



# ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO PORTO

Fundada em 23 de Março de 1926

Medalha de Ouro de Valor Desportivo da C. M. Porto

## COMUNICADO OFICIAL Nº 13/2009

Por motivos a que a Associação de Atletismo do Porto é totalmente alheia, o Corta-Mato de Abertura inicialmente marcado para o Parque da Cidade de Penafiel, no próximo dia 21 de Novembro, não poderá ser realizado nesse local. Assim o **novo local do referido Corta-Mato é o Parque da Rabada em Santo Tirso**, mantendo-se a data, programa - horário e restantes aspectos do regulamento.

### CORTA - MATO DE ABERTURA

**21 de Novembro de 2009 - Sábado - 15h00**

**- Parque da Rabada – Santo Tirso -**

#### PROGRAMA-HORÁRIO

HORA	ESCALÃO	Ano Nasc.	SEXO	DIST.
15h00	Benjamins B	99-00	Fem	1.000 m
	Benjamins B	99-00	Mas	
	Infantis	97-98	Fem	
15h15	Infantis	97-98	Mas	2.000 m
	Iniciados	95-96	Fem	
15h30	Iniciados	95-96	Mas	2.800 m
	Juvenis	93-94	Fem	
15h50	Juvenis	93-94	Mas	3.800 m
	Juniores	91-92	Fem	
	Seniores	1990 e anteriores	Fem	
16h15	Juniores	91-92	Mas	7.000 m
	Seniores	1990 e anteriores	Mas	

#### REGULAMENTO

1. Este **Corta-Mato de Abertura** destina-se a atletas filiados, **com situação regularizada**.
2. Em cada prova do programa/horário só poderão participar, exclusivamente, atletas pertencentes aos escalões indicados.
3. Haverá apenas **classificação individual** por escalão e sexo.
4. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.

#### **Informações e Inscrições:**

**Associação de Atletismo do Porto**

Rua António Pinto Machado, 60 - 2º 4100-068 Porto

**Fax: 22 6001588**

**Até às 18 horas do dia 18 de Novembro de 2009**

# TORNEIO DE ABERTURA DE PISTA

## 28 de Novembro de 2009 - 14.30 horas

*Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho - Maia*

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
14h30	60 m Barr. Comprimento Altura Peso – 3Kg	Juvenis Infantis Juv/Jun/Sen Ini./Juv.	Mas Mas/Fem Fem Fem	5 b - 0,91 m 13,72 - 9,14 - 9,72 3 ensaios a) 3 ensaios
14h35	60 m Barr.	Iniciados	Mas	5 b - 0,84 m 13,00 - 8,50 - 13,00
14h40	60 m Barr.	Juvenis	Fem	5 b - 0,76 m 13,00 - 8,50 - 13,00
14h45	60 m Barr.	Iniciados	Fem	6 b - 0,76 m 12,00 - 8,00 - 8,00
14h50	60 m Barr.	Infantis	Mas	6 b - 0,76 m 12,00 - 7,50 - 10,50
14h55	60 m Barr.	Infantis	Fem	6 b - 0,76 m 12,00 - 7,00 - 13,00
15h10	60 m Peso - 2 Kg Peso - 4 Kg	Juv/Jun/Sen Infantis Iniciados	Fem Fem Mas	 3 ensaios 3 ensaios
15h20	60 m	Juv/Jun/Sen	Mas	
15h35	50 m	Benjamins	Fem	
15h45	50 m	Benjamins	Mas	
15h55	2.000 m Comprimento Altura Peso - 3 Kg Peso - 5 Kg	Juv/Jun/Sen Iniciados Juv/Jun/Sen Infantis Juvenis	Fem Mas/Fem Mas Mas Mas	 3 ensaios b) 3 ensaios 3 ensaios
16h10	2.000 m	Juv/Jun/Sen	Mas	
16h20	150 m	Juv/Jun/Sen	Fem	
16h25	150 m	Inf/Inic	Fem	
16h35	150 m Peso - 4 Kg Peso – 7,260 Kg	Juv/Jun/Sen Jun/Sen Jun/Sen	Mas Fem Mas	 3 ensaios 3 ensaios
16h45	150 m	Inf/Inic	Mas	
16h55	600 m	Inf/Inic	Fem	
17h00	600 m	Juv/Jun/Sen	Fem	
17h05	600 m	Inf/Inic	Mas	
17h10	600 m	Juv/Jun/Sen	Mas	

**a) Altura (Fem)** - A altura da fasquia inicia a 1,15, sobe de 5 em 5 cm até 1,35 e depois de 3 em 3 cm.

**b) Altura (Mas)** - A altura da fasquia inicia a 1,40, sobe de 5 em 5 cm até 1,70 e depois de 3 em 3 cm.

### **REGULAMENTO**

1. O Torneio destina-se a atletas em representação de clubes filiados na A.A.Porto ou de escolas e a atletas de outras Associações Regionais após pedido de autorização, via Associação de origem, ao Departamento Técnico da A.A.P.
2. Cada atleta só poderá participar num máximo de 2 provas.
3. Os atletas **Infantis** que participem na corrida de 150 m, não poderão participar na corrida de 600m.
4. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da FPA.
5. **Inscrições: 30 minutos** antes do horário previsto para o início de cada prova.

