



# 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 6/2010

### DIA NACIONAL DO MARTELO 2010

1 de Maio de 2010

#### PARQUE DE RAMALDE - INATEL/PORTO

Junto se envia regulamento e Programa Horário da Competição em epígrafe

### CORRIDA DO 1º DE MAIO Porto

**1 de Maio de 2010 - Sábado**  
**- 9.00 horas -**

Vai a “**União dos Sindicatos do Porto**”, levar a efeito no próximo dia **1 de Maio de 2010**, pelas **9h00**, a realização da “**CORRIDA DO 1º DE MAIO**”, com a colaboração da Associação de Atletismo do Porto e do Conselho Regional de Arbitragem da A. A. Porto.

O local de partida e da chegada da prova será da Praça da Liberdade, no Porto.

**Inscrições:**

**OU**

**Desportave - Eventos Desportivos**  
**Apartado 124**  
**4780-468 Santo Tirso**  
**Fax: 252 857 147**  
**Telemóvel: 91 902 18 67**

**União dos Sindicatos do Porto**  
**Rua Padre António Vieira, 195º**  
**4300-031 Porto**  
**Telefone: 22 519 86 00**  
**Fax: 22 519 86 03**

**E-mail: [atletismo@desportave.pt](mailto:atletismo@desportave.pt)**

**E-mail: [usindicatos.porto@mail.telepac.pt](mailto:usindicatos.porto@mail.telepac.pt)**

Inscrições on-line em: [www.desportave.pt](http://www.desportave.pt)

Até às 18h00 do dia 29 de Abril de 2010

**Programa da prova:**

Escalão	Ano Nasc.	Sexo	Distância
<b>Benjamins B</b>	1999/2000	Mas / Fem	1.400 mts.
<b>Infantis</b>	1997/1998	Mas / Fem	1.400 mts.
<b>Iniciados</b>	1995/1996	Mas / Fem	2.400 mts.
<b>Juvenis</b>	1993/1994	Mas / Fem	
<b>Juniores</b>	1991/1992	Femininos	4.000 mts.
<b>Seniores</b>	1990 e anteriores	Femininos	
<b>Juniores</b>	1991 - 1992	Masculinos	
<b>Seniores</b>	1990 e anteriores	Masculinos	
<b>Veteranos I</b>	40 aos 49 anos	Masculinos	8.000 mts.
<b>Veteranos II</b>	+ de 50 anos	Masculinos	

**Classificação:**

Haverá classificação individual e colectiva (3 primeiros atletas de cada equipa).

