



CAMPEONATO REGIONAL DE 10 000 METROS AAPorto e AABraga

21 de Março de 2020 – 15:30 horas

Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho

MAIA

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
15:30	1500m	Juv/Jun/Sen/Vet	Fem	Prova preparação
15:40	1500m	Juv/Jun/Sen/Vet	Mas	Prova preparação
15:50	100m	Ini/Juv	Fem	Prova preparação
16:00	100m	Ini/Juv	Mas	Prova preparação
	Comprimento	Ini/Juv/Jun/Sen/Vet	Fem	Prova preparação
16:10	100m	Jun/Sen/Vet	Fem	Prova preparação
16:20	100m	Jun/Sen/Vet	Mas	Prova preparação
16:30	10.000 m	Jun/Sen/Vet	Fem	Camp. Regional AAP
17:00	Comprimento	Ini/Juv/Jun/Sen/Vet	Mas	Prova preparação
17:30	10.000 m	Jun/Sen/Vet	Mas	Camp. Regional AAP

Regulamento - Campeonato Regional de 10.000 metros

1. Este Campeonato destina-se a atletas filiados na A.A.Porto, **com situação regularizada**. Apenas poderão participar somente atletas do escalão de Juniores, Seniores e Veteranos. Realiza-se em simultâneo o Campeonato regional de 10000 metros da Associação de Braga.
2. **Os atletas veteranos que pretendam competir pelo escalão de sénior deverão indicar essa pretensão na inscrição, só podendo contar para a classificação de sénior individual.**
3. Os atletas de outras Associações Regionais poderão participar após pedido de autorização, via Associação de origem, ao Departamento Técnico da A.A.Porto, até às 12h da quinta-feira anterior.
4. **Prémios:** Serão atribuídas Medalhas aos 3 (três) primeiros classificados em cada sexo (no Regional de 10 000m).
5. Nos veteranos haverá distinção para os escalões masculinos M35;M40;M45;M50;M55;M60 femininos F35;F40;F45;F50;F55
6. Os atletas só poderão participar em 2 provas.
7. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da FPA.
8. **Inscrições:** Até ao dia 18 de março.
 - a) As inscrições terão de ser efetuadas obrigatoriamente na plataforma www.portugalathleticsresults.pt para todos os atletas e clubes filiados na AAPorto e AABraga.
 - b) Atletas de outras associações devem solicitar a inscrição para geral.aaporto@gmail.com
9. **A confirmação de participação tem de ser efetuada até 40 minutos** antes do início de cada prova no secretariado de competição.