

**III G. P. ATLETISMO - Clube Pessoal das  
Águas de Gaia  
- Vila Nova de Gaia -**

**10 de Abril de 2011 - Domingo - 10.30 horas**

Vai o “Clube do Pessoal das Águas de Gaia”, levar a efeito no próximo dia **10 de Abril de 2011**, pelas **10h30**, a realização do “**III Grande Prémio de Atletismo - Clube Pessoal das Águas de Gaia**”, 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 na Rua 14 de Outubro nº 343, na sede de Águas e Parque Biológico de Gaia, EEM.

**Inscrições:** **Até ao dia 5 de Abril de 2011**

**Clube Pessoal das Águas de Gaia**

Rua 14 de Outubro, 343

clubedopessoal@sapo.pt

4430-050 Vila Nova de Gaia

Fax 22 379 63 69

**Taxa de Inscrição: Até ao dia 18 de Março 1 € / atleta**

**De 19 de Março a 5 Abril 3€ / atleta**

(ao efectuar a inscrição, cada atleta está a contribuir para uma instituição social de VN Gaia)

**II Caminhada Água e Ambiente: inscrição - 1€** (verba que reverterá na totalidade para uma instituição de solidariedade)

**Programa da prova:**

<b>Hora</b>	<b>Escalão</b>	<b>Ano Nasc.</b>	<b>Sexo</b>	<b>Distância</b>
<b>10h30</b>	Juniores e Seniores	1993 e anteriores	Mas	10.000 metros
	Veteranos I	dos 40 aos 44 anos	Mas	
	Veteranos II	dos 45 aos 49 anos	Mas	
	Veteranos III	dos 50 aos 54 anos	Mas	
	Veteranos IV	dos 55 anos em diante	Mas	
	Seniores	1991 e anteriores	Fem	
	Veteranas	dos 40 anos em diante	Fem	

**Classificação:**

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

# TORNEIO ATLETA COMPLETO REGIONAL

## Infantis - Iniciados - Juvenis

### Provas Extra

**16 e 17 de Abril de 2011**

***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, sendo que estes últimos **não terão classificação no Torneio**.
2. Em cada prova só poderão participar, exclusivamente, atletas pertencentes aos escalões indicados no programa - horário.
3. Cada atleta, no seu escalão, terá de efectuar todas as provas do programa do Atleta Completo.
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

16 de Abril de 2011 - 1ª Jornada - Sábado

*Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho - Maia*

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
14h30	100 m	Juvenis	Mas	Séries - Octatlo
14h40	100 m Barreiras	Juvenis	Fem	0,76 m - Séries - Heptatlo
14h50	80 m Barreiras	Iniciados	Fem	0,76 m - Séries - Heptatlo
15h00	80 m	Iniciados	Mas	Séries - Heptatlo
	Altura	Juvenis	Fem	Heptatlo (1,10 m + 4 cm)
	Comprimento	Juvenis	Mas	Tábua: 2 met. - Octatlo
15h10	60 m	Infantis	Fem	Séries - Pentatlo
	Dardo	Iniciados	Fem	500 g - Heptatlo
15h30	60 m	Infantis	Mas	Séries - Pentatlo
	Peso	Infantis	Fem	2 kg - Pentatlo
15h50	100 m	Juv / Jun / Sen	Fem	Séries - Prova Extra
	Comprimento	Iniciados	Mas	Tábua: 2 met. - Heptatlo
16h00	100 m	Juv / Jun / Sen	Mas	Séries - Prova Extra
	Peso	Juvenis	Fem	3 kg - Heptatlo
16h20	1500 m	Juv / Jun / Sen	Fem	Séries - Prova Extra
	Altura	Iniciados	Fem	Heptatlo (1,06 m + 4 cm)
16h30	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
16h40	400 m	Juv / Jun / Sen	Fem	Séries - Prova Extra
16h50	400 m	Juv / Jun / Sen	Mas	Séries - Prova Extra
17h00	200 m	Juvenis	Fem	Séries - Heptatlo
17h10	300 m	Juvenis	Mas	Séries - Octatlo

INFANTIS		INFANTIS		INICIADOS		INICIADOS		JUVENIS		JUVENIS	
Masculinos		Femininos		Masculinos		Femininos		Masculinos		Femininos	
15h30	60 m	15h10	60 m	15h00	80 m	14h50	80 Barr.	14h30	100 m	14h40	100 Barr.
15h50	Comprim.	15h30	Peso 2	15h50	Comprim.	15h10	Dardo 500	15h00	Comprim.	15h00	Altura
				16h30	Dardo 600	16h20	Altura	16h30	Peso 5	16h00	Peso 3
								17h10	300 m	17h00	200 m