# TORNEIO OLÍMPICO JOVEM REGIONAL 2010

## - Iniciados e Juvenis -

### 1 e 2 de Maio de 2010

Pista do Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho - Maia

#### REGULAMENTO:

- a) O **Torneio Olímpico Jovem Regional** destina-se, exclusivamente, a atletas dos escalões de Iniciados e Juvenis (1995/96 e 1993/94), federados ou em representação de Grupos de Desporto Escolar, que para efeitos de classificação serão considerados atletas extra.
- b) A participação de atletas de outras Associações Regionais só é autorizada após **pedido de participação**, via Associação de origem, à Direcção da A.A.P. e realizado até 3 dias antes da competição.
- c) Cada atleta poderá participar em 3 (três) provas, num máximo 2 (duas) provas por jornada. Poderá ainda participar na estafeta, desde que nessa jornada tenha realizado apenas uma prova individual.
- d) Os atletas Iniciados não poderão competir nas provas de Juvenis.
- e) ***A prova de Martelo, para Juvenis Masculinos e Femininos, realizar-se-á no dia 15 de Maio. Como tal, os atletas que participarão nesta prova, só poderão realizar uma prova na 1ª jornada, 3 no conjunto das duas jornadas.***
- f) De acordo com o RGC, os atletas Iniciados que participem numa corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 300 m, não poderão participar em mais nenhuma corrida, prova de marcha ou concurso dessa jornada que se venha a realizar posteriormente, com a excepção da estafeta de 4 x 80 metros, podendo participar noutras que se realizem antes.
- g) Ainda de acordo com o RGC, no caso de o atleta Iniciado estar a participar num concurso que ainda não tenha terminado, e realize uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 300 metros, não poderá continuar a participar nesse concurso após a realização da corrida ou prova de marcha.
- h) Os atletas do escalão Juvenil que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 800 metros, não poderão participar noutra corrida ou prova de marcha nessa jornada, independentemente da ordem de participação nessas provas, com excepção de provas de velocidade ou barreiras com distâncias iguais ou inferiores a 110 m, desde que essas provas se disputem antes da prova de corrida ou de marcha de distância igual ou superior a 800 metros onde o atleta participou.
- i) **Apesar de, no novo Regulamento Específico do Torneio Olímpico Jovem Nacional, estar definido que os atletas Iniciados que participem nos 1.500m Obstáculos não poderão participar nos 1.000 metros e os atletas Juvenis que participem nos 2.000m Obstáculos não poderão participar nos 3.000 metros ou nos 800 metros, no Torneio Olímpico Jovem Regional esta regra não será aplicada, sendo obviamente considerada apenas para efeitos de selecção.**
- j) Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados em cada prova. Apenas terão direito a medalhas os atletas federados na A.A. Porto.
- k) No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
- l) **Inscrições: Até 30 minutos** antes do início de cada prova.

<b>TORNEIO OLÍMPICO JOVEM REGIONAL 2010</b> <b>- Iniciados e Juvenis -</b>
---

## 1 de Maio de 2010 - 1ª Jornada - Sábado

Pista do Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho - Maia

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
15h00	<b>110 m Barr - 0,914 m</b>	<b>Juvenis</b>	<b>Mas</b>	Séries - 10 Barr: 13,72 - 9,14 - 14,02
	<b>Altura</b>	<b>Iniciado</b>	<b>Fem</b>	a)
	<b>Peso – 4 kg</b>	<b>Iniciado</b>	<b>Mas</b>	
	<i>Disco - 1 kg</i>	<i>Jun - Sen</i>	<i>Fem</i>	<i>Prova Extra</i>
15h15	<b>100 m Barr - 0,76 m</b>	<b>Juvenis</b>	<b>Fem</b>	Séries - 10 Barr: 13,00 - 8,50 - 10,50
	<b>Comprimento</b>	<b>Juvenis</b>	<b>Mas</b>	Tábua: 3 m
15h30	<b>80 m</b>	<b>Iniciados</b>	<b>Fem</b>	Séries
15h40	<b>80 m</b>	<b>Iniciados</b>	<b>Mas</b>	Séries
15h50	<i>300 m</i>	<i>Jun - Sen</i>	<i>Fem</i>	<i>Prova Extra</i>
15h55	<b>300m</b>	<b>Juvenis</b>	<b>Fem</b>	Séries
16h00	<i>300 m</i>	<i>Jun - Sen</i>	<i>Mas</i>	<i>Prova Extra</i>
16h05	<b>300 m</b>	<b>Juvenis</b>	<b>Mas</b>	Séries
16h15	<b>1500 m Obstác. - 0,76 m</b>	<b>Iniciados</b>	<b>Fem</b>	Séries
	<b>Peso - 3 kg</b>	<b>Iniciados</b>	<b>Fem</b>	
	<b>Comprimento</b>	<b>Juvenis</b>	<b>Fem</b>	Tábua: 3 m
	<b>Altura</b>	<b>Iniciados</b>	<b>Mas</b>	b)
	<i>Disco - 2 kg</i>	<i>Jun - Sen</i>	<i>Mas</i>	<i>Prova Extra</i>
16h25	<b>1500 m Obstác. - 0,76 m</b>	<b>Iniciados</b>	<b>Mas</b>	Séries
16h35	<b>2000 m Obstác. - 0,76 m</b>	<b>Juvenis</b>	<b>Fem</b>	Séries
16h45	<b>2000 m Obstác. - 0,76 m</b>	<b>Juvenis</b>	<b>Mas</b>	Séries
17h00	<b>4000 m Marcha</b>	<b>Iniciados</b>	<b>Fem</b>	Séries - Pista 5 a 8
	<b>4000 m Marcha</b>	<b>Iniciados</b>	<b>Mas</b>	Séries Pista 1 a 4
17h40	<b>4 x 80 m</b>	<b>Iniciados</b>	<b>Fem</b>	Séries
17h50	<b>4 x 80 m</b>	<b>Iniciados</b>	<b>Mas</b>	Séries

