



CAMPEONATO REGIONAL MASTERS

Pista ao Ar Livre

1ª Jornada – 31 de maio de 2025 (Sábado - tarde)

Complexo Desportivo de Lousada

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
15h30	110 m Barr. - 0,991 m	M35 / M40 / M45	Mas	10b - 13,72-9,14-14,02
	Vara	TODOS	Fem	a)
	Vara	TODOS	Mas	a)
	Dardo - 800 g	M35 / M40 / M45	Mas	c)
	Peso - 4 kg	F35 / F40 / F45	Fem	c)
	Peso - 4 kg	M70 / M75	Mas	c)
15h35	100 m Barr. - 0,914 m	M50 / M55	Mas	10b - 13,00-8,50-10,50
15h40	100 m Barr. - 0,840 m	F35	Fem	10b - 13,00-8,50-10,50
15h45	100 m Barr. - 0,840 m	M60 / M65	Mas	10b - 12,00-8,00-16,00
15h50	80 m Barr. - 0,762 m	F40 / F45	Fem	8b - 12,00-8,00-16,00
15h55	80 m Barr. - 0,762 m	F50 / F55 – M70 / M75	Fem-Mas	8b - 12,00-7,00-19,00
16h00	80 m Barr. - 0,686 m	F60 – M80	Fem-Mas	8b - 12,00-7,00-19,00
16h05	100 m	F35 / F40 / F45	Fem	
16h15	100 m	F50 / F55 / F60	Fem	
16h20	100 m	M35 / M40 / M45	Mas	
16h30	100 m	M50 / M55 / M60	Mas	
16h40	100 m	M65 / M70 / M75+	Mas	
	Comprimento	TODOS	Fem	c) Tábua: 1 m
	Dardo - 600 g	F35 / F40 / F45	Fem	c)
	Dardo - 600 g	M60 / M65	Mas	c)
	Peso - 6 kg	M50 / M55	Mas	c)
	Peso - 3 kg	F50 / F55 / F60 – M80	Fem-Mas	c)
16h50	1500 m	TODOS	Fem	
17h00	1500 m	TODOS	Mas	
17h20	400 m	F35 / F40 / F45	Fem	
17h25	400 m	F50 / F55 / F60	Fem	
17h30	400 m	M35 / M40 / M45	Mas	
17h40	400 m	M50 / M55 / M60	Mas	
17h50	400 m	M65 / M70 / M75+	Mas	
	Comprimento	TODOS	Mas	c) Tábua: 1 m
	Dardo - 500 g	F50 / F55 / F60	Fem	c)
	Dardo - 500 g	M70 / M75+	Mas	c)
	Dardo - 400 g	M80	Mas	c)
	Dardo - 700 g	M50 / M55	Mas	c)
	Peso - 7,260 kg	M35 / M40 / M45	Mas	c)
	Peso - 5 kg	M60 / M65	Mas	c)
18h00	2000 m Obst. - 0,762 m	TODOS	Fem	
	2000 m Obst. - 0,762 m	M60 / M65 / M70 / M75+	Mas	
18h15	3000 m Obst. - 0,914 m	M35 / M40 / M45 / M50 / M55	Mas	
18h35	4 x 100 m	F35 / F40 / F45	Fem	
18h40	4 x 100 m	F50 / F55 / F60	Fem	
18h50	4 x 100 m	M35 / M40 / M45 / M50	Mas	
18h55	4 x 100 m	M55 / M60 / M65 / M70	Mas	



CAMPEONATO REGIONAL MASTERS

Pista ao Ar Livre

2ª Jornada - 01 de junho de 2025 (Domingo - manhã)

