



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

CAMPEONATO NACIONAL DE VETERANOS

ORGANIZAÇÃO - Associação Nacional de Atletismo Veterano
Associação de Atletismo de Aveiro

COLABORAÇÃO - Câmara Municipal da Mealhada

LOCAL - Pista de Atletismo do Centro de Estágios do Luso

DATA - 14 e 15 de Julho de 2012

1. NORMAS REGULAMENTARES

1.1 - PARTICIPAÇÃO

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.

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. nas estafetas apenas são permitidas equipas formadas por atletas do mesmo clube. 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;

1.1 PRÉMIOS

Será atribuído o título de Campeão Nacional ao vencedor de cada prova e haverá medalhas para os 3 primeiros classificados de cada escalão, desde que inscrito na ANAV e com as quotas em dia.

Taças às três primeiras equipas.

2. INSCRIÇÕES

As inscrições deverão ser efetuadas até ao dia 9 de Julho de 2012 **para a ANAV**, com indicação da melhor marca obtida desde 01-11-2011 e da **data de nascimento**. Cada atleta deve inscrever-se nas provas em que vai participar, **apenas 2 por dia**.

Os lançadores podem participar nos 5 lançamentos, mas em mais nenhuma prova. Se um atleta efetuar lançamentos e outras provas, apenas poderá competir em 4 provas (2 por dia).

Não são permitidas alterações no dia da competição.

Os atletas deverão efectuar a confirmação da inscrição no local de competição, **até 30 minutos antes do início da respectiva prova**.

Chama-se a atenção de todos os interessados para a necessidade de efectuarem, previamente, a inscrição nas provas em que pretende participar. 2 PROVAS POR DIA e um euro por prova. Na estafeta um euro por atleta.

DATA LIMITE 09.07.2012

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. CARACTERÍSTICAS DAS PROVAS DE BARREIRAS

Sexo	Escalão	Distância	N.º bar	altura bar	Partida à 1ª Barr	Entre bar	Ult. 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
		300m	7	0,762	50,00	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
		200m	5	0,686	20,00	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	12,00	8,00	16,00
		300	7	0,762	50,00	35,00	40,00
	70-79	80	8	0,762	12,00	7,00	19,00
		200	5	0,686	20,00	35,00	40,00
	+ 80	80	8	0,686	12,00	7,00	19,00
		200	5	0,686	20,00	35,00	40,00

6. CARACTERÍSTICAS DOS OBSTÁCULOS

Sexo	Escalão	Distância	Alt . obst	Entre obst	Ult. 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. CARACTERÍSTICAS DOS LANÇAMENTOS

SEXO	ESCALÃO	PESO	DISCO	DARDO	MARTELO	MARTELÃO
FEMININO	35-49	4,0	1,0	0,600	4,0	9.08
	50-59	3,0	1,0	0,500	3,0	7.26
	60 - 74	3,0	1,0	0,400	3,0	5.45
	+ 75	3,0	0,75	0,400	3,0	4.00
MASCULINO	35-49	7,260	2,0	0,800	7,260	15.88
	50-59	6,0	1,5	0,700	6,0	11.34
	60-69	5,0	1,0	0,600	5,0	9.08
	70-79	4,0	1,0	0,500	4,0	7.26
	+ 80	3,0	1,0	0,400	3,0	5.45

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 Nacional de Veteranos				
HORA	PROVA		ESCALÃO	SEXO
16h00	Vara		Veteranos	Fem – Masc
	Peso		Veteranos	Masc -Fem
	Comprimento		Veteranos	Mas
16h 30	110 -100-80m Barr	séries	Veteranos	Fem – Mas
17h00	100 metros	séries	Veteranos	Fem
17h15	100 metros	séries	Veteranos	Mas
17h30	Dardo		Veteranos	Masc -Fem
	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
	Tripo Salto		Veteranos	Fem
	Martelão		Veteranos	Masc - Fem
18h40	4x100 M		Veteranos	Fem
18h50	4x100 M		Veteranos	Mas
HORA	PROVA		ESCALÃO	SEXO
9h00	5.000 Marcha		Veteranos	Fem – Masc
9h30	5.000 metros		Veteranos	Fem – Masc
10h00	400 – 300 – 200 Barr	Séries	Veteranos	Fem – Masc
	Martelo		Veteranos	Fem
	Tripo Salto		Veteranos	Mas
10h20	3.000 m obstác.		Veteranos	Masc
10h30	2.000 m obstác.		Veteranos	Fem – Masc
11h00	200 metros	séries	Veteranos	Fem
	Disco		Veteranos	Fem
	Altura		Veteranos	Fem – Mas
	Comprimento		Veteranos	Fem
11h10	200 metros	séries	Veteranos	Mas
11h30	800 m	séries	Veteranos	Mas
11h50	800 m	séries	Veteranos	Fem
12h00	4x400 m	séries	Veteranos	Fem
12h15	4x400 m	séries	Veteranos	Mas

**Sábado
14 Julho**

**Domingo
15 Julho**

9. RESPONSÁVEL PELA COMPETIÇÃO

10. Delegado Técnico