# TORNEIO ATLETA COMPLETO REGIONAL

## Infantis - Iniciados - Juvenis

17 de Abril de 2011 - 2ª Jornada - Domingo

*Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho - Maia*

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
9h00	80 m	Iniciados	Fem	Séries - Heptatlo
	Comprimento	Juvenis	Fem	Tábua: 2 metros - Heptatlo
9h20	110 m Barreiras	Juvenis	Mas	0,91 m - Séries - Octatlo
9h35	100 m Barreiras	Iniciados	Mas	0,84 m - Séries - Heptatlo
9h40	Altura	Juvenis	Mas	Octatlo (1,30 m + 4 cm) - Colchão A
9h50	Comprimento	Iniciados	Fem	Tábua: 2 metros - Heptatlo
10h00	60 m Barreiras	Infantis	Fem	0,76 m - Séries - Pentatlo
	Peso	Iniciados	Mas	4 kg - Heptatlo
	Dardo	Juvenis	Fem	600 gr - Heptatlo
10h30	60 m Barreiras	Infantis	Mas	0,76 m - Séries - Pentatlo
10h40	Dardo	Juvenis	Mas	700 gr - Octatlo
	Comprimento	Infantis	Fem	Tábua: 2 metros - Pentatlo
10h50	Altura	Iniciados	Mas	Heptatlo (1,20 m + 4 cm) - Colchão B
	Peso	Iniciados	Fem	3 kg - Heptatlo
	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
11h30	800 m	Juvenis	Fem	Séries - Heptatlo
11h40	800 m	Iniciados	Fem	Séries - Heptatlo
	Peso	Infantis	Mas	3 kg - Pentatlo
11h50	1.000 m	Infantis	Fem	Séries - Pentatlo
12h00	1.000 m	Iniciados	Mas	Séries - Heptatlo
12h10	1.000 m	Juvenis	Mas	Séries - Octatlo
12h20	1.000 m	Infantis	Mas	Séries - Pentatlo

INFANTIS		INFANTIS		INICIADOS		INICIADOS		JUVENIS		JUVENIS	
Masculinos		Femininos		Masculinos		Femininos		Masculinos		Femininos	
10h30	60 Barr	10h00	60 Barr.	9h35	100 Barr.	9h00	80 m	9h20	110 Barr.	9h00	Comprim.
11h40	Peso 3	10h40	Comprim.	10h00	Peso 4	9h50	Comprim.	9h40	Altura	10h00	Dardo 600
12h20	1000 m	11h50	1000 m	10h50	Altura	10h50	Peso 3	10h40	Dardo 700	11h30	800 m
				12h00	1000 m	11h40	800 m	12h10	1000 m		

# CAMPEONATO REGIONAL DE CORRIDA EM MONTANHA

17 de Abril de 2011 - Domingo -

Branca - Albergaria-a-Velha

- Junto se envia Regulamento da competição em epígrafe.
- Estes campeonatos irão ser realizados juntamente com os da Associação de Atletismo de Aveiro.
- No Campeonato Regional da Assoc. Atlet. do Porto, serão atribuídas medalhas aos três primeiros atletas da classificação de Juniores e Seniores, em ambos os sexos.
- Inscrições na A.A. Porto até ao dia 13 de Abril de 2011.

## FILIAÇÃO DE ATLETAS NA ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO PORTO

- Informamos os nossos clubes filiados, que a filiação dos seus atletas deve dar entrada na A.A. Porto até obrigatoriamente até 9 dias antes, para poder participar na competição pretendida.

## 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.

A não realização do pedido impossibilitará a participação do atleta nas competições da Associação de Atletismo do Porto.

## 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**, o **pedido de participação** terá que ser solicitado à Direcção da A.A.P. e terá que ser **realizado até 4 dias antes** da competição.
  - A AAP não se responsabiliza pelos atletas que não tenham realizado o respectivo pedido de Autorização.
  - O atleta que não o tenha feito, mas foi autorizado a participar, deve entregar na AAP os resultados realizados na respectiva competição.

Porto, 23 de Março de 2011

A Direcção da A.A.Porto