



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 4/2010

TORNEIO DE ATLETISMO EM PAVILHÃO DA ZONA NORTE 2010 - Benjamins A e B e Infantis -

20 de Março de 2010 - 15 horas

Pavilhão Municipal de Amarante



- Junto se envia Regulamento da competição em epígrafe.

10 KM DE AVINTES

21 de Março de 2010 - 10h00

Vila Nova de Gaia - Avintes

Vai o nosso filiado o “**Clube Atletismo de Avintes**” levar a efeito no próximo dia **21 de Março de 2010**, pelas **10h00**, a realização dos “**10 km de Avintes, Mini-Corrída e Caminhada do Clube de Atletismo de Avintes**”, 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 da prova** será no Largo do Palheiroinho, em Avintes.

Inscrições:

Clube Atletismo de Avintes

Apartado 3138 4431-801 Avintes

Informações: 919412088

Custo da inscrição

10Km de Avintes: até dia 1 de Março 4€ - até dia 18 de Março 5€ - após esta data 7€

Mini-Corrída e Caminhada: até 15 anos de idade 1€ - acima dos 15 anos 3.50€ até dia 18 de Março - 4€ após esta data

Programa das provas:

Hora	Prova	Escalão	Ano Nasc.	Sexo	Distância
10h00	10 Km de Avintes	Seniores	1990 e anteriores	Fem	5.000 m
		Veteranas	40 anos em diante	Fem	
10h00	10 Km de Avintes	Juniores	1991-1992	Mas	10.000 m
		Seniores	1990 e anteriores	Mas	
		Veteranos I	40 aos 44 anos	Mas	
		Veteranos II	45 aos 49 anos	Mas	
		Veteranos III	50 aos 54 anos	Mas	
		Veteranos IV	55 aos 59 anos	Mas	
Veteranos V	60 anos em diante	Mas			
10h00	Mini-Corrída	Atletas de todas as idades		Mas e Fem	2.000 m
10h00	Caminhada	Atletas de todas as idades		Mas e Fem	5.000 m
10h00	Desp. Adaptado	Atletas de todas as idades		Mas e Fem	5.000 m

Classificação:

Haverá classificação individual e colectiva na prova de 10 km (4 primeiros atletas nos escalões Juniores, Seniores e Veteranos, masculinos ou femininos).

TORNEIO ATLETA COMPLETO REGIONAL

Infantis - Iniciados - Juvenis

Provas Extra

27 e 28 de Março de 2010

Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho - Maia

REGULAMENTO:

1. O **Torneio Regional Atleta Completo**, destina-se a atletas filiados, **com situação regularizada**, na A.A.Porto e a atletas em representação de Grupos de Desp. Escolar.
2. Em cada prova só poderão participar, exclusivamente, atletas pertencentes aos escalões indicados no programa-horário.
3. Cada atleta só poderá participar nas provas do seu escalão.
4. Haverá apenas classificação individual por escalão e sexo.
5. A classificação individual será obtida pelo somatório dos pontos conseguidos pelos atletas em cada prova, utilizando a Tabela de Pontuação de Provas Combinadas da F.P.A..
6. Serão atribuídos medalhões aos 3 (três) primeiros classificados em cada escalão e sexo.
7. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da F.P.A.
8. **Inscrições:** Até **30 minutos** antes do início de cada prova.

ATENÇÃO: Nas provas combinadas cada atleta deve preencher uma ficha por cada prova do Torneio.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS DAS CORRIDAS DE BARREIRAS

distância total	nº de barreiras	altura das barreiras	distância da partida à 1ª barreira	distância entre barreiras	distância da última barreira à meta
-----------------	-----------------	----------------------	------------------------------------	---------------------------	-------------------------------------

MASCULINOS

INFANTIS	60 m	6	0,76 m	12,00 m	7,50 m	10,50 m
INICIADOS	100 m	10	0,84 m	13,00 m	8,50 m	10,50 m
JUVENIS	110 m	10	0,91 m	13,72 m	9,14 m	14,02 m

