



## TORNEIO REGIONAL DE INVERNO MASTERS

**8 de fevereiro de 2020 – 14:30 horas**  
Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho - Maia

### *1ª jornada*

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
14h30	60m	Veteranos F35/F40/F45/F50	Fem	Séries
	Peso	Veteranos F35/F40/F45/F50	Fem	3kg/4kg
	Vara	Veteranos F35/F45	Fem	a)
	Vara	Veteranos M35/M40/M45/M50/M55/M60	Mas	a)
14h40	60m	Veteranos M35/M40/M45	Mas	Séries
14h50	60m	Veteranos M50/M55/M60	Mas	Séries
15h00	1500m	Veteranos F35/F40/F45/F50	Fem	Séries
	Comprimento	Veteranos F35/F40/F45/F50	Fem	Tábua: 2 m
15h15	1500m	Veteranos M35/M40/M45/M50/M55/M60	Mas	Séries
15h30	400m	Veteranos F35/F40/F45/F50	Fem	Séries
	Peso	Veteranos M35/M40/M45	Mas	7.260kg
	Peso	Veteranos M50/M55	Mas	6kg
	Peso	Veteranos M60	Mas	5kg
15h45	400m	Veteranos M35/M40/M45/M50/M55/M60	Mas	Séries
16h00	Comprimento	Veteranos M35/M40/M45/M50/M55/M60	Mas	Tábua: 2 m
	60m bar	Veteranas F50	Fem	Séries (0.76-12-7)
16h05	60m bar	Veteranas F40/F45	Fem	Séries (0.76-12-8)
16h10	60m bar	Veteranos M60	Mas	Séries (0.76-12-8)
16h15	60m Bar	Veteranos F35	Fem	Séries (0.84-13-8.5)
16h20	60m Bar	Veteranos M50/M55	Mas	Séries (0.91 – 13-8.5)
16h25	60m Bar	Veteranos M35/M40/M45	Mas	Séries (0.99 - 13.72-9.14)
16h30	3000m Marcha	Veteranos F35/F40/F45/F50	Fem	
17h00	5000m Marcha	Veteranos M35/M40/M45/M50/M55/M60	Mas	

a) Salto com Vara – Em todos os escalões, a altura da fasquia inicia a 2.00 m e sobe de 5 em 5 cm.



## TORNEIO REGIONAL DE INVERNO MASTERS

**9 de fevereiro de 2020 – 10:00 horas**  
Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho - Maia

### *2ª jornada*

<i>HORA</i>	<i>PROVA</i>	<i>ESCALÃO</i>	<i>SEXO</i>	<i>OBSERV.</i>
<b>10h00</b>	<b>200m</b>	<b>Veteranos F35/F40/F45/F50</b>	Fem	Séries
	<b>Altura</b>	<b>Veteranos M35/M40/M45/M50/M55/M60</b>	Mas	a)
	<b>Triplo</b>	<b>Veteranos F35/F40/F45/F50</b>	Fem	Tábua: 6m e 8 m
<b>10h15</b>	<b>200m</b>	<b>Veteranos M35/M40/M45</b>	Mas	Séries
<b>10h30</b>	<b>200m</b>	<b>Veteranos M50/M55/M60</b>	Mas	Séries
<b>10h45</b>	<b>3000m</b>	<b>Veteranos F35/F40/F45/F50</b>	Fem	Séries
<b>11h05</b>	<b>3000m</b>	<b>Veteranos M35/M40/M45/M50/M55/M60</b>	Mas	Séries
<b>11h25</b>	<b>800m</b>	<b>Veteranos F35/F40/F45/F50</b>	Fem	Séries
	<b>Altura</b>	<b>Veteranos F35/F40/F45/F50</b>	Fem	a)
	<b>Triplo</b>	<b>Veteranos M35/M40/M45/M50/M55/M60</b>	Mas	Tábua: 8 m
<b>11h40</b>	<b>800m</b>	<b>Veteranos M35/M40/M45/M50/M55/M60</b>	Mas	Séries
<b>11h50</b>	<b>4x100</b>	<b>Veteranos</b>	Fem	Séries
<b>12h00</b>	<b>4x100</b>	<b>Veteranos</b>	Mas	Séries

- a) **(Mas/Fem)**: A altura da fasquia inicia a 1,00 m e sobe de 5 em 5 cm até estarem 5 atletas em prova. A partir daí subirá de 3 em 3 cm.



## REGULAMENTO:

1. Prova realizar-se-á na Pista de Atletismo do Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho.
2. Prova destinada a todos os atletas e clubes filiados nas Associações de Atletismo do Porto dos escalões de Veteranos.
3. Todas as corridas serão disputadas por séries.
4. **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.**
5. **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).
6. 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.
7. Haverá classificação individual e coletiva;
  - 7.1. Em cada prova, para a classificação coletiva, serão pontuados 8 atletas (1º classificado = 8 pontos, 2º classificado = 7 pontos, etc...), até ao máximo de 3 atletas por clube.
  - 7.2. **Femininos e masculinos competirão nos seguintes escalões:**
    - M35 - 35 anos aos 39 anos**
    - M40 - 40 anos aos 44 anos**
    - M45 – 45 anos aos 49 anos**
    - M50 - 50 anos aos 54 anos**
    - M55 - 55 anos aos 59 anos**
    - M60 - + 60 anos**
    - F35 - 35 anos aos 39 anos**
    - F40 - 40 anos aos 44 anos**
    - F45 - 45 anos aos 49 anos**
    - F50 - + 50 anos**
  - 7.3. A classificação será definida pelo somatório de pontos obtidos por cada Clube nas provas.
  - 7.4. Definida a pontuação das equipas, as mesmas serão seriadas pela ordem decrescente das pontuações, sendo vencedora a equipa com maior número de pontos.
  - 7.5. 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.
8. Aos vencedores de cada prova e aos clubes vencedores coletivamente, será atribuído o título de Campeão Regional do Porto de Inverno.
9. Será feita atribuição de medalhas aos três primeiros classificados por prova, em cada género e escalão. (M35; M40; M45; M50; M55; M60) - (F35; F40; F45; F50)
10. Troféus às 3 primeiras Equipas Femininas e às 3 primeiras equipas Masculinas.
11. As inscrições podem ser feitas na plataforma de inscrições [www.portugalathleticsresults.pt](http://www.portugalathleticsresults.pt), até ao dia **dia 5 fevereiro**.
12. As inscrições realizadas devem ser confirmadas no secretariado, com 40 minutos de antecedência da prova.
13. 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.
14. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da FPA.