



## **ASSOCIAÇÃO DE VETERANOS DE ATLETISMO DO RIO DE JANEIRO**

**R. Professor Eurico Rabelo, s/n – Maracanã –RJ - Tel.: 21-4101.9778**

**site - [www.avatrj.com.br](http://www.avatrj.com.br) - E-mail: [avatrjavatrj@gmail.com](mailto:avatrjavatrj@gmail.com)**

**Facebook: <https://www.facebook.com/groups/245525898988704/>**

## **31º CAMPEONATO ESTADUAL DE ATLETISMO MASTER**

**ORGANIZAÇÃO:** ASSOCIAÇÃO DOS VETERANOS DE ATLETISMO DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO – AVAtRJ

**APOIO:** ABRAM e FEDERAÇÃO ESTADUAL RIO DE ATLETISMO - FERAT

### **REGULAMENTO**

**DATA:** 28 e 29 de junho de 2025

**LOCAL:** Centro de Desporto da Aeronáutica – CDA

**ENDEREÇO:** Av. Marechal Fontenelle, 2.000. Jardim Sulacap.

**HORÁRIO:** 07h às 17h

#### **1 - NORMAS GERAIS:**

1.1. O **31º Campeonato Estadual de Atletismo Master**, é uma competição de âmbito Estadual organizada pela ASSOCIAÇÃO DE VETERANOS DE ATLETISMO DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO, destinada a atletas master.

1.2. As provas serão disputadas de acordo com os regulamentos da WA e da WMA.

1.3. Poderão participar do **31º Campeonato Estadual de Atletismo Master**, atletas filiados ou não a ABRAM/AVAtRJ, pertencentes a Clubes, Associações Esportivas e Sociais, Vilas Olímpicas, Organizações Cívicas, Militares e Universitários nascidos em, ou antes, de 28/junho/1995, que tenham a partir de 30 anos no 1º dia da Competição.

1.5. A categoria de participação do atleta será de acordo com a **idade** do mesmo no **1º dia** da competição (28/junho/2025).

1.6. As categorias (feminina e masculina) são: 30/34 (pré-master), 35/39, 40/44, 45/49, 50/54, 55/59, 60/64, 65/69, 70/74, 75/79, 80/4, 85/89 e 90+.

1.7. As inscrições deverão ser realizadas no período de **18 de março de 2025 até o dia 18 de maio de 2025**, mediante o preenchimento da Ficha de Inscrição que está no site da AVAtRJ e pagamento da taxa de inscrição correspondente ao evento específico.

1.8. Os atletas podem participar no número de **03 (três) provas e revezamentos** indicando as provas que pretendem participar. É permitido ao atleta adicionar até **3 provas extras**, desde que pague a taxa devida a essas provas.

1.9. A organização poderá efetuar alterações ao programa (inclusive suprimir provas) em função das inscrições para cada prova.

1.10. Os atletas devem competir nas provas de acordo com a faixa etária a que pertencem à data de realização do **31º Campeonato Estadual de Atletismo Master**.

1.11. A AVAtRJ não é responsável pelo grau de aptidão física de cada atleta.

1.12. Os atletas devem utilizar, obrigatoriamente, o uniforme oficial de suas respectivas entidades (clubes ou agremiações) e poderão ter cores e logomarcas de patrocinadores colocadas sobre o uniforme oficial da entidade inscrita, desde que não cubra o número

1.13. Na prova de revezamento, todos deverão estar com camiseta de igual padrão e oficial de sua respectiva entidade

1.14. A altura inicial e o modo de subida do sarrafo nas provas de salto em altura, como as distâncias das tábuas de impulsão no salto triplo, serão determinados pela Organização no dia do **congresso técnico**.

