

CAMPEONATO DISTRITAL DE VETERANOS

CAMPEONATO NACIONAL DE VETERANOS

ORGANIZAÇÃO - Associação de Atletismo de Aveiro

COLABORAÇÃO - Câmara da Mealhada
Associação Nacional de Atletismo Veterano

LOCAL - Pista de Atletismo do Luso

DATA - 4 e 5 de Julho de 2009

1. **NORMAS REGULAMENTARES**

1.1 Campeonato Distrital - Este Campeonato destina-se a atletas veteranos masculinos e femininos filiados na Associação de Atletismo de Aveiro.

Cada Atleta pode participar em duas provas por dia, num máximo de três provas individuais e nas estafetas. Nas estafetas podem participar atletas de diferentes escalões. O escalão é definido pelo atleta do escalão mais baixo (Exemplo: Atleta A M45, atleta B M45, atleta C M40 e atleta D M35. O escalão será M35).

Para efeitos de classificação colectiva serão consideradas apenas as 8 melhores marcas.

Cada Clube pode inscrever um número ilimitado de atletas por prova. No entanto, apenas os 3 melhores classificados (em cada escalão) serão considerados para efeitos de class. colectiva; os restantes serão considerados individuais.

Serão elaboradas classificações individuais e colectivas, sendo a classificação colectiva elaborada de acordo com o seguinte esquema de pontuação em cada prova: 8 - 7 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1.

Os desempates nas classificações colectivas serão feitos a favor dos clubes que obtiverem mais primeiros lugares no conjunto das provas do programa; se o empate subsistir, aplica-se o mesmo critério em relação aos segundos lugares e assim sucessivamente.

PRÉMIOS

Individuais - Medalhas para os três primeiros Veteranos de cada escalão.

Estafetas - Medalhas para as três primeiros equipas, independentemente do escalão.

Taças às três primeiras equipas.

1.2 Campeonato Nacional de Veteranos de Pista Coberta

Este Campeonato destina-se a atletas Veteranos (com mais de 35 anos na data da competição), masculinos e femininos, inscritos na Associação Nacional de Atletismo Veterano e Federação Portuguesa de Atletismo e/ou INATEL.

Cada Clube pode inscrever um número ilimitado de atletas por prova.

Cada atleta pode participar em duas (2) provas por dia, num máximo de três (3) no conjunto das duas jornadas e ainda nas estafetas 4x100m e 4x400m. No sentido de promover as estafetas nos escalões de veteranos, são permitidas equipas formadas por atletas de clubes diferentes, contando para a classificação como estafetas de individuais, recebendo os atletas o título de Campeões Nacionais. Podem formar estafetas atletas de diferentes escalões, sendo a estafeta considerada no escalão do atleta mais jovem.

Este Campeonato terá classificações individuais por escalão e colectiva global por género, sendo a classificação colectiva elaborada através do somatório das pontuações obtidas pelos atletas de cada Clube, até ao máximo de três atletas por clube/prova (os restantes serão considerados individuais para efeitos de classificação colectiva, "roubando" pontos desde que em lugares pontuáveis), segundo o seguinte esquema de pontuação: 1º - 8 pontos; 2º - 7 pontos; 3º - 6 pontos; 4º - 5 pontos; 5º - 4 pontos; 6º - 3 pontos; 7º - 2 pontos; 8º - 1 ponto.

Classificação colectiva - Só podem pontuar colectivamente os clubes que apresentem 4 atletas do mesmo sexo.

Os escalões a considerar terão em conta a idade dos atletas no dia da competição e serão agrupados de acordo com o previsto para as competições internacionais de veteranos (5 anos); 35-39; 40-44; 45-49; 50-54; 55-59; 60-64; 65-69; 70-74; 75-79;

PRÉMIOS

Será atribuído o título de Campeão Nacional ao vencedor de cada prova, mas apenas haverá medalha para o 1.º classificado (Campeão Nacional) de cada escalão, desde que inscrito na ANAV e com as quotas em dia.

Taças às três primeiras equipas.

2. **INSCRIÇÕES**

Para atletas filiados na Associação de Atletismo de Aveiro - As inscrições deverão ser feitas no secretariado até 30m antes do início da respectiva prova, com indicação da melhor marca obtida desde 01-11-2007

Para atletas não filiados na Associação de Atletismo de Aveiro - As inscrições deverão ser feitas até ao dia 2 de Julho pelo fax . 234 382 469 ou mail. aveiro@fpatletismo.org , com indicação da melhor marca obtida desde 01-11-2007 e da sua **data de nascimento**.

Os atletas deverão efectuar a confirmação da inscrição no local de competição, **até 30 minutos antes do início da respectiva prova**, com indicação da melhor marca obtida desde 01-11-2007.

Chama-se a atenção de todos os interessados para a necessidade de preencher correctamente a ficha de inscrição que será colocada à disposição, com particular cuidado no que respeita à data de nascimento para um correcto enquadramento no escalão em que competirá.

3. APRESENTAÇÃO

Corridas: 10 minutos antes do horário previsto - Concursos: 20 minutos antes do horário previsto

4. PROGRESSÃO DAS FASQUIAS, ENGENHOS E BARREIRAS

A Progressão das Fasquias, Engenhos e Barreiras será de acordo com o Regulamento Especifico dos Veteranos. As alturas iniciais e progressão da fasquia serão definidas no dia da competição pelo Delegado Técnico que terá em consideração o nível dos atletas presentes.

