



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

CARATERÍSTICAS DAS PROVAS DE VETERANOS, por Categoria, de acordo com o Regulamento Específico dos Veteranos

➤ **CARACTERÍSTICAS DAS PROVAS DE BARREIRAS**

| Sexo | Escalão | Distância | Número Barreiras | Altura das Barreiras | Partida à 1ª Barreira | Entre Barreiras | Última Barreira à Meta |
|-----------|---------|-----------|------------------|----------------------|-----------------------|-----------------|------------------------|
| FEMININO | 35-39 | 100m | 10 | 0,840m | 13,00m | 8,50m | 10,50m |
| | | 400m | 10 | 0,762m | 45,00m | 35,00m | 40,00m |
| | 40-49 | 80m | 8 | 0,762m | 12,00m | 8,00m | 12,00m |
| | | 400m | 10 | 0,762m | 45,00m | 35,00m | 40,00m |
| | 50-59 | 80m | 8 | 0,762m | 12,00m | 7,00m | 19,00m |
| | | 300m | 7 | 0,762m | 50,00m | 35,00m | 40,00m |
| | 60-69 | 80m | 8 | 0,686m | 12,00m | 7,00m | 19,00m |
| | | 300m | 7 | 0,686m | 50,00m | 35,00m | 40,00m |
| | + 70 | 80m | 8 | 0,686m | 12,00m | 7,00m | 19,00m |
| | | 200m | 5 | 0,686m | 20,00m | 35,00m | 40,00m |
| MASCULINO | 35-49 | 110m | 10 | 0,991m | 13,72m | 9,14m | 14,02m |
| | | 400m | 10 | 0,914m | 45,00m | 35,00m | 40,00m |
| | 50-59 | 100m | 10 | 0,914m | 13,00m | 8,50m | 10,50m |
| | | 400m | 10 | 0,840m | 45,00m | 35,00m | 40,00m |
| | 60-69 | 100m | 10 | 0,840m | 12,00m | 8,00m | 16,00m |
| | | 300m | 7 | 0,762m | 50,00m | 35,00m | 40,00m |
| | 70-79 | 80m | 8 | 0,762m | 12,00m | 7,00m | 19,00m |
| | | 300m | 7 | 0,686m | 50,00m | 35,00m | 40,00m |
| | + 80 | 80m | 8 | 0,686m | 12,00m | 7,00m | 19,00m |
| | | 200m | 5 | 0,686m | 20,00m | 35,00m | 40,00m |

➤ **CARACTERÍSTICAS DOS OBSTÁCULOS**

| Sexo | Escalão | Distância | Alt. Obst. | Entre Obst. | Último à Meta | Total Obst. | Total Valas |
|-----------|---------|-----------|------------|-------------|---------------|-------------|-------------|
| FEMININO | + 35 | 2 000m | 0,762m | 79m | 62,20m | 18 | 5 |
| MASCULINO | 35-59 | 3 000m | 0,914m | 79m | 62,20m | 28 | 7 |
| | + 60 | 2 000m | 0,762m | 79m | 62,20m | 18 | 5 |

António Alberto Moreira Fragoso. Julho/2010



Associação de Atletismo da Guarda

- 1 -

Av.º. do Estádio Municipal

Bancadas do Estádio

6300 - 705 Guarda

Telef./Fax: 271 221 721

www.aag.pt

E-mail: aaqguarda@aaq.pt

➤ **CARACTERÍSTICAS DOS ENGENHOS DE LANÇAMENTOS**

| SEXO | ESCALÃO | PESO | DISCO | DARDO | MARTELO | MARTELÃO |
|-----------|---------|---------|-------|-------|---------|----------|
| FEMININO | 35-49 | 4Kg | 1Kg | 600g | 4Kg | 9.08 |
| | 50-59 | 3Kg | 1Kg | 500g | 3Kg | 7.26 |
| | 60-74 | 3Kg | 1Kg | 400g | 3Kg | 5.45 |
| | + 75 | 3Kg | 750g | 400g | 3Kg | 4.00 |
| MASCULINO | 35-49 | 7,260Kg | 2Kg | 800g | 7,260Kg | 15.88 |
| | 50-59 | 6Kg | 1,5Kg | 700g | 6Kg | 11.34 |
| | 60-69 | 5Kg | 1Kg | 600g | 5Kg | 9.08 |
| | 70-79 | 4Kg | 1Kg | 500g | 4Kg | 7.26 |
| | + 80 | 3Kg | 1Kg | 400g | 3Kg | 5.45 |

➤ **ESCALÕES DE VETERANOS**

| | |
|------------------|--------------|
| M35 e F35 | 35 a 39 anos |
| M40 e F40 | 40 a 44 anos |
| M45 e F45 | 45 a 49 anos |
| M50 e F50 | 50 a 54 anos |
| M55 e F55 | 55 a 59 anos |
| M60 e F60 | 60 a 64 anos |

| | |
|------------------|--------------|
| M65 e F65 | 65 a 69 anos |
| M70 e F70 | 70 a 74 anos |
| M75 e F75 | 75 a 79 anos |
| M80 e F80 | 80 a 84 anos |
| M85 e F85 | 85 a 89 anos |
| M90 e F90 | 90 a 94 anos |

➤ **RECORDES**

Esclarecimento: Recordes Absolutos são aqueles cujo resultado é o melhor de sempre para Atletas daquela idade ou superior e de **Categoria** quando é obtido dentro das faixas etárias da Categoria mas em que existem Recordes de Categorias superiores (de Atletas mais velhos) com resultados de melhor valia.