a) Salto em Altura (Ini - Fem): A fasquia inicia a 1,13 m, sobe de 5 em 5 cm até ficarem 3 atletas em prova. A partir daí subirá de 3 em 3 cm.

b) Salto em Altura (Ini - Mas): A fasquia inicia a 1,23 m, sobe de 5 em 5 cm até ficarem 3 atletas em prova. A partir daí subirá de 3 em 3 cm.

<b>TORNEIO OLÍMPICO JOVEM REGIONAL 2010</b> <b>- Iniciados e Juvenis -</b>
---

## 2 de Maio de 2010 - 2ª Jornada - Domingo

Pista do Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho - Maia

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
9h00	100 m Barr - 0,84 m	Iniciados	Mas	Séries - 10 Barr: 13,00 - 8,50 - 10,50
	Comprimento	Iniciados	Fem	Tábua: 3 m
	Altura	Juvenis	Fem	c)
9h15	80 m Barr - 0,76 m	Iniciados	Fem	Séries - 8 Barr: 12,00 - 8,00 - 12,00
9h25	100 m	Jun - Sen	Fem	Prova Extra
9h35	100 m	Juvenis	Fem	Séries
9h45	100 m	Jun - Sen	Mas	Prova Extra
	Triplo	Juvenis	Mas	Tábua: 9 m
	Peso - 5 kg	Juvenis	Mas	
	Dardo - 600 g	Iniciados	Mas	
	Dardo - 600 g	Jun - Sen	Fem	Prova Extra
9h55	100 m	Juvenis	Mas	Séries
10h05	200 m Barr - 0,76 m	Jun - Sen	Fem	Prova Extra 16,00 - 19,00 - ...
10h20	200 m Barr - 0,76 m	Jun - Sen	Mas	Prova Extra 18,29 - 18,29 - ...
	Comprimento	Iniciados	Mas	Tábua: 3 m
10h30	3000 m	Juvenis	Fem	Séries
10h45	3000 m	Juvenis	Mas	Séries
	Altura	Juvenis	Mas	d)
11h00	1000 m	Iniciados	Fem	Séries
	Peso - 3 kg	Juvenis	Fem	
	Dardo - 500 g	Iniciados	Fem	
11h10	1000 m	Iniciados	Mas	Séries
11h20	800 m	Juvenis	Fem	Séries
	Triplo	Juvenis	Fem	Tábua: 9 m
11h30	800 m	Juvenis	Mas	Séries
11h45	4 x 100 m	Juvenis	Fem	Séries
11h55	4 x 100 m	Juvenis	Mas	Séries

c) Salto em Altura (Juv - Fem) - A fasquia inicia a 1,18 m, sobe de 5 em 5 cm até ficarem 3 atletas em prova. A partir daí subirá de 3 em 3 cm.

d) Salto em Altura (Juv - Mas) - A fasquia inicia a 1,33 m, sobe de 5 em 5 cm até ficarem 3 atletas em prova. A partir daí subirá de 3 em 3 cm.

# 3ª CORRIDA DO CORAÇÃO E 1º GRANDE PRÉMIO DE ATLETISMO DA CIDADE DE GANDRA

**2 de Maio de 2010 - Domingo**  
**- 10.00 horas -**

Vai a **Junta de Freguesia de Gandra**, levar a efeito no próximo dia **2 de Maio de 2010**, pelas **10h00**, a realização da “**3ª CORRIDA DO CORAÇÃO e 1º G.P. DE ATLETISMO DA CIDADE DE GANDRA**”, com a colaboração da Associação de Atletismo do Porto e do Conselho Regional de Arbitragem da A. A. Porto.

