



Campeonato Absoluto do Porto

17 de julho de 2020

Parque Desportivo de Ramalde - INATEL

PROGRAMA-HORÁRIO - 1ª JORNADA – SEXTA-FEIRA

Parque Desportivo de Ramalde - INATEL

<i>HORA</i>	<i>PROVA</i>	<i>ESCALÃO</i>	<i>SEXO</i>	<i>OBSERVAÇÕES</i>
19h00	Martelo	Jun/Sen	Masc	7,260 kg
20h00	Martelo	Juv/Jun/Sen	Fem	4 Kg



Campeonato Absoluto do Porto

18 de julho de 2020

Complexo Desportivo de Lousada

PROGRAMA-HORÁRIO - 2ª JORNADA – SÁBADO MANHÃ

Complexo Desportivo de Lousada

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
9h30	3.000 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries
	Comprimento	Juv/Jun/Sen	Fem	
	Vara	Juv/Jun/Sen	Masc	a)
	Dardo	Juv/Jun/Sen	Fem	600 g
	Peso	Jun/Sen	Mas	7,260 kg
10h00	3.000 m	Juv/Jun/Sen	Mas	Séries
10h30	110 m Barr.	Juv/Jun/Sen	Mas	1,06 m - Elim. ou Final
10h40	100 m Barr.	Juv/Jun/Sen	Fem	0,84 m - Elim. ou Final
10h50	100 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Eliminatórias ou Final
11h10	100 m	Juv/Jun/Sen	Mas	Eliminatórias ou Final
	Altura	Juv/Jun/Sen	Fem	b)
	Triplo	Juv/Jun/Sen	Masc	Tábua 11 m
	Disco	Juv/Jun/Sen	Fem	1 kg
11h30	800 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries
11h45	800 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries
12h00	400 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries
12h15	400 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries
12h30	100 m Barreiras	Juv/Jun/Sen	Fem	Final
12h35	110 m Barreiras	Juv/Jun/Sen	Masc	Final
12h40	100 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Final
12h45	100 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Final

a) Vara (Mas): Início a 2,20 m, sobe de 10 em 10 cm até 3,40 m e depois de 5 em 5 cm.

b) Altura (Fem): Início a 1,30 m, sobe de 5 em 5 cm até 1,50 m e depois de 3 em 3 cm.



Campeonato Absoluto do Porto

18 de julho de 2020

Complexo Desportivo de Lousada

PROGRAMA-HORÁRIO - 3ª JORNADA – SÁBADO TARDE

Complexo Desportivo de Lousada

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
15h30	400 m Barr.	Juv/Jun/Sen	Mas	0,91 m - Séries
	Vara	Juv/Jun/Sen	Fem	c)
	Disco	Juv/Jun/Sen	Mas	2 kg
	Comprimento	Juv/Jun/Sen	Mas	
	Peso	Juv/Jun/Sen	Fem	4 kg
15h45	400 m Barr.	Juv/Jun/Sen	Fem	0,76 m - Séries
16h00	200 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Eliminatórias
16h20	200 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Eliminatórias
16h40	2.000 m Obst.	Juv/Jun/Sen	Fem	0,76 m - Séries
	Triplo	Juv/Jun/Sen	Fem	Tábua 9 m
	Altura	Juv/Jun/Sen	Mas	d)
	Dardo	Juv/Jun/Sen	Mas	800 g
17h00	2.000 m Obstác.	Juv/Jun/Sen	Mas	0,91 m – Séries
17h20	1500 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries
17h40	1500 m	Juv/Jun/Sen	Mas	Séries
18h00	200 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Final
18h05	200 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Final
18h10	3.000 m Mx	Juv/Jun/Sen	Masc	Pista 1 a 3
	3.000 m Mx	Juv/Jun/Sen	Fem	Pista 4 a 6

c) Vara (Fem): Início a 2,00 m, sobe de 10 em 10 cm até 2,50 m e depois de 5 em 5 cm.

d) Altura (Mas): Início a 1,50 m, sobe de 5 em 5 cm até 1,90 m e depois de 3 em 3 cm.



