



# ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO PORTO

Fundada em 23 de Março de 1926

Medalha de Ouro de Valor Desportivo da C. M. Porto

## COMUNICADO OFICIAL Nº 1/2010

### TORNEIO REGIONAL JOVEM DE LANÇAMENTOS Infantis - Iniciados PROVAS DE PREPARAÇÃO

**23 de Janeiro de 2010**

**1ª Jornada: Manhã - (Peso-Martelo) - Estádio do INATEL - Porto**

**2ª Jornada: Tarde - (Disco-Dardo) - Est. Prof. Dr. José Vieira de Carv. - Maia**

#### REGULAMENTO

1. O **Torneio Regional Jovem de Lançamentos** destina-se a atletas dos escalões de **Infantis e Iniciados** filiados, **com situação regularizada**, na A.A.Porto.
2. A participação de atletas de outras Associações Regionais 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.
3. Os atletas de outras Associações Regionais que participem no Torn. Reg. Jovem de Lançamentos, apenas podem efectuar 6 (seis) ensaios se o nº de participantes da A.A.Porto for inferior a 8 (oito) atletas, caso contrário só poderão efectuar os 3 (três) ensaios iniciais.
4. Os atletas só poderão participar em duas provas por jornada, num máximo de três no conjunto das duas jornadas.
5. Em cada prova só poderão participar, exclusivamente, atletas pertencentes aos escalões indicados no programa-horário.
6. No **Torneio Regional Jovem de Lançamentos** haverá classificação individual por escalão e sexo e classificação colectiva por sexo.
7. A classificação colectiva será obtida pelo somatório do total de pontos conseguidos pelos 2 (dois) melhores atletas de cada clube em cada prova, vencendo o clube que obtiver maior pontuação. Se o clube classificar mais do que dois atletas, estes pontuarão como atletas individuais.
8. Em cada prova serão pontuados os 8 (oito) primeiros atletas, atribuindo-se ao primeiro classificado 8 pontos, ao segundo 7 pontos, e assim sucessivamente, até ao eventual oitavo classificado que obtém 1 ponto.
9. A participação dos atletas em corridas ou provas de marcha e a participação noutras provas na mesma jornada deverá respeitar o estabelecido no Regulamento Geral de Competições (desde 1 de Janeiro de 2007).
10. **Prémios Individuais:** Serão atribuídos medalhões aos 3 (três) primeiros classificados de cada prova do **Torneio Regional Jovem de Lançamentos**.  
**Prémios Colectivos:** Será atribuído um Troféu e Material Desportivo aos clubes vencedores da classificação colectiva em cada sexo.
11. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da F.P.A.
12. **Inscrições:** **Impreterivelmente até 30 minutos** antes do início de cada prova.

<b>TORNEIO REGIONAL JOVEM DE LANÇAMENTOS</b> <b>Infantis - Iniciados</b> <b>PROVAS DE PREPARAÇÃO</b>
--

**23 de Janeiro de 2010 - 1ª Jornada: Manhã - (Peso-Martelo)**

*Estádio do INATEL - Porto*

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
10h00	Martelo - 4 kg	Iniciados	Mas	Torn. Reg. Jov. Lanç.
	Peso - 2 kg	Infantis	Fem	Torn. Reg. Jov. Lanç.
10h45	Martelo - 3 kg	Iniciados	Fem	Torn. Reg. Jov. Lanç.
	Martelo - 3 kg	Juvenis	Fem	Prova Prep.
11h30	Peso - 4 kg	Iniciados	Mas	Torn. Reg. Jov. Lanç.
	Martelo - 5 kg	Juvenis	Mas	Prova Prep.
	Peso - 3 kg	Infantis	Mas	Torn. Reg. Jov. Lanç.
	Peso - 3 kg	Iniciados	Fem	Torn. Reg. Jov. Lanç.

**23 de Janeiro de 2010 - 2ª Jornada: Tarde - (Disco-Dardo)**

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

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
15h00	60 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Prova Prep.
	Dardo - 500 gr.	Iniciados	Fem	Torn. Reg. Jov. Lanç.
	Dardo - 500 gr.	Infantis	Mas	Torn. Reg. Jov. Lanç.
	Comprimento	Infantis	Mas	Prova Prep.
	Altura	Juv/Jun/Sen	Masc	Prova Prep. a)
15h10	60 m	Juv/Jun/Sen	Mas	Prova Prep.
15h20	60 m	Iniciados	Fem	Prova Prep.
15h30	60 m	Iniciados	Mas	Prova Prep.
15h40	60 m	Benj. A e B/Infantis	Fem	Prova Prep.
	Dardo - 400 gr.	Infantis	Fem	Torn. Reg. Jov. Lanç.
	Dardo - 600 gr.	Iniciados	Mas	Torn. Reg. Jov. Lanç.
15h50	60 m	Benj. A e B/Infantis	Mas	Prova Prep.
16h00	800 m	Iniciados	Fem	Prova Prep.
16h10	800 m	Iniciados	Mas	Prova Prep.
	Comprimento	Infantis	Fem	Prova Prep.
	Altura	Juv/Jun/Sen	Fem	Prova Prep. b)
16h20	600 m	Benj. B/Infantis	Fem	Prova Prep.
	Disco - 750 gr.	Iniciados	Fem	Torn. Reg. Jov. Lanç.
	Disco - 1 kg	Iniciados	Mas	Torn. Reg. Jov. Lanç.
16h30	600 m	Benj. B/Infantis	Mas	Prova Prep.
16h40	200 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Prova Prep.
16h50	200 m	Juv/Jun/Sen	Mas	Prova Prep.
17h00	400 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Prova Prep.
17h10	400 m	Juv/Jun/Sen	Mas	Prova Prep.

