



TORNEIO INVERNO VETERANOS

13 de janeiro de 2017 – 10:00 horas

Estádio Municipal da Póvoa de Varzim

1ª jornada - manhã

| HORA | PROVA | ESCALÃO | SEXO | OBSERV. |
|-------|--------------|-----------------------------|---------|----------------------|
| 10h00 | 60m | Veteranos F35/F45 | Fem | Séries |
| | Altura | Veteranos F35/F45 | Fem | a) |
| | Comprimento | Veteranos M35/M50 | Mas | Tábua: 1 m |
| | Peso | Veteranos M35/M50 | Mas | 7.260kg/6kg |
| | Vara | Veteranos F35/F45 + M35/M50 | Fem/Mas | c) |
| 10h15 | 60m | Veteranos M35/M50 | Mas | Séries |
| 10h30 | 1500m | Veteranos F35/F45 | Fem | Séries |
| 10h45 | 1500m | Veteranos M35/M50 | Mas | Séries |
| 11h00 | 400m | Veteranos F35/F45 | Fem | Séries |
| 11h15 | 400m | Veteranos M35/M50 | Mas | Séries |
| 11h30 | 400m | Juv/Jun/sen | Fem | Séries – Prova Extra |
| 11h45 | 400m | Juv/Jun/Sen | Mas | Séries – Prova Extra |
| 12h00 | 3000m Marcha | F35/F45 | Fem | Pistas 1 a 4 |
| 12h30 | 5000m Marcha | M35/M50 | Mas | Pistas 5 a 8 |

2ª jornada - manhã

| | | | | |
|-------|-------------|-----------------------------|---------|----------------------------|
| 15h00 | 60m bar | Veteranas F45 | Fem | Séries (0.76-12-8) |
| 15h05 | 60m Bar | Veteranos F35 | Fem | Séries (0.84-13-8.5) |
| | 60m Bar | Jun/Sen | Fem | Séries – Prova Extra |
| | Altura | Veteranos M35/M50 | Mas | b) |
| | Comprimento | Veteranos F35/F45 | Fem | Tábua: 1 m |
| | Peso | Veteranos F35/F45 | Fem | 4kg |
| | Triplo | Veteranos F35/F45 + M35/M50 | Fem/Mas | d) |
| 15h15 | 60m Bar | Veteranos M35 | Mas | Séries (0.99 - 13.72-9.14) |
| | 60m Bar | Juniores | Mas | Séries (0.99 – 13.72-9.14) |
| 15h25 | 60m Bar | Veteranos M50 | Mas | Séries (0.91 – 13-8.5) |
| 15h35 | 200m | Veteranos F35/F45 | Fem | Séries |
| 15h35 | 200m | Juv/Jun/Sen | Fem | Séries – Prova Extra |
| 15h55 | 200m | Veteranos M35/M50 | Mas | Séries |
| 15h55 | 200m | Juv/Jun/Sen | Mas | Séries – Prova Extra |
| 16h15 | 3000m | Veteranos F35/F45 | Fem | Séries |
| 16h35 | 3000m | Veteranos M35/M50 | Mas | Séries |
| 16h20 | Dardo 600g | Juv/Jun/Sen | Fem | Prova Extra |
| 16h55 | 800m | Veteranos F35/F45 | Fem | Séries |
| 17h10 | 800m | Veteranos M35/M50 | Mas | Séries |
| 17h20 | 4x100 | Veteranos F35/F45 | Fem | Séries |
| 17h30 | 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.
c) (Fem/Mas): A fasquia inicia na altura mínima regulamentar dos postes, sobe de 5 em 5 cm.
d) (Fem/Mas): Tábua a definir no local de competição.



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 aos escalões do regulamento. 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, mais a estafeta. (4 individuais + estafeta).**
6. Nas provas de velocidade não será obrigatório sair de blocos, podendo sair de pé.
7. Haverá classificação individual e coletiva;
 - 7.1. 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.
 - 7.2. **Femininos e masculinos competirão nos seguintes escalões:**
 - M35 - 35 anos aos 49 anos**
 - M50 - + de 50 anos**
 - F35 - 35 anos aos 44 anos**
 - F45 - + 45 anos**
 - 7.3. A classificação será definida pelo somatório de pontos obtidos por cada Clube nas provas.
 - 7.4. Definida a pontuação das equipas, as mesmas serão seriadas pela ordem decrescente das pontuações, sendo vencedora a equipa com maior número de pontos.
 - 7.5. 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.
8. Aos vencedores de cada prova e aos clubes vencedores coletivamente, será atribuído o título de Campeão Regional do Porto de Inverno.
9. Será feita atribuição de medalhas aos três primeiros classificados por prova, em cada género e escalão. (M35 e M50) (F35 e F45)
10. Troféu à 1ª Equipa Feminina e à 1ª Equipa Masculina.
11. **Para melhor organização, solicita-se que no momento da inscrição, cada atleta refira na ficha o escalão correspondente.**
12. As inscrições podem ser feitas na plataforma de inscrições **WWW.AAPORTO.PT** , até às **23h59 do dia 12 janeiro.**
13. Podem também ser no dia, em ficha própria até 30 minutos de antecedência da prova.
14. As inscrições realizadas em www.aaporto.pt devem ser confirmadas no secretariado, com 30 minutos de antecedência da prova.
15. 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.