O **local de partida**, em frente ao ginásio Chill Out e a **chegada da prova** será junto à Junta de Freguesia de Gandra.

## Inscrições:

**Ginásio CHILL OUT**

**Tel: 224 152 671 Telemóvel: 915 355 050 Fax: 224 152 673**

**Junta de Freguesia de Gandra**

**Tel: 224 150 320**

**Desportave - Eventos Desportivos**

**Apartado 124**

**4780-468 Santo Tirso**

**Fax: 252 857 147**

**Telemóvel: 913 595 501**

**E-mail: [atletismo@desportave.pt](mailto:atletismo@desportave.pt)**

**on-line em: [www.desportave.pt](http://www.desportave.pt)**

**Taxa de Inscrição: 5€ por pessoa**

**Limite de inscrições é de 1000 pessoas**

## Programa da prova:

<b>Horário</b>	<b>Escalões</b>	<b>Ano de Nascimento</b>	<b>Sexo</b>	<b>Distância</b>
<b>10:15h</b>	Todos (Caminhada)	Todos	Todos	8.000 m
<b>10:30h</b>	Seniores / Veteranos	1990 e anteriores	Femininos	10.000 m
<b>10:30h</b>	Juniores	1991 - 1992	Masculinos	10.000 m
<b>10:30h</b>	Seniores	1990 e anteriores	Masculinos	10.000 m
<b>10:30h</b>	Veteranos I	40 aos 49	Masculinos	10.000 m
<b>10:30h</b>	Veteranos II	dos 50 em diante	Masculinos	10.000 m

## Classificação:

**Prova 10 Kms:** haverá classificação individual para os 5 primeiros da Geral Feminina e os 5 primeiros dos escalões de Juniores, Seniores e Veteranos I e II Masculinos.

Para a classificação colectiva contam os 4 primeiros atletas de cada equipa.

# KM JOVEM REGIONAL CAMPEONATO REGIONAL DE 10.000 metros

**8 de Maio de 2010 - Sábado**

*Estádio 1º de Maio - Braga*

## REGULAMENTO - Km Jovem Regional

- 1.A **Associação de Atletismo do Porto** vai realizar em parceria com a **Associação de Atletismo de Braga** o **Km Jovem Regional** e o **Campeonato Regional de 10.000 metros**.
- 2.O **Torneio de Km Jovem Regional** destina-se a atletas filiados, **com situação regularizada**, na A.A.Porto e a atletas em representação de Grupos de Desp. Escolar, que para efeitos de classificação serão considerados atletas extra.
3. Poderão participar atletas de outras Associações Regionais após pedido de autorização, via Associação de origem, ao Dep. Técnico da A.A.P.
4. Em cada prova só poderão participar, exclusivamente, atletas pertencentes aos escalões indicados no programa-horário.
5. **Prémios:** Serão atribuídas Medalhas aos 3 (três) primeiros classificados, de cada sexo, dos escalões de Infantis, Iniciados e Juvenis.
6. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da F.P.A.
7. **Programa Horário a colocar posteriormente na página da Internet**

**Inscrições: 30 minutos** antes do início de cada prova.

## Regulamento - **Campeonato Regional de 10.000 metros**

1. Este Campeonato destina-se a atletas filiados na A.A.Porto, **com situação regularizada**, dos escalões de Juniores e Seniores.
2. Os atletas de outras Associações Regionais poderão participar após pedido de autorização, via Associação de origem, ao Departamento Técnico da A.A.Porto.
3. **Prémios:** Serão atribuídas Medalhas aos 3 (três) primeiros classificados em cada sexo.
4. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da FPA.

