Fem	
	Comprimento	M35/M50	Mas	Caixa 2 tábua 1
15h10	100 m Bar. - 0,84 m	Inf. / Iniciados	Mas	Elim. ou Final
15h25	100 m	F35	Fem	Series
15h35	100 m	M35/M50	Mas	Series
15h45	1500 m	Iniciados	Fem	Séries
16h00	1500 m	Iniciados	Mas	Séries
	Comprimento	Inf. / Iniciados	Fem	Tábua: 2 metros
	Comprimento	F35	Fem	Caixa 2 tábua 1
	Vara	Inf. / Ini + M35/M50	Mas	
16h15	80 m Bar. - 0,76 m	Inf. / Iniciados	Fem	Final
16h20	100 m Bar. - 0,84 m	Inf. / Iniciados	Mas	Final
	Altura	M35/M50	Mas	b)
16h30	3000m	F35	Fem	
	Dardo - 600 g	Inf. / Iniciados + F35	Mas	
16h50	250 m	Iniciados	Fem	Séries
17h00	250 m	Iniciados	Mas	Séries
17h10	400m	F35	Fem	
17h20	400m	M35/M50	Mas	
17h30	4 x 80 m	Inf./Iniciados	Fem	Séries
17h40	4 x 80 m	Inf./Iniciados	Mas	Séries
17h50	4x100m	F35	Fem	
18h00	4x100m	M35/M50	Mas	

a) **Altura** (Fem) - A altura da fasquia inicia a 1,05 m e sobe de 5 em 5 cm até estarem 3 atletas. A partir daí subirá de 3 em 3 cm

b) **Vara** (Mas) - A altura da fasquia inicia a 2,00 m e sobe de 5 em 5 cm.



CAMPEONATO REGIONAL DE INICIADOS CAMPEONATO REGIONAL e ZONA NORTE MASTER

(Braga, Bragança, Porto, Viana do Castelo, Vila Real)

27 e 28 de junho de 2015

Pista do Estádio Municipal da Póvoa de Varzim

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
9:00	4000 m Marcha	Iniciados	Mas	Pista 1 a 4
	4000 m Marcha	Iniciados	Fem	Pista 5 a 8
9h30	80 m	Inf./Iniciados	Fem	Elim. ou Final
	Altura	Inf./Iniciados	Mas	c)
	Quadruplo Salto	Iniciados	Fem	Tábua: 7 ou 9 metros
	Peso 4kg	Inf./Iniciados	Mas	
	Dardo – 800g/700g	M35/M50	Mas	
9h45	80 m	Inf./Iniciados	Mas	Elim. ou Final
10h00	800 m	Inf./Iniciados	Fem	Séries
10h10	800 m	Inf./Iniciados	Mas	Séries
10h20	800 m	F35	Fem	
10h30	800 m	M35/M50	Mas	
	Vara	Inf. / Ini + F35	Fem	
10h40	200 m	F35	Fem	Series
10h50	200 m	M35/M50	Mas	Series
11h00	80 m	Inf./Iniciados	Fem	Final
	Peso 3kg	Inf./Iniciados	Fem	
	Quadruplo Salto	Iniciados	Mas	Tábua: 9 ou 11 metros
11h05	80 m	Inf./Iniciados	Mas	Final
11h10	100m Bar	F35	Fem	series
	Altura	F35	Fem	
11h15	100m bar	M50	Mas	series
11h20	110m bar	M35	Mas	series
11h30	1500 m Obstác. - 0,76 m	Iniciados	Fem	Séries
11h40	1500 m Obstác. – 0,76 m	Iniciados	Mas	Séries
11h50	250 m Bar. - 0,76 m	Iniciados	Fem	Séries - 6 barr: 35-35-40
12h00	250 m Bar. - 0,76 m	Iniciados	Mas	Séries - 6 barr: 35-35-40
	Peso 7,260kg/6kg	M35/M50	Mas	
12h15	400m bar	Jun/Sen	Fem	Series – Prova Extra
12h30	400m bar	Jun/Sen	Mas	Series – Prova Extra
12h40	3000m	M35/M50	Mas	

c) **Altura** (Mas) - A altura da fasquia inicia a 1,10 m e sobe de 5 em 5 cm até estarem 3 atletas. A partir daí subirá de 3 em 3 cm.

d) **Vara** (Fem) - A altura da fasquia inicia a 1,90 m e sobe de 5 em 5 cm.