FEMININOS

INFANTIS	60 m	6	0,76 m	12,00 m	7,00 m	13,00 m
INICIADOS	80 m	8	0,76 m	12,00 m	8,00 m	12,00 m
JUVENIS	100 m	10	0,76 m	13,00 m	8,50 m	10,50 m

TORNEIO ATLETA COMPLETO REGIONAL

Infantis - Iniciados - Juvenis

27 de Março de 2010 - 1ª Jornada - Sábado

Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho - Maia

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
15h00	100 m	Juvenis	Mas	Séries - Octatlo
15h10	100 m Barreiras	Juvenis	Fem	0,76 m - Séries - Heptatlo
15h20	80 m Barreiras	Iniciados	Fem	0,76 m - Séries - Heptatlo
15h30	80 m	Iniciados	Mas	Séries - Heptatlo
	Altura	Juvenis	Fem	Heptatlo (1,10 m + 4 cm)
	Comprimento	Juvenis	Mas	Tábua: 2 met. - Octatlo
15h40	60 m	Infantis	Fem	Séries - Pentatlo
	Dardo	Iniciados	Fem	500 g - Heptatlo
16h00	60 m	Infantis	Mas	Séries - Pentatlo
	Peso	Infantis	Fem	2 kg - Pentatlo
16h20	100 m	Juv / Jun / Sen	Fem	Séries - Prova Extra
	Comprimento	Iniciados	Mas	Tábua: 2 met. - Heptatlo
16h30	100 m	Juv / Jun / Sen	Mas	Séries - Prova Extra
	Peso	Juvenis	Fem	3 kg - Heptatlo
16h50	1500 m	Juv / Jun / Sen	Fem	Séries - Prova Extra
	Altura	Iniciados	Fem	Heptatlo (1,06 m + 4 cm)
17h00	1500 m	Juv / Jun / Sen	Mas	Séries - Prova Extra
	Comprimento	Infantis	Mas	Tábua: 2 met. - Pentatlo
	Peso	Juvenis	Mas	5 kg - Octatlo
	Dardo	Iniciados	Mas	600 g - Heptatlo
17h10	400 m	Juv / Jun / Sen	Fem	Séries - Prova Extra
17h20	400 m	Juv / Jun / Sen	Mas	Séries - Prova Extra
17h30	200 m	Juvenis	Fem	Séries - Heptatlo
17h40	300 m	Juvenis	Mas	Séries - Octatlo

INFANTIS		INFANTIS		INICIADOS		INICIADOS		JUVENIS		JUVENIS	
Masculinos		Femininos		Masculinos		Femininos		Masculinos		Femininos	
16h00	60 m	15h40	60 m	15h30	80 m	15h20	80 Barr.	15h00	100 m	15h10	100 Barr.
17h00	Comprim.	16h00	Peso 2	16h20	Comprim.	15h40	Dardo 500	15h30	Comprim.	15h30	Altura
				17h00	Dardo 600	16h50	Altura	17h00	Peso 5	16h30	Peso 3
								17h40	300 m	17h30	200 m

