



CAMPEONATO REGIONAL MASTERS

7 e 8 de julho de 2018

1ª Jornada - 7 de julho de 2018 (Sábado)

Parque Desportivo de Ramalde – INATEL-Porto

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
9h30	Martelo – 7,260 kg	M 35	Mas	a)
	Martelo – 5 kg	M 60	Mas	a)
	Martelo – 3 kg	F 50	Fem	a)
10h30	Martelo – 4 kg	F 35	Fem	a)
	Martelo – 6 kg	M 50	Mas	a)

- a) **Lançamento do Martelo** – Em cada escalão, todos os atletas realizam, no máximo, 4 ensaios em cada uma das provas.

Características das provas de LANÇAMENTOS:

SEXO	ESCALÃO	MARTELO	PESO	DARDO	DISCO
FEM	F 35	4 kg	4 kg	600 g	1 kg
FEM	F 50	3 kg	3 kg	500 g	1 kg
MAS	M 35	7,260 kg	7,260 kg	800 g	2 kg
MAS	M 50	6 kg	6 kg	700 g	1,5 kg
MAS	M 60	5 kg	5 kg	600 g	1 kg

Características das provas de Corrida com OBSTÁCULOS:

SEXO	ESCALÃO	DISTÂNCIA	Nº Obst.	Nº Valas	Altura Obst.
FEM	F 35	2000 m	18	5	0,762
FEM	F 50	2000 m	18	5	0,762
MAS	M 35	3000 m	28	7	0,914
MAS	M 50	3000 m	28	7	0,914
MAS	M 60	2000 m	18	5	0,762

Características das provas de Corrida com BARREIRAS (versão Camp. Regional):

SEXO	ESC.	DIST.	Nº Barr.	Altura Barr.	Distâncias Barreiras		
					Part. - 1ª B	Entre Bar	Ult – Meta
FEM	F 35	100 m	10	0,840	13,00	8,50	10,50
FEM	F 50	80 m	8	0,762	12,00	7,00	19,00
MAS	M 35	110 m	10	0,991	13,72	9,14	14,02
MAS	M 50	100 m	10	0,914	13,00	8,50	10,50
MAS	M 60	100 m	10	0,840	12,00	8,00	16,00
FEM	F 35	400 m	10	0,762	45,00	35,00	40,00
FEM	F 50	300 m	7	0,762	50,00	35,00	40,00
MAS	M 35	400 m	10	0,914	45,00	35,00	40,00
MAS	M 50	400 m	10	0,840	45,00	35,00	40,00
MAS	M 60	300 m	7	0,762	50,00	35,00	40,00



CAMPEONATO REGIONAL MASTERS

7 e 8 de julho de 2018

2ª Jornada - 7 de julho de 2018 (Sábado)

Complexo Desportivo de Lousada

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
15h00	110 m Barr.	M 35	Mas	Séries – 0,991 m
	Vara	F 35 - F 50	Fem	b)
	Vara	M 35 – M 50 – M 60	Mas	b)
	Dardo – 800 g	M 35	Mas	c)
	Peso - 4 kg	F 35	Fem	c)
15h05	100 m Barr.	M 50	Mas	Séries – 0,914 m
15h10	100 m Barr.	M 60	Mas	Séries – 0,840 m
	100 m Barr.	F 35	Fem	Séries – 0,840 m
15h15	80 m Barr.	F 50	Fem	Séries – 0,762 m
15h25	100 m	F 35	Fem	Séries
15h30	100 m	F 50	Fem	Séries
15h35	100 m	M 35	Mas	Séries
15h40	100 m	M 50	Mas	Séries
15h45	100 m	M 60	Mas	Séries
	Comprimento	F 35 – F 50	Fem	c) Tábua – 1 m
	Dardo – 600 g	F 35	Fem	c)
	Dardo – 600 g	M 60	Mas	c)
	Peso - 6 kg	M 50	Mas	c)
	Peso - 3 kg	F 50	Fem	c)
15h55	1500 m	F 35 – F 50	Fem	Séries
16h00	1500 m	M 35 – M 50 – M 60	Mas	Séries
16h10	400 m	F 35	Fem	Séries
16h15	400 m	F 50	Fem	Séries
16h20	400 m	M 35	Mas	Séries
16h25	400 m	M 50	Mas	Séries
16h30	400 m	M 60	Mas	Séries
16h40	2000 m Obst.	F 35 – F 50	Fem	Obst. - 0,76m
	2000 m Obst.	M 60	Mas	Obst. - 0,76m
	Comprimento	M 35 – M 50 – M 60	Mas	c) Tábua – 1 m
	Dardo – 500 g	F 50	Fem	c)
	Dardo – 700 g	M 50	Mas	c)
	Peso - 7,260 kg	M 35	Mas	c)
	Peso - 5 kg	M 60	Mas	c)
16h55	3000 m Obst.	M 35 – M 50	Mas	Obst. 0,91m
17h15	4 x 100 m	F 35	Fem	Séries
17h20	4 x 100 m	F 50	Fem	Séries
17h25	4 x 100 m	M 35	Mas	Séries
17h30	4 x 100 m	M 50	Mas	Séries
17h40	4 x 100 m	M 60	Mas	Séries
17h45	3000 m Marcha	F 35 – F 50	Fem	Séries
18h15	5000 m Marcha	M 35 – M 50 – M 60	Mas	Séries