## 2. PROGRAMA DE PROVAS

### 2.1 Provas de pista – Masc e Fem

- **80m c/barreiras, 100m c/barreiras, 110m c/barreiras, 300m c/b, 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 5000m e 3.000m Marcha Atlética**
- **Revezamento: 4x100m e 4x400m**

### 2.2 Provas de Campo – Masc e Fem

- **Salto: Altura, Distância e Triplo**
- **Arremesso e lançamentos: Peso, Disco, Dardo, Martelo e Martetele**

2.3. O programa horário poderá sofrer mudanças após o encerramento das inscrições e confirmado no congresso técnico.

## 3. INSCRIÇÕES E CONFIRMAÇÕES

3.1. As inscrições serão realizadas através do site da AVAtRJ - [www.avatryj.com.br](http://www.avatryj.com.br)

**PAGAMENTO:** Através da CX ECONOMICA – AG.3187-9 Conta: C.POUPANÇA – 000.738.959.053-0 - Chave PIX: CNPJ – 31660673-0001/00 - **ENVIAR COMPROVANTE DE DEPÓSITO PARA O E-MAIL** - [avatrjavatryj@gmail.com](mailto:avatrjavatryj@gmail.com) ou para o **WhatsApp:** 21-41019778

### 3.2. TAXA DE INSCRIÇÃO

**Sócios em dia 2025 - R\$ 100,00** (até 3 provas + revezamentos)

**Não sócio / sócio inativo - R\$ 200,00** (até 3 provas + revezamentos)

**Provas extras (5 no máximo) – R\$ 50,00** (cada prova adicional)

3.4. As inscrições encerram impreterivelmente no dia 18 de maio de 2025

3.5. No dia da prova os atletas devem efetuar a confirmação da sua participação junto a câmara de chamada até 40 minutos antes do início da prova.

### 4. CLASSIFICAÇÃO E PREMIAÇÃO

4.1. Os atletas contam pontos para suas equipes (feminino e masculino) do 1º ao 8º lugar, conforme a tabela de pontos:

1º lugar - 13 pontos

2º lugar – 8 pontos

3º lugar – 6 pontos

4º lugar – 5 pontos

5º lugar – 4 pontos

6º lugar – 3 pontos

7º lugar – 2 pontos

8º lugar – 1 pontos

4.2. Nas provas de revezamento a contagem será dobrada

4.3. A contagem de pontos por equipes será separada por gênero feminino e masculino para definir as equipes vencedoras.

4.4. Em caso de empate é considerada melhor classificada a equipe que tenha obtido o maior número de primeiros lugares; persistindo o empate, o maior número de segundos lugares e assim sucessivamente.

4.5. As equipes classificadas de 1º ao 5º lugar no feminino e masculino, receberão troféus alusivos após o fechamento da competição.

4.6. As equipes classificadas de 1º ao 5º lugar no somatório geral de pontos, receberão troféus alusivos após o fechamento da competição.

4.6. Os atletas classificados em 1º, 2º e 3º lugares de cada prova e na faixa etária, receberão, como premiação, medalhas de ouro, prata e bronze respectivamente.

## 5. GERAIS

O Campeonato será realizado em pista com piso sintético de 8 raias. Nas provas de campo os atletas podem utilizar seus próprios implementos, sendo a sua aferição de responsabilidade da equipe de arbitragem da competição.

Todos os atletas receberão um número para ser usado na parte frontal, exceto nas provas especiais e que o árbitro julgar conveniente. Os números não devem ser dobrados ou cortados. Isto levará a uma desqualificação na prova que estiver competindo. Nas provas de revezamento, os atletas usarão seus números individuais.

Todos os atletas inscritos deverão confirmar sua participação na câmara de chamada. Na confirmação da realização das provas, o atleta deverá apresentar o seu número de inscrição no **31º Campeonato Estadual de Atletismo Master**, com documento de identificação com foto. O atleta que não comparecer a câmara de chamada no horário estabelecido, estará automaticamente fora da prova.

Para acesso a pista ou campo, os atletas somente poderão entrar ou sair quando acompanhados por um oficial da competição.

O **31º Campeonato Estadual de Atletismo Master** será realizado em 03 (três) etapas, sábado pela manhã e tarde e domingo pela manhã.

As provas de pista, serão corridas como final por tempo.

A organização e direção do **31º Campeonato Estadual de Atletismo Master**, a quem cabe indicar o Diretor Técnico e Coordenadores de Competição.

A arbitragem da competição é realizada somente por árbitros devidamente registrados na FERAt e em conformidade com o que dispõe as Normas específicas da mesma.