Campeonato Absoluto do Porto

18 de julho de 2020

Complexo Desportivo de Lousada

REGULAMENTO:

1. Provas a disputar no Complexo Desportivo de Lousada, nos dias 18 de julho de 2020, e a prova de Lançamento do Martelo no Parque Desportivo de Ramalde – INATEL (17 julho)
2. Prova destinada a todos os atletas e clubes filiados nas Associação de Atletismo do Porto, dos escalões Juvenis, Juniores e Seniores;
3. Os atletas de outras Associações Regionais poderão participar se houver vagas não preenchidas pelos atletas da AAPorto.
4. Devido aos constrangimentos do Covid-19, iremos limitar a participação no número de provas por escalão, (ponto 11) e limitar também a participação do número de atletas por prova,
 - i) Concursos - 12 atletas
 - ii) Corridas – 15 atletas
5. Nas corridas até 110m serão utilizadas as pistas 1, 3, 5 e 7 e as pistas 2, 4, 6 e 8
6. Nas corridas de **800m e 1500m** serão utilizadas as pistas 1, 3 e 5 e as pistas 2, 4 e 6 sendo que cada atleta percorrerá a totalidade da distância na pista que lhe foi atribuída.
7. As corridas de **3000m e 2000m Obstáculos** serão disputadas em sistema de **contrarrelógio** em perseguição, com saídas de **15 em 15 segundos**, e séries num máximo de 5 atletas.
8. A corrida de **3000m marcha** será disputada em sistema de **contrarrelógio** em perseguição, com saídas de **20 em 20 segundos**, e num máximo de 5 atletas.
9. Nos contrarrelógios em perseguição, se um atleta se aproximar de 5 a 10 metros do adversário da frente, caso queira ultrapassar, deverá fazê-lo mantendo uma pista de intervalo.
10. A corrida de 2000m Obstáculos não terá passagem na vala.
11. **Os atletas dos escalões Sub-18 (Juvenis) e Sub-20 (Juniores) poderão participar num máximo de duas provas por dia, conjunto das 3 jornadas. Seniores poderão participar num máximo de três provas no conjunto das 3 jornadas.**
12. Os atletas do escalão de Sub-20 que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 1.500 metros, não poderão participar noutra corrida ou prova de marcha nessa jornada, independentemente da ordem de participação nessas provas.
13. Os atletas sub-18 que participem nos 400m ou 400m barreiras não poderão participar noutra prova do campeonato.
14. Os atletas Sub-18 que participem em provas de marcha ou corridas de distância igual ou superior a 800 metros, não poderão participar noutras provas do campeonato.



15. Os atletas Juvenis não poderão participar nas seguintes provas: Peso (7,260 Kg) e Martelo (7,260 Kg).
16. Haverá apenas classificação individual.
17. Aos vencedores de cada prova, será atribuído também o **título de Campeão do Porto de Esperanças**, aos atletas que se enquadrem neste escalão (atletas juvenis não poderão entrar no pódio do Camp. de Esperanças, assim como atletas seniores nascidos antes de 1998, inclusive);
18. Aos primeiros três classificados de cada prova do Campeonato Absoluto do Porto serão atribuídas medalhas, assim como ao primeiro classificado do Campeonato do Porto de Esperanças;
19. O programa/horário pode sofrer alterações conforme a existência ou não das finais de 100/110 bar. Será informado atempadamente pela locução.
20. **Inscrições**
 - i. Na plataforma de inscrições <https://portugalathleticsresults.pt/>, até às 13h do **dia 16 julho**.
 - ii. As **inscrições** realizadas na plataforma devem ser **confirmadas** no secretariado, com **45 minutos de antecedência da prova**.
 - iii. **No caso de existirem mais inscritos que o número limite de participantes estipulado numa determinada prova, serão revistas todas as marcas, ordenadas e selecionadas até ao número de determinado.**
 - iv. Inscrições de **outras associações** serão aceites conforme o número de vagas disponíveis após os inscritos da AAP.
16. Todos os atletas são obrigados a competir com o dorsal anual. No caso de não terem ou de necessitarem de uma 2ª via, deverão solicitar atempadamente para a secretaria da AAPorto.
16. No ato de confirmação devem assinar ou entregar o **termo de responsabilidade**, ou ainda ter procedido ao envio antecipado, por email, para a secretaria da AAPorto. Sendo **obrigatório** a entrega deste documento em prejuízo da não participação na competição.
17. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da FPA.
18. **Todos os atletas devem seguir os procedimentos de circulação na pista (documento anexo) e após os termino das provas deve abandonar a pista de atletismo.**