5. CARACTERISTICAS DAS PROVAS DE BARREIRAS

Sexo	Escalão	Distância	N.º bar	altura bar	Partida à 1ª Barr	Entre bar	Últ. Bar à meta
FEMININO	35-39	100 m	10	0,840	13,00	8,50	10,50
		400m	10	0,762	45,00	35,00	40,00
	40-49	80m	8	0,762	12,00	8,00	12,00
		400m	10	0,762	45,00	35,00	40,00
	50-59	80m	8	0,762	12,00	7,00	19,00
		300m	7	0,762	50,00	35,00	40,00
	60-69	80m	8	0,686	12,00	7,00	19,00
		300m	7	0,686	50,00	35,00	40,00
	+ 70	80m	8	0,686	12,00	7,00	19,00
		200m	5	0,686	20,00	35,00	40,00
MASCULINO	35-49	110	10	0,991	13,72	9,14	14,02
		400	10	0,914	45,00	35,00	40,00
	50-59	100	10	0,914	13,00	8,50	10,50
		400	10	0,840	45,00	35,00	40,00
	60-69	100	10	0,840	16,00	8,00	12,00
		300	7	0,762	50,00	35,00	40,00
	70-79	80	8	0,762	12,00	7,00	19,00
		300	7	0,686	50,00	35,00	40,00
	+ 80	80	8	0,686	12,00	7,00	19,00
		300	7	0,686	50,00	35,00	40,00

6. CARACTERISTICAS DOS OBSTÁCULOS

Sexo	Escalão	Distância	Alt. obst	Entre obst	Últ. à meta	total obst	Total Valas
FEMININO	+ 35	2000	0,762	79m	62,20	18	5
MASCULINO	35 - 59	3000	0,914	79m	62,20	28	7
	+ 60	2000	0,762	79m	62,20	18	5

7. CARACTERISTICAS DOS LANÇAMENTOS

SEXO	ESCALÃO	PESO	DISCO	DARDO	MARTELO
FEMININO	35-49	4,0	1,0	0,600	4,0
	50-59	3,0	1,0	0,500	3,0
	60 - 79	3,0	1,0	0,400	3,0
	+ 80	3,0	0,75	0,400	3,0
MASCULINO	35-49	7,260	2,0	0,800	7,260
	50-59	6,0	1,5	0,700	6,0
	60-69	5,0	1,0	0,600	5,0
	70-79	4,0	1,0	0,500	4,0
	+ 80	3,0	1,0	0,400	3,0

8. ESCALÕES DE VETERANOS

M35 e F35	35 a 39 anos	M65 e F65	65 a 69 anos
M40 e F40	40 a 44 anos	M70 e F70	70 a 74 anos
M45 e F45	45 a 49 anos	M75 e F75	75 a 79 anos
M50 e F50	50 a 54 anos	M80 e F80	80 a 84 anos
M55 e F55	55 a 59 anos	M85 e F85	85 a 89 anos
M60 e F60	60 a 64 anos	M90 e F90	90 a 94 anos

Programa Horário				
Campeonato Distrital / Nacional de Veteranos				
HORA	PROVA		ESCALÃO	SEXO
16h00	Vara		Veteranos	Fem – Masc
	Martelo		Veteranos	Mas
	Peso		Veteranos	Fem
	Comprimento		Veteranos	Mas
16h30	110 -100-80m Barr	séries	Veteranos	Fem – Mas
17h00	100 metros	séries	Veteranos	Fem
17h15	100 metros	séries	Veteranos	Mas
17h30	400 M	Séries	Veteranos	Fem
17h45	400 M	Séries	Veteranos	Mas
18h00	1.500 M	Séries	Veteranos	Fem
18h15	1.500 M	Séries	Veteranos	Mas
	Dardo		Veteranos	Fem
	Triplo Salto		Veteranos	Fem
	Disco		Veteranos	Mas
18h30	5.000 M		Veteranos	Fem – Mas
18h50	5.000 Marcha		Veteranos	Fem – Masc
19h10	4x100 M		Veteranos	Fem
19h20	4x100 M		Veteranos	Mas
Sábado 4 Julho/09				
HORA	PROVA		ESCALÃO	SEXO
9h30	400 – 300 – 200 Barr	Séries	Veteranos	Fem – Masc
	Martelo		Veteranos	Fem
	Peso		Veteranos	Masc
	Triplo Salto		Veteranos	Mas
10h00	3.000 m obstác.		Veteranos	Masc
10h20	2.000 m obstác.		Veteranos	Fem – Masc
10h40	Martelão		Veteranos	Fem – Masc
	Dardo		Veteranos	Masc
	200 metros	séries	Veteranos	Fem
	Disco		Veteranos	Fem
	Altura		Veteranos	Fem – Mas
	Comprimento		Veteranos	Fem
10h50	200 metros	séries	Veteranos	Mas
11h00	3.000 metros		Veteranos	Fem – Masc
11h10	800 m	séries	Veteranos	Mas
11h30	800 m	séries	Veteranos	Fem
11h45	4x400 m	séries	Veteranos	Fem
11h55	4x400 m	séries	Veteranos	Mas
Domingo 5 Julho/09				

9. RESPONSÁVEL PELA COMPETIÇÃO

Delegado Técnico: António Beça