



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	
	Iniciados	95-96	Mas	
15h30	Juvenis	93-94	Fem	
	Juvenis	93-94	Mas	3.800 m
	15h50	Juniores	91-92	
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 Tlm. 91 268 52 91
Sport Comércio e Salgueiros - Telef. 22 200 00 04

Programa da prova:

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

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