- a) **Altura (Mas)** - A altura da fasquia inicia a 1,40, sobe de 5 em 5 cm até 1,70 e depois de 3 em 3 cm.
- b) **Altura (Fem)** - A altura da fasquia inicia a 1,15, sobe de 5 em 5 cm até 1,35 e depois de 3 em 3 cm.

# CAMPEONATO REGIONAL DE MARCHA EM ESTRADA XVII G. P. de Marcha Atlética de Vila Nova Gaia/Avintes

24 de Janeiro de 2010 - 9h00

- Vila Nova de Gaia/Avintes -

- a) O **Campeonato Regional de Marcha em Estrada da Associação de Atletismo do Porto** destina-se a atletas dos escalões de **Infantis a Seniores** filiados, **com situação regularizada**, na A.A.Porto.
- b) Serão atribuídas **Medalhas aos 3 (três) primeiros classificados**, de cada sexo. Troféus às 10 primeiras equipas (10 pontos 1º; 9p. 2º; assim sucessivamente, 1p. 10º)
- c) As inscrições deverão ser enviadas **até ao dia 21 de Janeiro de 2010**, para:

Email: [spiridongaia@gmail.com](mailto:spiridongaia@gmail.com) / [manuel.costa@cerne.pt](mailto:manuel.costa@cerne.pt)

Fax: 351 227870439

Morada: Rua da Corredoura, 128 cv - Apartado 3039 - 4430-801 Avintes

- d) No restante respeitar-se-á o descrito no Regulam. Geral de Competições da F.P.A.

## PROGRAMA HORÁRIO

Partida	Prova	Nº Voltas	Escalão	Sexo	Ano Nascimento
9:00	5 Km	5	Juvenil	Masc.	1993 – 1994
	5 Km	5	Veterano I	Masc.	40 a 45 anos
	5 Km	5	Veterano II	Masc.	50 anos ou mais
	10 Km	10	Júnior	Masc.	1991 – 1992
	30 Km	30	Sénior	Masc.	1990 e anteriores
9:50	5 Km	5	Juvenil	Fem.	1993 – 1994
	5 Km	5	Veterano	Fem.	40 anos ou mais
	10 Km	10	Júnior	Fem.	1991 – 1992
	15 Km	15	Sénior	Fem.	1990 e anteriores
11:00	1 Km	1	Benjamim B	Masc./Fem.	1999 – 2000
11:10	2 Km	2	Infantil	Fem	1997 – 1998
	3 Km	3	Iniciado	Fem.	1995 – 1996
11:30	3 Km	3	Infantil	Masc.	1997 – 1998
	4 Km	4	Iniciado	Masc.	1995 – 1996



# TORNEIO DE PREPARAÇÃO DE LANÇAMENTOS

**30 de Janeiro de 2010 - 9:45 horas**

*Estádio do INATEL - Porto*

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO
9h45	<b>Disco - 1 kg</b>	Juv./Jun./Seniores	Fem
	<b>Disco - 1,750 kg</b>	Juniores	Mas
	<b>Peso - 7,260 kg</b>	Juniores/Seniores	Mas
10h40	<b>Disco - 2 kg</b>	Juniores/Seniores	Mas
	<b>Disco - 1,5 kg</b>	Juvenis	Mas
	<b>Peso - 4 kg</b>	Juniores/Seniores	Fem
11h20	<b>Martelo - 3 kg</b>	Iniciadas/Juvenis	Fem
	<b>Martelo - 5 kg</b>	Juvenis	Mas
	<b>Peso - 6 kg</b>	Juniores	Mas
12h00	<b>Martelo - 7,260 kg</b>	Juniores/Seniores	Mas
	<b>Peso - 3 kg</b>	Iniciadas/Juvenis	Fem
12h40	<b>Martelo - 4 kg</b>	Juniores/Seniores	Fem
	<b>Martelo - 4 kg</b>	Iniciados	Mas
	<b>Martelo - 6 kg</b>	Juniores	Mas
	<b>Peso - 5 kg</b>	Juvenis	Mas

## REGULAMENTO

- Este Torneio destina-se a atletas dos escalões indicados no programa/horário, **com filiação regularizada** na A.A.Porto e atletas do Inatel.
- A participação de atletas de outras Associações Regionais 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.
- Todos os atletas só poderão participar num máximo de duas provas.
- Em cada prova só poderão participar, exclusivamente, atletas pertencentes aos escalões indicados no programa-horário.
- No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.