**5. Programa Horário a colocar posteriormente na página da Internet**

**Inscrições: 30 minutos** antes do início de cada prova.



# G. P. DE ATLETISMO REBORDOSA

## Rebordosa - Paredes

**9 de Maio de 2010 - Domingo**  
**- 9.00 horas -**

Vai o “Grupo Desportivo da Portela”, levar a efeito no próximo dia **9 de Maio de 2010**, pelas **9h00**, a realização do “Grande Prémio de Atletismo de Rebordosa”, com a colaboração da Associação de Atletismo do Porto e do Conselho Regional de Arbitragem da A.A.Porto.

O local de partida e da chegada da prova será na Praça da Comunidade.

### Informações e Inscrições:

OU

Desportave - Eventos Desportivos  
Apartado 124

4780-468 Santo Tirso

Fax: 252 857 147

Telemovel: 913 595 501

E-mail: [atletismo@desportave.pt](mailto:atletismo@desportave.pt)

Inscrições on-line em: [www.desportave.pt](http://www.desportave.pt)

Junta de Freguesia de Rebordosa  
Av. Bombeiros Voluntários, 158  
4585-359 Rebordosa

Até ao dia 6 de Maio de 2010

Taxa de Inscrição: 2,00 euros - apenas para Juniores, Seniores e Veteranos masculinos e Seniores e Veteranas femininas

### Programa da prova:

Hora	Escalão	Ano Nasc.	Sexo	Distância
9h00	Benjamins A	2001/2002/2003	Fem	450 m
9h05	Benjamins A	2001/2002/2003	Mas	450 m
9h15	Benjamins B	1999/2000	Mas / Fem	850 m
9h30	Infantis	1997/1998	Mas / Fem	1.200 m
9h45	Iniciados	1995/1996	Mas / Fem	2.400 m
10h00	Juvenis	1993/1994	Mas / Fem	3.600 m
	Juniores	1991/1992	Fem	
10h30	Seniores	90 e anteriores	Fem	7.000 m
	Veteranas	+ 40 anos	Fem	
	Juniores	91/92	Mas	
	Seniores	90 e anteriores	Mas	
	Veteranos 1+2	40 aos 49 anos	Mas	
Veteranos 3+4+5	+ 50 anos	Mas		

### Classificação:

Haverá classificação individual e colectiva (3 primeiros atletas de cada equipa).

# 7ª Taça de Portugal de Corrida de Montanha

**9 de Maio de 2010**

Domingo

Corrida de Montanha de Atães (Guimarães)

Inscrições na A.A. Porto até ao dia 29 de Abril de 2010.

## **PARTICIPAÇÃO EM PROVAS DA ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO PORTO**

- A participação de atletas de outras Associações Regionais, em provas organizadas pela Associação de Atletismo do Porto, só é autorizada após **pedido de participação**, via Associação de origem, à Direcção da A.A.P. e **realizado até 3 dias antes** da competição.

## **PARTICIPAÇÃO EM PROVAS DE OUTRAS ASSOCIAÇÕES REGIONAIS**

- A participação de atletas de clubes da Associação de Atletismo do Porto, em competições organizadas por outras Associações Regionais, terá que ser **autorizada pela Associação organizadora** e o **pedido de participação** terá que ser **OBRIGATORIAMENTE** solicitado à Direcção da A.A.P. e terá que ser **realizado até 3 dias antes** da competição.



# DIA NACIONAL DO MARTELO



Parque de Ramalde  
INATEL - PORTO

1 DE MAIO 2010



Associação de Atletismo  
do **Porto**



# DIA NACIONAL DO MARTELO 2010

**1 de Maio de 2010**

**PARQUE DE RAMALDE - INATEL/PORTO**

## PROGRAMA-HORÁRIO

### LANÇAMENTO DE MARTELO

#### Manhã

- 09h00 - **INFANTIS** - Feminino - 2kgs
- 09h30 - **JUVENIS** - Feminino - 3 kgs (mínimos: 25,0 metros)
- 10h30 - **JUVENIS** - Masculino - 5 kgs (mínimos: 30,0 metros)
- 11h30 - **INICIADAS** - Fem. - 3 kgs (mínimos: 20,0 metros)
  - **INFANTIS** - Masc. - 3 kgs
- 12h30 - **INICIADOS** - Masc. - 4 kgs (mínimos: 25,0 metros)
- 13h30 - **VETERANOS** – Masculino - Por Escalões