Cabe ainda a Direção do **31º Campeonato Estadual de Atletismo Master**, a composição das séries, o sorteio de raias, ordem de largada e ordem das tentativas para as diversas provas, dentro do disposto nas regras da WA/WMA/ABRAM.

**Juri de Apelação:** 1. Será composto por 5 membros: Presidente da AVATRJ, Diretor técnico da AVATRJ, um representante da Arbitragem, e 02 representantes dos clubes ou equipes participantes do **31º Campeonato Estadual de Atletismo Master**.

**Obs. os 2 representantes dos clubes ou equipes, serão escolhidos no congresso técnico.**

### **Recursos:**

Devem ser feitos em conformidade com as regras da IAAF / WMA.

Os protestos de uma prova ou resultado, o atleta pode fazer diretamente ao Árbitro, de preferência ao Árbitro Chefe da Prova. O árbitro irá considerar os fatos de acordo com as circunstâncias e as regras WMA/IAAF e tomar uma decisão no local, que pode ser oral ou escrita. Caso o atleta discorde, poderá entrar com recurso por escrito assinado pelo mesmo e seu chefe de equipe em até trinta (30) minutos após o término da prova e acompanhado de um pagamento de R\$ 500,00 (este valor deverá ser devolvido ao autor caso o protesto seja procedente).

### **Informações do local de competição:**

- . As dependências possuem banheiros Masculino e Feminino com chuveiros.
- . Serviço de ambulância e um paramédico próximo da pista ou campo, onde os atletas estiverem competindo.
- . Postos de hidratação.

### **Alterações desse regulamento.**

.A organização do **31º Campeonato Estadual de Atletismo Master**, reserva-se no direito de alterar qualquer item após o término das Inscrições.

Os casos omissos ao presente regulamento serão definidos pela Diretoria da AVAtRJ

### **5.1. ATLETAS AVULSOS**

**Não será permitido a inscrição de atletas avulsos.**

### **5.2. CONGRESSO TÉCNICO**

O Congresso Técnico será dia **21 de junho às 10 horas**, no auditório do Estádio Célio Negreiros de Barros. A participação será aberta aos coordenadores das equipes inscritas ou na impossibilidade deste, um representante de sua equipe.

### **6. ESPECÍFICOS**

6.1. As provas de saltos são definidas pela Direção do **31º Campeonato Estadual de Atletismo Master** e informadas aos participantes antes do início da mesma, bem como a composição das séries, o sorteio de raias, ordem de largada e ordem das tentativas para as diversas provas, dentro do disposto nas regras da IAAF/WMA/ABRAM.

6.2. Nas provas de revezamentos não é permitido inclusão de atletas de outras equipes para completar o revezamento. Os atletas deverão usar uniformes de equipe ou clube. Assim como todos os participantes dos revezamentos deverão obrigatoriamente estar usando **camisetas** iguais de equipe ou clube.

6.3. A confirmação dos nomes para os Revezamentos 4x100, 4x400 será realizada pelo diretor técnico ou responsável pela delegação do seu clube ou equipe na secretaria do evento até duas horas antes do horário previsto para a prova.

6.4. Nas provas de revezamento a composição das equipes será por categoria de 5 em 5 anos, e ter no mínimo 1 (um atleta) da categoria, podendo complementar a equipe com atletas de maior idade.

**Cada equipe/clube poderá participar dos revezamentos com apenas uma equipe por categoria e sexo**

6.5. Os atletas que participarem das provas de lançamentos, arremesso e saltos horizontais, terão direito a 6 (seis) tentativas. Caso tenha mais de 8 participantes na categoria, após a 3ª tentativa, apenas os 8 melhores resultados terão direito a mais 3 tentativas.

6.6. Os pregos dos sapatos dos atletas serão verificados pela Câmara de Chamada, para garantir que eles cumpram as regras da IAAF. Quando a competição for realizada em uma superfície sintética, os pregos não devem ser superiores a 5 mm, exceto no Salto em Altura e Lançamento do Dardo, onde não devem exceder 9 mm.