Complexo Desportivo Lousada

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
09h00	3000 m Marcha	TODOS	Fem	Pistas 1 a 3
	3000 m Marcha	TODOS	Mas	Pistas 4 a 6
09h45	400 m Barr. - 0,914 m	M35 / M40 / M45	Mas	10b – 45,0-35,0-40,0
	Martelo - 3 kg	F50 / F55 / F60+ – M80	Fem-Mas	c) – Exterior Estádio
	Martelo - 4 kg	F35 / F40 / F45	Fem	c) – Exterior Estádio
	Martelo - 4 kg	M70 / M75	Mas	c) – Exterior Estádio
	Martelo - 5 kg	M60 – M65	Mas	c) – Exterior Estádio
	Disco - 2 kg	M35 / M40 / M45	Mas	c)
	Altura	TODOS	Mas	b)
	Triplo	TODOS	Fem	c) Tábuas: 6 e 8 m
09h55	400 m Barr. - 0,840 m	M50 / M55	Mas	10b – 45,0-35,0-40,0
10h05	400 m Barr. - 0,762 m	F35 / F40 / F45	Fem	10b – 45,0-35,0-40,0
10h10	300 m Barr. - 0,762 m	F50 / F55 – M60 / M65	Fem-Mas	7b – 50,0-35,0-40,0
10h15	300 m Barr. - 0,686 m	F60+ – M70 / M75+	Fem-Mas	7b – 50,0-35,0-40,0
10h20	3000 m	TODOS	Fem	
10h35	3000 m	TODOS	Mas	
10h45	Martelo - 7,260 kg	M35 – M40 – M45	Mas	c) – Exterior Estádio
	Disco - 1,5 kg	M50 / M55	Mas	c)
11h20	200 m	F35 / F40	Fem	
	Altura	TODOS	Fem	b)
	Triplo	TODOS	Mas	c) Tábuas: 7 e 9 m
11h25	200 m	F45 / F50 / F55 / F60	Fem	
11h30	200 m	M35 / M40	Mas	
11h40	200 m	M45 / M50 / M55	Mas	
11h50	200 m	M60 / M65 / M70 / M75+	Mas	
	Martelo - 6 kg	M50 – M55	Mas	c) – Exterior Estádio
	Disco - 1,0 kg	TODOS	Fem	c)
	Disco - 1,0 kg	M 60 / M65 / M70 / M75+	Mas	c)
12h00	800 m	TODOS	Fem	
12h10	800 m	M35 / M40 / M45 / M50	Mas	
12h30	800 m	M55 / M60 / M65 / M70 / M75+	Mas	
12h40	4 x 400 m	TODOS	Fem	
12h50	4 x 400 m	TODOS	Mas	

- a) **Salto com Vara** (Mas e fem) – Para todos os escalões, a altura da fasquia inicia a 1,80 m e sobe de 5 em 5 cm.
- b) **Salto em Altura** (Mas e fem) – Para todos os escalões, a altura da fasquia inicia a 1,05 m e sobe de 5 em 5 cm até estarem 5 atletas em prova. A partir daí subirá de 3 em 3 cm.
- c) **Nas provas de Lançamentos e de Salto em Comprimento e Triplo** – Para todos os escalões, todos os atletas realizam, no máximo, **4 ensaios** em cada uma das provas.



CAMPEONATO REGIONAL MASTERS

Pista ao Ar Livre

31 maio e 01 de junho de 2025

Complexo Desportivo de Lousada

REGULAMENTO:

1. As provas deste campeonato irão realizar-se no Complexo Desportivo de Lousada, no sábado de tarde e no domingo de manhã.
2. Provas destinadas a todos os atletas e clubes filiados na Associação de Atletismo do Porto dos escalões de Veteranos, na época 2024/2025.
3. Todas as corridas serão disputadas por séries.
4. Cada atleta poderá participar num **máximo de quatro provas individuais no conjunto das (2) duas jornadas, num máximo de 2 por jornada excluindo a estafeta.** (exemplo: 1ª jornada – 2 provas individuais + Estafeta e 2ª jornada - 2 prova individual + Estafeta).
5. Os atletas Veteranos competirão com as características do escalão correspondente. Um atleta torna-se veterano no dia do seu 35º aniversário para eventos realizados em estádio.
6. De acordo com a idade, os atletas competirão nos seus escalões, conforme regulamento geral de competições (5 em 5 anos).
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...).
 - 7.2. A classificação será definida pelo somatório de pontos obtidos por cada Clube nas provas.
 - 7.3. Definida a pontuação das equipas, as mesmas serão seriadas pela ordem decrescente das pontuações, sendo vencedora a equipa com maior número de pontos.
 - 7.4. 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.
8. Aos vencedores de cada prova será atribuído o título de Campeão Regional do Porto.
9. Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados em cada prova, incluindo estafetas, por género e escalão, conforme definido no ponto 6.
10. As melhores marcas indicadas na inscrição, para a constituição das séries nas provas de corridas, deverão corresponder a resultados obtidos na época atual ou na anterior. Sempre que possível os atletas do mesmo escalão serão colocados juntos na mesma série.
11. **Inscrições:**
 - 11.1. Obrigatórias na plataforma de inscrições www.aaporto.net, até ao **dia 29 maio (quinta-feira)**.
 - 11.2. As **inscrições** realizadas nesta plataforma devem ser **confirmadas** na mesma com **50 minutos de antecedência da prova**.
 - 11.3. **Não serão aceites inscrições de última hora.**
 - 11.4. Inscrições para as **Estafetas** serão feitas em **impresso próprio** (ficha AAP) no secretariado, até **50 minutos** de antecedência da prova.
12. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da FPA.
13. O **Programa Horário** poderá ser reajustado conforme o número de inscritos e publicado na véspera da competição (sexta-feira 30 maio).