TORNEIO ATLETA COMPLETO REGIONAL

Infantis - Iniciados - Juvenis

28 de Março de 2010 - 2ª Jornada - Domingo

Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho - Maia

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
9h00	110 m Barreiras	Juvenis	Mas	0,91 m - Séries - Octatlo
	Comprimento	Juvenis	Fem	Tábua: 2 metros - Heptatlo
9h15	100 m Barreiras	Iniciados	Mas	0,84 m - Séries - Heptatlo
9h20	Altura	Juvenis	Mas	Octatlo (1,30 m + 4 cm) - Colchão A
9h30	80 m	Iniciados	Fem	Séries - Heptatlo
9h40	Peso	Iniciados	Mas	4 kg - Heptatlo
9h50	Comprimento	Iniciados	Fem	Tábua: 2 metros - Heptatlo
10h00	60 m Barreiras	Infantis	Fem	0,76 m - Séries - Pentatlo
	Dardo	Juvenis	Fem	600 gr - Heptatlo
10h30	60 m Barreiras	Infantis	Mas	0,76 m - Séries - Pentatlo
	Altura	Iniciados	Mas	Heptatlo (1,20 m + 4 cm) - Colchão B
	Peso	Iniciados	Fem	3 kg - Heptatlo
10h40	Dardo	Juvenis	Mas	700 gr - Octatlo
	Comprimento	Infantis	Fem	Tábua: 2 metros - Pentatlo
10h50	200 m	Juv / Jun / Sen	Fem	Séries - Prova Extra
11h00	200 m	Juv / Jun / Sen	Mas	Séries - Prova Extra
11h10	800 m	Juv / Jun / Sen	Fem	Séries - Prova Extra
11h20	800 m	Juv / Jun / Sen	Mas	Séries - Prova Extra
	Peso	Infantis	Mas	3 kg - Pentatlo
11h30	800 m	Juvenis	Fem	Séries - Heptatlo
11h40	800 m	Iniciados	Fem	Séries - Heptatlo
11h50	1.000 m	Infantis	Fem	Séries - Pentatlo
12h00	1.000 m	Infantis	Mas	Séries - Pentatlo
12h10	1.000 m	Iniciados	Mas	Séries - Heptatlo
12h20	1.000 m	Juvenis	Mas	Séries - Octatlo

INFANTIS		INFANTIS		INICIADOS		INICIADOS		JUVENIS		JUVENIS	
Masculinos		Femininos		Masculinos		Femininos		Masculinos		Femininos	
10h30	60 Barr	10h00	60 Barr.	9h15	100 Barr.	9h30	80 m	9h00	110 Barr.	9h00	Comprim.
11h20	Peso 3	10h40	Comprim.	9h40	Peso 4	9h50	Comprim.	9h20	Altura	10h00	Dardo 600
12h00	1000 m	11h50	1000 m	10h30	Altura	10h30	Peso 3	10h40	Dardo 700	11h30	800 m
				12h10	1000 m	11h40	800 m	12h20	1000 m		

G. P. DE ATLETISMO DA PÁSCOA

São Salvador do Campo - Santo Tirso

3 de Abril de 2010 - Sábado - 15 horas

Vai o nosso filiado o “Clube Desportivo de S. Salvador do Campo” levar a efeito no próximo dia **3 de Abril de 2010**, pelas **15h00**, a realização do “**Grande Prémio de Atletismo da Páscoa**”, 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 da prova** será junto á igreja de S. Salvador do Campo, em Santo Tirso.

Inscrições:

Até ao dia 1 de Abril de 2010

Informações: 936 569 265

Clube Desportivo de S. Salvador do Campo

Rua de Santo Isidro, 18

4795 - 429 Santo Tirso **Fax: 252 842 060 / 252 843 899**

Programa da prova:

Hora	Escalão	Sexo	Ano Nasc.	Distância
15h00	Benjamins B	Masc/Fem	99/00	1.300 m
15h15	Infantis	Masc/Fem	97/98	1.700 m
15h35	Iniciados	Masc/Fem	95/96	2.500 m
15h55	Juvenis	Masc/Fem	93/94	3.500 m
16h15	Juniores	Fem	91/92	5.000 m
	Seniores		90 e anteriores	
	Veteranos B (III-IV-V)	Masc	+ de 50 anos	5.000 m
16h40	Juniores	Masc	91/92	9.000 m
	Seniores		90 e anteriores	
	Veteranos A (I-II)	Masc	40 a 49 anos	9.000 m
17h10	Benjamins A	Masc/Fem	2001-2002-2003	600 m

Classificação:

Haverá classificação individual e colectiva.

2º TORNEIO DE ATLETISMO EM PAVILHÃO 2010

- Alteração ao Horário -

- Por motivos organizacionais o 2º Torneio de Atletismo em Pavilhão de Vila Nova de Gaia que se realiza a 13 de Março, terá o **seu início às 14h30**.

Porto, 4 de Março de 2010

A Direcção da A. A. Porto

Site: www.aaporto.atletas.net

email: porto@fpatletismo.org