# VOLTA A PARANHOS

## - Porto -

**8 de Dezembro de 2009 - 10.45 horas**  
**Paranhos - Porto**

Vai o nosso filiado o “**Sport Comércio e Salgueiros**”, levar a efeito no próximo dia **8 de Dezembro de 2009**, pelas **10h45**, a realização da “**52ª Volta a Paranhos**”, com a colaboração da Associação de Atletismo do Porto e do Conselho Regional de Arbitragem da A.A.Porto.

O local da partida e da chegada será na Rua Augusto Lessa.

**Inscrições: Até ao dia 30 de Novembro €5,00**  
**Após esta e até 5 de Dezembro €8,00**  
**Caminhada Pais e Filhos €3,00**

As inscrições devem ser feitas pelo correio e acompanhadas da taxa de inscrição, para:

**CLUBE SPIRIDON DE GAIA**  
**Rua da Corredoura, 128 - Cave**  
**Apartado 3039**  
**4430-801 Avintes**

**Inscrições até ao dia 5 de Dezembro de 2009**

**Informações: email: [manuel.costa@cerne.pt](mailto:manuel.costa@cerne.pt) Tlm. 91 268 52 91**  
**Sport Comércio e Salgueiros - Telef. 22 200 00 04**

**Programa da prova:**

<b>Hora</b>	<b>Escalão</b>	<b>Ano Nasc.</b>	<b>Sexo</b>	<b>Distância</b>
	<b>Caminhada Pais e Filhos</b>		<b>Masc e Fem</b>	<b>3.000 met.</b>
	<b>Juniores</b>	1991 e 1992	Masc	
	<b>Seniores</b>	90 e anteriores	Masc e Fem	
<b>10h45</b>	<b>Veteranos I</b>	dos 40 aos 44 anos	Masc	
	<b>Veteranos II</b>	dos 45 aos 49 anos	Masc	<b>10.000 met.</b>
	<b>Veteranos III</b>	dos 50 aos 54 anos	Masc	
	<b>Veteranos IV</b>	dos 55 aos 59 anos	Masc	
	<b>Veteranos V</b>	dos 60 em diante	Masc	

**Classificação:**

Haverá apenas classificação individual.

**Obs:** Os Dorsais levantam-se no local da partida no dia 7 de Dezembro das 15h até às 19.30h e no dia 8 de Dezembro até às 9.30h

# TRIATLO TÉCNICO JOVEM REGIONAL

Infantis - Iniciados - Juvenis  
e Provas de Preparação

**12 de Dezembro de 2009 - 14.30 horas**

*Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho - Maia*

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
14h30	60 m Barr.	Juvenis	Mas	5 b/0,91m 13,72 - 9,14 - 9,72
	Altura	Juvenis	Fem	a)
	Comprimento	Iniciados	Fem	3 ensaios
	Peso - 2 kg	Infantis	Fem	3 ensaios
14h45	60 m Barr.	Iniciados	Mas	5 b/0,84m 13,00 - 8,50 - 13,00
15h00	Vara	Juv-Jun-Sen	Fem	b)
	60 m Barr.	Infantis	Mas	6 b/0,76m 12,00 - 7,50 - 10,50
	Peso - 5 kg	Juvenis	Mas	3 ensaios
15h15	60 m Barr.	Juvenis	Fem	5 b/0,76m 13,00 - 8,50 - 13,00
	Comprimento	Iniciados	Mas	3 ensaios
15h30	60 m Barr.	Iniciados	Fem	6 b/0,76m 12,00 - 8,00 - 8,00
	Peso - 3 kg	Infantis	Mas	3 ensaios
15h45	60 m Barr.	Infantis	Fem	6 b/0,76m 12,00 - 7,00 - 13,00
	Altura	Juvenis	Mas	c)
16h00	100 m	Juv-Jun-Sen	Fem	
	Vara	Juv-Jun-Sen	Mas	d)
	Comprimento	Infantis	Mas	3 ensaios
	Peso - 3 kg	Juvenis	Fem	3 ensaios
	Peso - 3 kg	Iniciados	Fem	3 ensaios
16h10	100 m	Juv-Jun-Sen	Mas	
16h20	Milha - 1.609 m	Juv-Jun-Sen	Fem	
16h30	Milha - 1.609 m	Juv-Jun-Sen	Mas	
16h40	500 m	Juv-Jun-Sen	Fem	
	Comprimento	Infantis	Fem	3 ensaios
	Peso - 4 kg	Iniciados	Mas	3 ensaios
16h45	500 m	Juv-Jun-Sen	Mas	
16h55	300 m	Juv-Jun-Sen	Fem	
17h00	300 m	Juv-Jun-Sen	Mas	

