



# CAMPEONATO REGIONAL DE 10 000 METROS

## AAPorto e AABraga

### 3ª Jornada Torneio Regional Lançamentos

30 de Março de 2019 – 16:00 horas  
Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho  
MAIA

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
16:00	Dardo	Juv/Jun/Sen/Vet	Fem	Tor. Reg. Lan.
16:10	100m	Juv/Jun/Sen/Vet	Fem	Prova preparação
16:00	100m	Juv/Jun/Sen/Vet	Mas	Prova preparação
16:30	10.000 m	Jun/Sen/Vet	Fem	Camp. Regional AAP
17:00	Dardo	Juv/Jun/Sen/Vet	Mas	Tor. Reg. Lan.
17:30	10.000 m	Jun/Sen/Vet	Mas	Camp. Regional AAP

#### Regulamento - Campeonato Regional de 10.000 metros

1. Este Campeonato destina-se a atletas filiados na A.A.Porto, **com situação regularizada**. Apenas poderão participar somente atletas do escalão de Juniores, Seniores e Veteranos. Realiza-se em simultâneo o Campeonato regional de 10000 metros da Associação de Braga.
2. **Os atletas veteranos que pretendam competir pelo escalão de sénior deverão indicar essa pretensão na inscrição, só podendo contar para a classificação de sénior individual.**
3. Os atletas de outras Associações Regionais poderão participar após pedido de autorização, via Associação de origem, ao Departamento Técnico da A.A.Porto, até às 12h da quinta-feira anterior.
4. **Prémios:** Serão atribuídas Medalhas aos 3 (três) primeiros classificados em cada sexo (no Regional de 10 000m).
5. Nos veteranos haverá distinção para os escalões masculinos M35;M40;M45;M50;M55;M60 femininos F35;F40;F45;F50;F55
6. Os atletas só poderão participar em 2 provas.
7. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da FPA.
8. **Inscrições:** Até ao dia 28 de março.
  - a) As inscrições terão de ser efetuadas obrigatoriamente na plataforma [www.aaporto.pt](http://www.aaporto.pt) para todos os atletas e clubes filiados na AAPorto.
  - b) Atletas de outras associações devem solicitar a inscrição para [geral.aaporto@gmail.com](mailto:geral.aaporto@gmail.com)
9. **A confirmação de participação tem de ser efetuada até 30 minutos** antes do início de cada prova no secretariado de competição.
10. **Torneio Regional Lançamentos – 3ª Jornada (Dardo) - Prémios Individuais:** Serão atribuídos medalhas aos 3 (três) primeiros classificados de cada prova/escalão. No restante respeitar-se-à o regulamento deste Torneio.

