



CAMPEONATO REGIONAL DE INVERNO MASTERS

15 fevereiro 2025 – 15:00 horas
COMPLEXO DESPORTIVO DE LOUSADA

1ª jornada

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
15h00	60m	Sub18/Sub20/Sen	Fem	Séries
15h10	60m	Sub18/Sub20/Sen	Mas	Séries
15h20	60m	Veteranos TODOS	Fem	Séries
	Peso	Veteranos TODOS + M80	Fem/Mas	3kg/4kg
	Vara	Veteranos TODOS	Fem	a)
	Vara	Veteranos TODOS	Mas	a)
	Triplo	Sub18/Sub20/Sen	Mas	Prova Extra
15h35	60m	Veteranos M35/M40/M45/M50/M55	Mas	Séries
15h50	60m	Veteranos M60/M65/M70/M75/M80	Mas	Séries
	Comprimento	Veteranos TODOS	Fem	Tábua: 2 m
16h05	100m	Sub18/Sub20/Sen	Fem	Prova Extra
16h15	100m	Sub18/Sub20/Sen	Mas	Prova Extra
	Peso	Veteranos M35/M40/M45	Mas	7.260kg
	Peso	Veteranos M50/M55	Mas	6kg
	Peso	Veteranos M60/M65	Mas	5kg
	Peso	Veteranos M70/M75	Mas	4kg
16h30	1500m	Veteranos TODOS	Fem	Séries
16h45	1500m	Veteranos TODOS	Mas	Séries
	Comprimento	Veteranos TODOS	Mas	Tábua: 2 m
	Triplo	Sub18/Sub20/Sen	Fem	Prova Extra
17h05	400m	Veteranos TODOS	Fem	Séries
17h15	400m	Veteranos TODOS	Mas	Séries
17h25	400m	Sub18/Sub20/Sen	Fem	Prova Extra
17h35	400m	Sub18/Sub20/Sen	Mas	Prova Extra
17h45	3000m Marcha	Veteranos TODOS	Fem	
	5000m Marcha	Veteranos TODOS	Mas	

a) **Salto com Vara** – Em todos os escalões, a altura da fasquia inicia a 1.90 m e sobe de 5 em 5 cm.

Prova Extra de 60m e 100m masculino e feminina serão condicionadas a um máximo de 27 atletas cada, e conforme as melhores marcas de inscrição. A prova extra de **400m** a um máximo de 18 atletas cada.



CAMPEONATO REGIONAL DE INVERNO MASTERS

16 fevereiro 2025 – 9:30 horas
COMPLEXO DESPORTIVO DE LOUSADA

2º jornada

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
9h30	60m Bar	Veteranas F60 + M80	Fem/Mas	Séries (5b - 0.68-12-7)
9h35	60m Bar	Veteranas F50/F55	Fem	Séries (5b - 0.76-12-7)
9h40	60m Bar	Veteranas M70/M75	Mas	Séries (5b - 0.76-12-7)
9h45	60m Bar	Veteranas F40/F45	Fem	Séries (5b - 0.76-12-8)
9h50	60m Bar	Veteranos M60/M65	Mas	Séries (5b - 0.84-12-8)
9h55	60m Bar	Veteranos F35	Fem	Séries (5b - 0.84-13-8.5)
10h00	60m Bar	Veteranos M50/M55	Mas	Séries (5b - 0.91 – 13-8.5)
	Altura	Sub18/Sub20/Sen	Mas	Prova Extra
	Altura	Veteranos TODOS	Mas	a)
	Triplo	Veteranos TODOS	Fem	Tábua: 6m e 8 m
10h05	60m Bar	Veteranos M35/M40/M45	Mas	Séries (5b - 0.99 - 13.72-9.14)
10h15	3000m	Veteranos TODOS	Fem	Séries
10h35	3000m	Veteranos TODOS	Mas	Séries
10h55	200m	Veteranos TODOS	Fem	Séries
11h10	200m	Veteranos M35/M40/M45 M50	Mas	Séries
11h25	200m	Veteranos M55/M60/M65/M70/M75/M80	Mas	Séries
11h30	Altura	Veteranos TODOS	Fem	a)
	Altura	Sub18/Sub20/Sen	Fem	Prova Extra
	Triplo	Veteranos TODOS	Mas	Tábua: 7 m e 9 m
11h40	200m	Sub18/Sub20/Sen	Fem	Prova Extra
11h55	200m	Sub18/Sub20/Sen	Mas	Prova Extra
12h10	800m	Veteranos TODOS	Fem	Séries
12h25	800m	Veteranos TODOS	Mas	Séries
12h35	4x200	Veteranos	Fem	Séries
12h40	4x200	Veteranos	Mas	Séries

