



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.