CAMPEONATO REGIONAL MASTERS

A.A.Porto

31 maio e 01 de junho de 2025

Complexo Desportivo de Lousada

Caraterísticas das provas de LANÇAMENTOS:

SEXO	ESCALÃO	MARTELO	PESO	DARDO	DISCO
FEM	F 35/40/45	4 kg	4 kg	600 g	1 kg
FEM	F 50/55/60	3 kg	3 kg	500 g	1 kg
FEM	F75 +	2 Kg	2 Kg	400 g	0.750 Kg
MAS	M 35/40/45	7,260 kg	7,260 kg	800 g	2 kg
MAS	M 50/55	6 kg	6 kg	700 g	1,5 kg
MAS	M 60/65	5 kg	5 kg	600 g	1 kg
MAS	M 70/75	4 kg	4 kg	400 g	1 kg
MAS	M 80 +	3 Kg	3 Kg	400 g	1 Kg

Caraterísticas das provas de Corrida com OBSTÁCULOS:

SEXO	ESCALÃO	DISTÂNCIA	Nº Obst.	Nº Valas	Altura Obst.
FEM	TODOS	2000 m	18	5	0,762
MAS	M 35/40/45/50/55	3000 m	28	7	0,914
MAS	M 60 ou +	2000 m	18	5	0,762

Caraterísticas das provas de Corrida com BARREIRAS:

SEXO	ESC.	DIST.	Nº Barr.	Altura Barr.	Distâncias Barreiras		
					Part. à 1ª B	Entre Barr	Última à Meta
FEM	F 35	100 m	10	0,840	13,00	8,50	10,50
FEM	F 40/45	80 m	8	0,762	12,00	8,00	12,00
FEM	F 50/55	80 m	8	0,762	12,00	7,00	19,00
FEM	F 60 +	80 m	8	0,686	12,00	7,00	19,00
MAS	M 35/40/45	110 m	10	0,991	13,72	9,14	14,02
MAS	M 50/55	100 m	10	0,914	13,00	8,50	10,50
MAS	M 60/65	100 m	10	0,840	12,00	8,00	16,00
MAS	M 70/75	80 m	8	0,762	12,00	7,00	19,00
MAS	M 80 +	80 m	8	0,686	12,00	7,00	19,00
FEM	F 35/40/45	400 m	10	0,762	45,00	35,00	40,00
FEM	F 50/55	300 m	7	0,762	50,00	35,00	40,00
FEM	F 60/65	300 m	7	0,686	50,00	35,00	40,00
FEM	F 70 +	200 m	5	0,686	20,00	35,00	40,00
MAS	M 35/40/45	400 m	10	0,914	45,00	35,00	40,00
MAS	M 50/55	400 m	10	0,840	45,00	35,00	40,00
MAS	M 60/65	300 m	7	0,762	50,00	35,00	40,00
MAS	M 70/75	300 m	7	0,686	50,00	35,00	40,00
MAS	M 80 +	200 m	5	0,686	20,00	35,00	40,00