**Inscrições: 30 minutos antes do início de cada prova.**

# ESTAFETA MISTA DO SANTO E MÁRTIR TIRSO

## - Santo Tirso -

**31 de Janeiro de 2010 - 10h00 horas**

Vão o “**Centro de Atletismo de Santo Tirso e a Junta de Freguesia de Santo Tirso**” levar a efeito no próximo dia **31 de Janeiro de 2010**, pelas **10h00**, a realização da “**Estafeta Mista do Santo e Mártir Tirso**”, 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 Avenida de Sousa Cruz, em Santo Tirso.

### Inscrições e informações:

**Junta de Freguesia de Stº. Tirso** Até ao dia **27 de Janeiro de 2010**

Av. Sousa Cruz, 749  
4780 - 365 Santo Tirso  
Tel. 252 860 970

ou

**Centro de Atletismo de Santo Tirso**

Apartado 152  
4780-909 Santo Tirso Codex  
Fax 252 857 147  
Telemóvel: 913595501

### Programa da prova:

Hora	Estafeta Mista	Sexo	Escalão	Distância
10h00	1º Percurso	Feminino	Benj./Inf./Inic./ Juv. ou Jun.	1.200 met.
		ou Mas	Benj. ou Inf.	1.200 met.
	2º Percurso	Mas ou Fem	Benj./Inf./Inic./ Juv. ou Jun.	1.200 met.
	3º Percurso	Mas ou Fem	Benj./Inf./Inic./ Juv. ou Jun.	1.200 met.
	4º Percurso	Mas ou Fem	Benj./Inf./Inic./ Juv. ou Jun.	1.200 met.
	5º Percurso	Mas ou Fem	Benj./Inf./Inic./ Juv. ou Jun.	1.200 met.
	6º Percurso	Masculino	Benj./Inf./Inic./ Juv. ou Jun.	1.200 met.

Hora	Prova 7.000 m	Sexo	Escalão	Distância
10h30	3 voltas x 2350 m	Mas e Fem	Jun. /Sen. / Vereranos	7.000 met.

**OBS:** O atleta Júnior que participe na Estafeta Mista, não poderá participar na prova dos 7000metros

### Classificação:

Haverá uma classificação geral de Júnior e Sénior masculino e geral Feminino e para veteranos masculino (40 aos 44 anos; 45 aos 49 anos; + de 50 anos).

## **CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES EM PISTA COBERTA - Apuramento -**

**30 e 31 de Janeiro de 2010 - Pombal / Espinho**

- A competição Feminina realizar-se-á em Pombal na tarde de Sábado e a competição Masculina será realizada em 2 Grupos sendo um na tarde de Sábado e outro na tarde de Domingo.
- Mais informações em: [www.fpatletismo.pt](http://www.fpatletismo.pt)

## **CAMPEONATO NACIONAL DE JUNIORES EM PISTA COBERTA**

**23 e 24 de Janeiro de 2010 - Pombal**

- Junto se envia regulamento e programa da competição em epígrafe, a realizar em Pombal.
- As **inscrições** deverão ser enviadas para a **Associação de Atletismo de Porto** até ao dia **14 de Janeiro de 2010**, através do fax nº **22 6001588**, em Ficha de Inscrição própria da FPA.

## **CAMPEONATO NACIONAL DE ESPERANÇAS EM PISTA COBERTA**

**6 e 7 de Fevereiro de 2010 - Espinho**

- Junto se envia regulamento e programa da competição em epígrafe, a realizar em Pombal.
- As **inscrições** deverão ser enviadas para a **Associação de Atletismo de Porto** até ao dia **28 de Janeiro de 2010**, através do fax nº **22 6001588**, em Ficha de Inscrição própria da FPA.

## **QUADRO COM PRAZOS DE INSCRIÇÃO PARA AS COMPETIÇÕES DO CALENDÁRIO DA FPA**

**ÉPOCA 2009/2010**

- Junto se envia Quadro com Prazos de Inscrição para as competições nacionais da FPA.
- Alerta-se para o cumprimento rigoroso por parte dos clubes dos prazos de inscrição, solicitando-se o seu envio atempado para a A.A.Porto, para que os dados de inscrição possam ser devidamente confirmados.

## **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 3 dias antes** da competição.

Este prazo deverá ser totalmente respeitado pelos clubes, caso contrário, a Associação não fará chegar o pedido de participação às outras Associações.

Os pedidos deverão ser também realizados de uma só vez, não havendo vários pedidos do mesmo clube para a mesma competição.

## **DIRECÇÃO TÉCNICA REGIONAL**

A Direcção Técnica da Associação de Atletismo do Porto, é constituída por:

Departamento Sénior - Pedro Guimarães  
Departamento Juvenil - Luís Cunha

## **I MOCHE YOU - EDIÇÃO ESPECIAL ATLETISMO**

**A TMN e a Federação Portuguesa de Atletismo**, celebraram um protocolo que visa a criação de um tarifário especial para atletas.

Para informações ou para aderir, **contacte a Associação de Atletismo do Porto**.

- Também disponível em: [www.aaporto.atletas.net](http://www.aaporto.atletas.net)