CAMPEONATO REGIONAL MASTERS

7 e 8 de julho de 2018

3ª Jornada - 8 de julho de 2018 (Domingo)

Complexo Desportivo de Lousada

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
10h00	400 m Barr.	M 35	Mas	Séries – 0,914 m
	Altura	M 35 – M 50 – M 60	Mas	d)
	Triplo	F 35	Fem	e) Tábua - 7 e 9 m
	Disco – 2 kg	M 35	Mas	e)
10h10	400 m Barr.	M 50	Mas	Séries – 0,840 m
10h20	400 m Barr.	F 35	Fem	Séries – 0,762 m
10h25	300 m Barr.	M 60	Mas	Séries – 0,762 m
	300 m Barr.	F 50	Fem	Séries – 0,762 m
10h35	3000 m	F 35 – F 50	Fem	Séries
	Disco – 1,5 kg	M 50	Mas	e)
11h00	3000 m	M 35 – M 50 – M 60	Mas	Séries
	Triplo	M 35 – M 50 – M 60	Mas	e) Tábua - 9 m
11h25	200 m	F 35	Fem	Series
11h30	200 m	F 50	Fem	Séries
	Altura	F 35 – F 50	Fem	d)
	Disco – 1,0 kg	M 60	Mas	e)
	Disco – 1,0 kg	F 35 – F 50	Fem	e)
11h35	200 m	M 35	Mas	Séries
11h40	200 m	M 50	Mas	Séries
11h45	200 m	M 60	Mas	Séries
11h55	800 m	F 35 – F 50	Fem	Séries
11h45	800 m	M 35	Mas	Séries
11h50	800 m	M 50 – M 60	Mas	Séries
12h00	4 x 400 m	F 35 – F 50	Fem	Séries
12h10	4 x 400 m	M 35 – M 50 – M 60	Mas	Séries

b) **Salto com Vara** – Em todos os escalões, a altura da fasquia inicia a 1,90 m e sobe de 5 em 5 cm.

c) **Lançamento do Dardo e do Peso e Salto em Comprimento** – Em cada escalão, todos os atletas realizam, no máximo, 4 ensaios em cada uma das provas.

d) **Altura** (Mas e fem) – Em todos os escalões, a altura da fasquia inicia a 1,00 m e sobe de 5 em 5 cm até estarem 5 atletas em prova. A partir daí subirá de 3 em 3 cm.

e) **Lançamento do Disco e Triplo Salto** – Em cada escalão, todos os atletas realizam, no máximo, 4 ensaios em cada uma das provas.



CAMPEONATO REGIONAL MASTERS

7 e 8 de julho de 2018

REGULAMENTO:

1. As provas deste campeonato irão realizar-se no sector de Lançamentos do Parque de Ramalde (INATEL-Porto) e na Pista de Atletismo do Complexo Desportivo de Lousada.
2. Provas destinadas a todos os atletas e clubes filiados na Associação de Atletismo do Porto, dos escalões de Veteranos.
3. Todas as corridas serão disputadas por séries.
4. Cada atleta poderá participar num **máximo de três provas por dia, desde que uma delas seja a estafeta, num máximo de 6 provas no conjunto das três jornadas** (exemplo: 2ª jornada – 2 provas individuais + 1 estafeta e 3ª jornada - 2 provas individuais + 1 Estafeta).
Exceção: Quem realiza a prova de Martelo, pode fazer 2 provas + estafeta na 2ª jornada. Cumprindo com o máximo de 6 provas no conjunto das três jornadas, 4 individuais + 2 estafetas (exemplo: 1ª Jornada – Martelo; 2ª jornada – Peso e Dardo + Estafeta e 3ª jornada – Disco + estafeta)
5. 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.
6. **De acordo com a idade, os atletas competirão nos seguintes escalões:**
Masculinos: M 35 – dos 35 aos 49 anos M 50 – dos 50 aos 59 anos M 60 – 60 anos ou mais
Femininos: F 35 – dos 35 aos 49 anos F 50 – 50 anos ou mais
7. Haverá classificação individual e coletiva;
 - 7.1. Para a classificação coletiva, em cada prova de cada escalão, serão pontuados os 8 melhores atletas (1º classificado = 8 pontos, 2º classificado = 7 pontos, etc...), até ao máximo de 3 atletas por clube.
 - 7.2. A classificação será definida pelo somatório de pontos obtidos por cada Clube em todas as provas.
 - 7.3. Definida a pontuação das equipas, as mesmas serão seriadas pela ordem decrescente das pontuações, sendo vencedora a equipa com maior número de pontos.
 - 7.4. 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.
9. Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados em cada prova, por género e escalão. (M 35 – M 50 – M 60) e (F 35 – F 50)
10. Será atribuído Troféu à 1º Equipa Feminina e à 1º Equipa Masculina.
11. 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.



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.
13. **Inscrições**
 - 13.1. Obrigatórias na plataforma de inscrições **www.aaporto.pt**, até às **23h59 do dia 5 julho**.
 - 13.2. As **inscrições** realizadas em www.aaporto.pt devem ser **confirmadas** no secretariado, com **30 minutos de antecedência da prova**.
 - 13.3. As inscrições de outros pedidos de participação e outras Associações devem ser enviadas até dia 5 julho para o email dtr.aaporto@gmail.com
14. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da FPA.