

## VIII TORNEIO INTERNACIONAL DE ATLETISMO MASTER

### “CIDADE DE COIMBRA/SANTO ANTÓNIO OLIVAIS”

16 DE JULHO 2022 - ESTÁDIO CIDADE DE COIMBRA – 15 HORAS

#### REGULAMENTO

1 - O Clube de Atletismo de Veteranos de Coimbra – CluVe – vai levar a efeito o 8º Torneio Internacional de Atletismo Master “Cidade de Coimbra/Santo António Olivais” podendo participar atletas nacionais e estrangeiros. Tem o apoio da Câmara Municipal de Coimbra, Junta de Freguesia de Santo António dos Olivais, SABSEG, YouUP, ADAC e CRA.

2 - Será atribuído **dorsal** individualizado, pelo que as inscrições deverão ser feitas até 08 JULHO 2022 na plataforma [fpa.competicoes.pt](http://fpa.competicoes.pt).

Os atletas estrangeiros, não federados, deverão enviar os seus dados para [cluve.vet@gmail.com](mailto:cluve.vet@gmail.com) com fotocópia do cartão de identidade/passaporte e a indicação do clube, nome do atleta, data de nascimento e prova(s) com a indicação da melhor marca pessoal.

Cada atleta poderá participar no máximo de 3 provas e as inscrições terão um valor simbólico de 2 euros/prova, pago no Secretariado, durante o levantamento do dorsal.

3 - A **confirmação** da participação deverá ser feita **até 1H30** do início da competição para serem elaboradas as séries de acordo com as marcas dos atletas independentemente dos Escalões. Serão também elaboradas as folhas dos concursos atempadamente.

4 - Para a **FINAL de 100 metros** serão apuradas **as 8 melhores marcas das eliminatórias**.

Nos concursos horizontais os atletas têm direito a **4 ensaios, exceção feito no salto em Altura**.

**PRÉMIOS** – Medalha para os três primeiros classificados de cada prova/escalão.

**TROFÉU MELHOR ATLETA** para o atleta Masculino e Feminino pela Tabela Internacional.

Os casos omissos deste regulamento serão resolvidos de acordo com o Regulamento Geral das Competições em vigor da F.P.A.

#### NORMAS ESPECÍFICAS DA COMPETIÇÃO

A entrada na pista é feita pela prova da Maratona onde será entregue o dorsal individualizado, após pagamento da(s) prova(s).

Os atletas deverão comparecer na Câmara de Chamada (na zona da Porta da Maratona) 35 minutos (CONCURSOS) e 15 minutos (CORRIDAS) antes do início da respetiva prova.

O aquecimento para a competição será feito no Sector Superior Norte do Estádio de Coimbra, de forma individual, evitando ajuntamentos.

Após entrada na pista os atletas, **sempre através da Câmara de Chamada**, poderão fazer o aquecimento específico no local de cada prova.

**PROGRAMA – HORÁRIO**

| HORA  | PROVA       | SEXO     | ESCALÃO                        | OBSERV.                 |
|-------|-------------|----------|--------------------------------|-------------------------|
| 15.00 | 50 m        | MASC/FEM | Benjamins A                    | Extra                   |
|       | Peso        | FEM      | Masters<br>Juvenis             | 4-3-2 Kg<br>Extra       |
|       | Peso        | MASC     | M60 e seguintes                | 5-4-3 Kg                |
|       | Dardo       | MASC     | M35 a M55<br>Jun/ Sen do CluVe | 800-700 Gr<br>Extra     |
|       | Altura      | MASC/FEM | Masters<br>Juv Fem             | 1,00<br>Extra           |
| 15.15 | 50 m        | MASC/FEM | Benjamins B                    | Extra                   |
| 15.30 | 100M        | MASC     | Masters<br>Juv/Jun/Sen         | <b>ELIM.</b><br>Extra   |
| 15.50 | 100M        | FEM      | Masters<br>Juv/Sen             | Séries<br>Extra         |
| 16.05 | 60 m        | MASC     | Infantis/Iniciados             | Extra                   |
| 16.20 | 60 m        | FEM      | Infantis/Iniciados             | Extra                   |
|       | Peso        | MASC     | M35 até M55<br>Jun/Sen         | 7-6 Kg<br>Extra         |
|       | Dardo       | MASC     | M60 e seguintes                | 600-500-400 Gr          |
|       | Dardo       | FEM      | Masters<br>Juv                 | 600-500-400 Gr<br>Extra |
| 16:30 | Comprimento | FEM      | Masters<br>Juv                 | Final<br>Extra          |
| 16:35 | 100M        | MASC     | Masters                        | <b>FINAL</b>            |
| 16.45 | 400 M       | MASC     | Masters                        | Série                   |
| 17.00 | 400 M       | FEM      | Masters                        | Série                   |
| 17.10 | 1.500 M     | FEM      | Masters<br>Juv                 | Final<br>Extra          |
| 17.25 | 1.500 M     | MASC     | Masters<br>Jun/Sen             | Séries<br>Extra         |
| 17:30 | Comprimento | MASC     | Masters<br>Jun                 | Final<br>Extra          |
| 17.40 | 200 M       | MASC     | Masters<br>Jun                 | Séries<br>Extra         |
| 18.00 | 3.000M Mx   | FEM/MASC | Masters                        | Final                   |
| 18.30 | 5.000 M     | FEM/MASC | Masters<br>Sen                 | Séries<br>Extra         |

**Nota: EXTRA – só atletas do CluVe**