6.7. Em todas as provas de campo onde se utilize um corredor, poderão ser colocadas marcas ao longo do mesmo, exceto no Salto em Altura, onde as marcas poderão ser colocadas dentro da área de impulsão. Um atleta pode colocar uma ou duas marcas (fornecidas ou aprovadas pelo Comitê Organizador) para auxiliá-lo em sua corrida e impulsão. Se tais marcas não forem fornecidas, ele pode usar uma fita adesiva, que não seja giz ou similar, nem qualquer outra pode ser colocada dentro ou ao lado da área de queda.

6.8. **Aferição dos Implementos.** A organização oferecerá os implementos necessários ao desenvolvimento das provas de Pista e Campo. Os Atletas que desejarem utilizar seus implementos deverão entregá-los no dia da prova com uma hora de antecedência do início da prova.

6.9. Os resultados serão postados no site da AVAtRJ no decorrer da competição, conforme o final das provas.

6.10. Resultados Finais Serão postados no site da AVATRJ com a maior brevidade possível.

6.11. Os casos omissos ao presente regulamento serão definidos pela Diretoria da AVAtRJ..

## Quadro de especificação técnica

### PROVAS COM BARREIRAS

PROVA	Categoria	Nºbarr	Altura	Dist. 1ª B	Entre B	Final
80m c/b	F60+ / M80+	8	0.65	12m	7m	19m
80m c/b	F50/55 e M70/75	8	0.76	12m	7m	19m
80m c/b	F40/45	8	0.76	12m	8m	12m
100m c/b	F30/35 e M60/65	10	0.84	13m	8,5m	10.5m
100m c/b	M50/55	10	0.91	13m	8,5m	10.5m
110m c/b	M30 a M45	10	0.99	13,72m	9,14m	14,02m
300m c/b	F60+ e M70+	7	0.65	50m	35m	40m
300m c/b	F50/55 e M60/65	7	0.76	50m	35m	40m

## PROVAS DE ARREMESSO E LANÇAMENTOS FEMININO

PROVA	CATEGORIA	ESPECIFICAÇÃO
A. Peso e L. Martelo	F30 - 45	4 kg
A. Peso e L. Martelo	F50 – 70	3 kg
A. Peso e L. Martelo	F75 +	2 kg
L. Disco	F30 – 70	1 kg
L. Disco	F75 +	0,750 gr
L. Dardo	F30 – 45	600 gr
L. Dardo	F50 – 70	500 gr
L. Dardo	F75 +	400 gr
L. Martetele	F30 – 45	9,080 kg
L. Martetele	F50 – 55	7,260 kg
L. Martetele	F60 – 70	5,450 kg
L. Martetele	F75 +	4 kg

## PROVAS DE ARREMESSO E LANÇAMENTOS MASCULINO:

PROVA	CATEGORIA	ESPECIFICAÇÃO
A. Peso e L. Martelo	M30 – 45	7,260 kg
A. Peso e L. Martelo	M50 – 55	6 kg
A. Peso e L. Martelo	M60 – 65	5 kg
A. Peso e L. Martelo	M70 – 75	4 kg
A. Peso e L. Martelo	M80 +	3 kg
L. Disco	M30 – 45	2 kg
L. Disco	M50 – 55	1,5 kg
L. Disco	M60 +	1 kg
L. Dardo	M30 – 45	800 gr
L. Dardo	M50 – 55	700 gr
L. Dardo	M60 – 65	600 gr
L. Dardo	M70 – 75	500 gr
L. Dardo	M80 +	400 gr
L. Martetele	M30 – 45	15,880 kg
L. Martetele	M50 – 55	11,340 kg
L. Martetele	M60 – 65	9,080 kg
L. Martetele	M70 - 75	7,260 kg
L. Martetele	M80 +	5,450 kg

### Extraído da Regra da WMA

161.1 Os atletas másters não são obrigados a utilizar blocos de partida nem de manter as duas mãos em contato com o solo no momento da partida de uma prova, qualquer que ela seja.

162.6 A cada corrida, os atletas responsáveis por uma saída falsa, de acordo com o Árbitro de Partida, receberão uma advertência. Os atletas responsáveis pela sua segunda saída falsa pessoal, segundo o Árbitro de Partida, na mesma corrida serão desqualificados.

**Prof. José Cláudio Bollorini Lopes**

**Coordenador Técnico - AVATRJ**