- a) **Altura (Juv. - Fem)** - A altura da fasquia inicia a 1,10 e sobe de 4 em 4 cm.  
 b) **Vara (Fem)** - 1,80 - 2,00 - 2,20 - 2,35 - 2,50 - 2,60 - 2,70 - 2,80 ... +5cm  
 c) **Altura (Juv. - Mas)** - A altura da fasquia inicia a 1,28 e sobe de 4 em 4 cm.  
 d) **Vara (Mas)** - 2,20 - 2,40 - 2,60 - 2,80 - 3,00 - 3,15 - 3,30 - 3,40 - 3,50 - 3,60 ... +5cm

HORA	INFANTIS - M	INFANTIS - F	INICIADOS - M	INICIADOS - F	JUVENIS - M	JUVENIS - F
14h30		Peso - 2 kg		Comprim.	60 m Barr	Altura
14h45			60 m Barr			
15h00	60 m Barr				Peso - 5 kg	
15h15			Comprim.			60 m Barr
15h30	Peso - 3 kg			60 m Barr		
15h45		60 m Barr			Altura	
16h00	Comprim.			Peso - 3 kg		Peso - 3 kg
16h40		Comprim.	Peso - 4 kg			

# TRIATLO TÉCNICO JOVEM REGIONAL

## Infantis - Iniciados - Juvenis e Provas de Preparação

**12 de Dezembro de 2009 - 14.30 horas**

***Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho - Maia***

### **REGULAMENTO**

1. O **Triatlo Técnico Jovem Regional**, é uma competição organizada pela A.A.Porto e disputada no Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho, na Maia.
2. Este Torneio destina-se, a atletas filiados, **com situação regularizada** na A.A.Porto, dos escalões de **Infantis, Iniciados e Juvenis**, e atletas do Desporto Escolar.
3. Cada atleta só poderá participar nas provas do seu escalão.
4. Para se classificarem, os atletas têm que participar no conjunto das três provas destinadas a cada escalão e sexo.
5. As corridas serão disputadas por séries.
6. Nos saltos e nos lançamentos do Triatlo cada atleta realizará apenas três ensaios.
7. No Triatlo haverá apenas classificação individual por escalão e sexo.
8. A classificação será obtida pelo somatório dos pontos obtidos pelos atletas em cada prova, sendo utilizada a Tabela de Pontuação de Provas Combinadas da F.P.A..
9. Serão atribuídos medalhões aos 3 (três) primeiros classificados em cada escalão e sexo.
10. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
11. **Inscrições:** Todas as inscrições têm que ser feitas, no local da prova, **30 minutos** antes da hora marcada para o início do torneio.

**No caso do Triatlo Técnico Jovem os atletas devem preencher uma Ficha de Inscrição para cada uma das provas que constitui o Triatlo (3 provas = 3 fichas).**

---

### **PARTICIPAÇÃO NO TRIATLO TÉCNICO JOVEM DO NORTE 2009**

No sentido de tentar garantir o cumprimento do horário e de garantir a participação apenas dos melhores atletas de cada Associação, para esta época desportiva, **apenas poderão participar no Triatlo Técnico Jovem do Norte os atletas classificados nos 8 primeiros lugares da Fase Regional**, em cada escalão e sexo, no caso da Associação de Atletismo do Porto.

- Os atletas nestas condições não são obrigados a participar na Fase de Zona Norte.
- Os atletas que não queiram ou não possam participar não poderão ser substituídos por outros atletas.
- Excepcionalmente, no sentido de salvaguardar o interesse das Associações, tendo em vista a selecção para a Fase Nacional deste Torneio, poderão ser incluídos atletas que não tenham participado ou não se tenham classificado nos primeiros lugares que dão acesso à Fase da Zona Norte.

## **INSCRIÇÕES EM COMPETIÇÕES**

### **Associação de Atletismo do Porto**

#### **Número do Bilhete de Identidade**

- Informa todos os clubes filiados que é **obrigatório indicar o Número do Bilhete de Identidade** dos atletas, no acto de inscrição em competições de pista organizadas pela A.A.Porto (canto superior direito das fichas de inscrição).

#### **Escalões de Veteranos**

- Por decisão da Federação Internacional de Atletismo o escalão de veteranos passa a ser regulamentado da seguinte forma:  
Provas de pista - Os atletas assumem o escalão no dia do 35º aniversário.  
Provas fora da pista - Os atletas assumem o escalão no dia do 40º aniversário.

Esta regulamentação tem efeito a partir de 1 de Novembro de 2009

#### **Correio Electrónico da A.A.Porto**

- Informamos todos os interessados que, a partir desta data, o endereço electrónico da A.A.Porto passa a ser apenas o seguinte:

[porto@fpatletismo.org](mailto:porto@fpatletismo.org)

#### **Seguro Desportivo – Época 2009/2010**

- Informação que nos procedimentos em caso de sinistro, o número de fax para a participação de sinistros é o seguinte:

**213 237 839**