#### Tarde

- 14h30 - **JUNIORES** - Feminino - 4 kgs (mínimos: 30,0 metros)
- 15h30 - **SENIORES** - Feminino - 4 kgs (mínimos: 40,0 metros)
- 16h30 - **JUNIORES** - Masculino - 6 kgs (mínimos: 35,0 metros)
- 17h30 - **SENIORES** - Masculino - 7,260 kgs (mínimos: 45,0 metros)
- 18h30 - **MARTELÃO** - Masculino e Feminino - Por Escalões

---

A participação poderá ser LIMITADA A UM MÁXIMO DE 12 ATLETAS em cada escalão/sexo, sendo a selecção dos participantes feita pela ordem de inscrição realizada dentro do prazo.

**INSCRIÇÕES ATÉ 29 DE ABRIL 2010**

Para: **ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO PORTO**

Rua António Pinto Machado, 60

4100-068 Porto Fax. 22 600 15 88

e-mail: [porto@fpatletismo.org](mailto:porto@fpatletismo.org)

**Organização:** ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO PORTO

# REGULAMENTO

## **1. PARTICIPAÇÃO**

- 1.1. Apenas poderão participar atletas dos escalões indicados no programa-horário.
- 1.2. Nas provas com mínimos (indicados no programa/horário), só podem participar atletas que os tenham obtido na época 2008/2009 ou na época 2009/2010.
- 1.3. Poderão participar atletas sem mínimos nas provas que não os exijam ou se forem autorizados pela organização.
- 1.4. As marcas indicadas nas inscrições serão confirmadas pelos rankings nacionais.
- 1.5. Os atletas só podem participar na prova do respectivo escalão.

## **2. INSCRIÇÕES**

- 2.1. As inscrições deverão ser enviadas, **até ao dia 29 de Abril de 2010**, para:

**ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO PORTO**

Rua António Pinto Machado, 60  
4100-068 Porto

Fax. 22 600 15 88  
e-mail: porto@fpatletismo.org

- 2.2. As inscrições deverão ser feitas pelos clubes ou atletas individuais e deverão indicar, obrigatoriamente, o nome do atleta, a prova a que concorrerá, com a respectiva melhor marca no período considerado, o ano de nascimento e caso seja estrangeiro, a respectiva nacionalidade.
- 2.3. A confirmação da participação na prova deverá ser feita até 30 minutos antes do horário previsto para a prova, conforme o programa/horário.

## **3. CLASSIFICAÇÕES**

- 3.1. Haverá classificação individual por escalão e sexo e classificação colectiva por clubes.
- 3.2. Para a classificação colectiva por clubes contarão os resultados obtidos pelos atletas de todos os escalões, masculino e feminino. Em cada uma destas provas serão atribuídos 8 pontos ao primeiro classificado, 7 pontos ao segundo, 6 ao terceiro e assim sucessivamente até ao eventual oitavo classificado, a quem será atribuído 1 ponto.
- 3.3. Definida a pontuação dos clubes, estes serão seriados por ordem decrescente do total de pontos obtidos. Os casos de empate serão decididos a favor dos clubes que obtiverem mais primeiros lugares no conjunto das provas a contar para a classificação colectiva. Se o empate subsistir, aplicar-se-á o mesmo critério em relação aos segundos lugares, e assim sucessivamente.

## **4. PRÉMIOS**

- 4.1. Serão atribuídas medalhas aos 3 primeiros classificados, masculino e feminino, de cada escalão.
- 4.2. Será atribuída uma taça ao clube vencedor da classificação colectiva.

## **5. AFERIÇÃO DE ENGENHOS**

A organização autoriza a utilização de engenhos pessoais, desde que sejam entregues para aferição no Secretariado, até 90 minutos antes da respectiva prova. Os engenhos aprovados serão postos à disposição de todos os atletas participantes no local da prova.

6. No restante respeitar-se-á o descrito no regulamento geral de competições da FPA.