Quadruplo Salto Iniciados:

A sucessão será em hop – step – hop – jump: E + E + D + D + queda ou D + D + E + E + queda.



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO
PORTO

CAMPEONATO REGIONAL e ZONA NORTE MASTER

(Braga, Bragança, Porto, Viana do Castelo, Vila Real)

27 e 28 de junho de 2015

Pista do 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 da Zona Norte (Braga, Bragança, Porto, Viana do Castelo e Vila Real) 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 4 provas, no conjunto das duas jornadas. (1ª jornada - 2 individuais; 2ª jornada – 2 individuais).**
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.

Campeonato Regional Master – Região Norte

10. Para acesso aos prémios monetários do **circuito de masters**, e título de **Campeão Regional Master – Região Norte**, os atletas e clubes interessados terão obrigatoriamente de realizar inscrições para anav@fpatletismo.org
Inscrições (até 1 hora antes da prova respetiva)
Custo único por jornada
 - Sócios da ANAV e federados – **5,00€**;
 - Atletas federados mas não sócios da ANAV – **8,00€**;
 - Atletas populares mas não sócios da ANAV – **10,00€**.
 - Inscrições de “última hora” - acréscimo de **2,00€**.
11. Escalões Campeonato Regional Master – Região Norte – 5 em 5 anos, masc e fem .
12. **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.**
13. As inscrições são feitas no local da prova, na Mesa do Júri, com 30 minutos de antecedência e em ficha própria;



CAMPEONATO REGIONAL DE INICIADOS

27 e 28 de junho de 2015

Pista do Estádio Municipal da Póvoa de Varzim

Regulamento

- a) **O Campeonato Regional de Iniciados destina-se, exclusivamente, a atletas do escalão de Infantis (2001 e 2002) e de Iniciados (1999 e 2000), filiados na A. A. Porto, 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. Não terão no entanto acesso às finais.
- c) As Provas Extra destinam-se, exclusivamente, aos atletas dos escalões indicados em cada prova do programa.
- d) Cada atleta só poderá participar em **duas provas por jornada**, num máximo de **quatro provas** no conjunto das 3 jornadas (Iniciados).
- e) A participação dos atletas em corridas ou provas de marcha e a participação noutras provas na mesma jornada deverá respeitar o estabelecido no Regulamento Geral de Competições para os Escalões Jovens.
 1. Os atletas que participem numa corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 250m, não poderão participar em mais nenhuma corrida, prova de marcha ou concurso dessa jornada que se venha a realizar posteriormente, com exceção da estafeta de 4x80 metros podendo participar noutras que se realizem antes.
 2. Quando o atleta estiver a participar num concurso que ainda não tenha terminado e se ausente para participar numa prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 250 metros, não poderá continuar a participar nesse concurso após a realização da corrida.
 3. Quando o atleta participar na eliminatória de uma corrida de velocidade ou de barreiras, que se realize antes de uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 250 metros em que o atleta participe, se o atleta for apurado para uma final que se realize após esta prova, não poderá participar nessa final.
- f) Para a classificação coletiva 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 ponto, e assim sucessivamente, até ao 1 ponto ao eventual 8º classificado.
- h) Os atletas que se verifique não terem o processo de inscrição na A. A. Porto devidamente regularizado não terão direito à atribuição de medalhas de pódio nem pontuarão coletivamente para os pretensos clubes.
- i) Serão atribuídas medalhas aos **três primeiros classificados** em cada prova e **troféus aos clubes vencedores** da classificação masculina e feminina.
- J) No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da FPA.
- K) Inscrições: Até 30 minutos antes do início de cada prova.