



CAMPEONATO ABSOLUTO DO PORTO

1ª JORNADA – 8 julho - sábado manhã
Complexo Desportivo de Lousada

<i>HORA</i>	<i>PROVA</i>	<i>ESCALÃO</i>	<i>SEXO</i>	<i>OBSERVAÇÕES</i>
9h00	10.000m Marcha	Juv/Jun/Sen	Masc	
	10.000m Marcha	Juv/Jun/Sen	Fem	
10h30	Martelo	Jun/Sen	Masc	7,260 kg
12h00	Martelo	Juv/Jun/Sen	Fem	4 Kg

2ª JORNADA - 12 julho – quarta-feira
Complexo Desportivo de Lousada

<i>HORA</i>	<i>PROVA</i>	<i>ESCALÃO</i>	<i>SEXO</i>	<i>OBSERVAÇÕES</i>
20h00	100 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Eliminatórias
	Comprimento	Juv/Jun/Sen	Fem	
	Vara	Juv/Jun/Sen	Masc	a)
	Disco	Juv/Jun/Sen	Fem	1 kg
	Peso	Jun/Sen	Masc	7,260 kg
20h20	100 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Eliminatórias
20h40	400 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries
20h55	400 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries
21h10	1500 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries
21h25	1500 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries
21h45	100 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Final
21h50	100 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Final
	Comprimento	Juv/Jun/Sen	Masc	
	Altura	Juv/Jun/Sen	Fem	b)
	Dardo	Juv/Jun/Sen	Fem	600g
22h00	4 x 100 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries
22h10	4 x 100 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries
22h20	5.000 m	Jun/Sen	Fem	Séries
22h45	5.000 m	Jun/Sen	Masc	Séries

- a) Vara (Mas): Início a 2,00 m, sobe de 10 em 10 cm até 3,50 m de 5 em 5 cm.
b) Altura (Fem): Início a 1,35 m, sobe de 5 em 5 cm até 1,50 m e depois de 3 em 3 cm.



CAMPEONATO ABSOLUTO DO PORTO

3ª JORNADA - 19 julho - quarta-feira
Complexo Desportivo de Lousada

<i>HORA</i>	<i>PROVA</i>	<i>ESCALÃO</i>	<i>SEXO</i>	<i>OBSERVAÇÕES</i>
20h00	3.000 m Obst.	Jun/Sen	Fem	0,76 m - Séries
	Vara	Juv/Jun/Sen	Fem	c)
	Dardo	Juv/Jun/Sen	Masc	800 g
	Triplo	Juv/Jun/Sen	Masc	Tábua 11 m / 13 m
	Peso	Juv/Jun/Sen	Fem	4 kg
20h15	3.000 m Obst.	Jun/Sen	Masc	0,91 m - Séries
20h30	100 m Barr.	Juv/Jun/Sen	Fem	0,84 m - Elim. ou Final
20h40	110 m Barr.	Juv/Jun/Sen	Masc	1,06 m - Elim. ou Final
20h55	400 m Barr.	Juv/Jun/Sen	Fem	0,76 m - Séries
21h10	400 m Barr.	Juv/Jun/Sen	Masc	0,91 m - Séries
21h25	200 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries
21h45	200 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries
22h00	Disco	Juv/Jun/Sen	Masc	2 kg
	Altura	Juv/Jun/Sen	Masc	d)
	Triplo	Juv/Jun/Sen	Fem	Tábua 9 m / 11 m
22h05	800 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries
22h15	800 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries
22h25	100 m Barreiras	Juv/Jun/Sen	Fem	Final
22h30	110 m Barreiras	Juv/Jun/Sen	Masc	Final
22h40	4 x 400 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries
22h50	4 x 400 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries

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 1,60 m, sobe de 5 em 5 cm até 1,85 m e depois de 3 em 3 cm.



CAMPEONATO ABSOLUTO DO PORTO

8, 12 e 19 de julho de 2023

Complexo Desportivo de Lousada

Regulamento:

1. Provas a disputar no Complexo Desportivo de Lousada, nos dias 8, 12 e 19 julho.
2. Prova destinada a todos os atletas e clubes filiados na Associação de Atletismo do Porto, nos escalões de Sub18 (Juvenis), Sub20 (Juniões), seniores e veteranos. Podem participar atletas de outras associações, devendo adquirir o dorsal anual da AAPorto, com exceção das associações da Zona Norte.
3. Os atletas de outras Associações Regionais poderão participar não tendo acesso às finais.
4. Os atletas dos escalões Sub-18 (Juvenis) e Sub-20 (Juniões) poderão participar num máximo de quatro provas, desde que uma delas seja a estafeta 4x100m, no conjunto das 3 jornadas, podendo participar no máximo em duas provas por jornada.
5. Os atletas do escalão de Sub-20 (Juniões) 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.
6. Os atletas Sub-18 (Juvenis) que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 300 metros, não poderão participar posteriormente nessa jornada noutra corrida, prova de marcha ou concurso.
7. Os atletas sub18 (juvenis) não poderão participar nas seguintes provas: Peso (7,260 Kg) e Martelo (7,260 Kg).
8. As corridas de distância igual ou superior a 200 m, bem como as corridas de estafetas, serão disputadas por séries;
9. Nas estafetas apenas poderá participar uma equipa de cada clube;
10. Haverá classificação individual e coletiva.
 - a) 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.
 - b) A classificação geral será definida pelo somatório de pontos obtidos por cada Clube em Femininos e Masculinos.
 - c) Definida a pontuação das equipas, as mesmas serão seriadas pela ordem decrescente das pontuações, sendo vencedora a equipa com maior número de pontos.
 - d) 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.
 - e) Aos vencedores de cada prova e aos clubes vencedores coletivamente, será atribuído o título de Campeão Regional Absoluto em ambos os géneros;
11. Será atribuído também o **título de Campeão Sub-23 do Porto**, aos atletas que se enquadrem neste escalão (nascidos em 2001, 2002 e 2003).
12. **Inscrições**
 - i. Na plataforma de inscrições **www.fpacompeticoes.pt** até ao **dia 4 julho (1ªjornada); 10 julho (2ªjornada); 17 julho (3ªjornada)**.
 - ii. As **inscrições** realizadas na plataforma devem ser **confirmadas** no secretariado, com **45 minutos de antecedência da prova**.
16. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da FPA.