a) (Mas/Fem): A altura da fasquia inicia a 1,00 m e sobe de 4 em 4 cm.

Prova Extra de S. Altura masculino e feminino serão condicionadas a um máximo de 6 atletas cada, e conforme as melhores marcas de inscrição.



REGULAMENTO:

1. Campeonato realizar-se-á na Pista do Complexo Desportivo de Lousada em duas jornadas, destinada a todos os atletas e clubes filiados nas Associações de Atletismo do Porto dos escalões de Veteranos.
2. Todas as corridas serão disputadas por séries.
3. **Os atletas Veteranos competirão com as características do escalão correspondentes aos escalões do regulamento. Um atleta torna-se veterano no dia do seu 35º aniversário para eventos realizados em estádio.**
4. **Cada atleta só poderá participar em 2 provas individuais por jornada. Num máximo de 4 provas individuais mais a estafeta no conjunto das duas jornadas (4 individuais + estafeta).** (exemplo: 1ª jornada – 2 provas individuais e 2ª jornada - 2 provas individuais + 1 Estafeta).
5. Nas provas de velocidade não será obrigatório sair de blocos, podendo sair de pé. Nos lançamentos e saltos horizontais, os atletas têm direito a 4 ensaios.
6. Haverá classificação individual e coletiva;
 - 6.1. Em cada prova, para a classificação coletiva, serão pontuados 8 atletas (1º classificado = 8 pontos, 2º classificado = 7 pontos, etc...).
 - 6.2. A classificação será definida pelo somatório de pontos obtidos por cada Clube nas provas.
 - 6.3. Definida a pontuação das equipas, as mesmas serão seriadas pela ordem decrescente das pontuações, sendo vencedora a equipa com maior número de pontos.
 - 6.4. Os casos de empate serão decididos a favor do clube que obtiver mais primeiros lugares no conjunto das provas realizadas. Se o empate subsistir, aplicar-se-á o mesmo critério relativamente aos segundos lugares e assim sucessivamente.
7. Aos vencedores de cada prova e aos clubes vencedores coletivamente, será atribuído o título de Campeão Regional do Porto de Inverno.
8. Será feita atribuição de medalhas aos três primeiros classificados por prova, em cada género e escalão de 5 em 5 anos conforme regulamentos FPA e WMA.
9. Troféus às 3 primeiras Equipas Femininas e às 3 primeiras equipas Masculinas.
10. As inscrições podem ser feitas na plataforma de inscrições www.aaporto.net, até ao **dia 12 fevereiro**. Devem ser confirmadas na mesma plataforma até 45 minutos de antecedência da prova.
11. As melhores marcas a indicar na inscrição para a constituição das séries nas provas de corridas, deverão corresponder a resultados obtidos nas duas ultimas épocas. Sempre que possível os atletas do mesmo escalão serão colocados juntos na mesma série.
12. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da FPA.
13. **Os atletas deverão participar com o respetivo DORSAL ANUAL.**
14. Atletas de Associações fora da Zona Norte terão de fazer a aquisição de dorsal para a época 2024/2025 no valor de 10,00 €.
15. Atletas que não tragam o dorsal anual, pagarão 2,00€ por dorsal para utilizar na competição e/ou aquisição de 2ª via.
16. Aos Clubes e Atletas que confirmem a presença na prova e depois não compareçam na mesma terão uma penalização de 1,00€.