



**10º. Troféu Brasil de Atletismo Master - 20 Anos da ABRAM  
10 e 11 de outubro de 2009 – Porto Alegre-RS**

**Organização:** ABRAM – Associação Brasileira de Atletismo Master  
(Única entidade brasileira reconhecida pela CBAAt para organizar e dirigir o Atletismo Master Brasileiro)

**Apoio:** Office Marketing Eventos, Fundação de Esporte e Lazer do Rio Grande do Sul, Secretaria Municipal de Esportes, Recreação e Lazer, Confederação Brasileira de Atletismo

**FORMULÁRIO DE INSCRIÇÃO (Preencher com letra legível)**

|                          |                                    |                          |             |
|--------------------------|------------------------------------|--------------------------|-------------|
| <b>NOME:</b>             |                                    |                          |             |
| <b>ENDEREÇO:</b>         |                                    |                          |             |
| <b>CIDADE:</b>           |                                    | <b>ESTADO:</b>           | <b>CEP:</b> |
| <b>PAÍS:</b>             |                                    | <b>TELEFONE:</b>         | <b>FAX:</b> |
| <b>E-MAIL:</b>           |                                    |                          |             |
| <b>CLUBE/EQUIPE:</b>     |                                    |                          |             |
| <b>D. Nasc.:</b> /     / | <b>Idade inicio do campeonato:</b> | <b>Sexo:</b> ( ) F ( ) M |             |

**PRAZO MÁXIMO PARA INSCRIÇÃO – 15 setembro de 2009**

|              |   |                               |                  |
|--------------|---|-------------------------------|------------------|
|              | Taxa de inscrição com direito a 3 provas                      | <b>R\$ 50,00</b>              | <b>R\$ 50,00</b> |
|              | Provas excedentes (exceto Pentatlo)                           | <b>R\$ 10,00 (cada prova)</b> |                  |
|              | Pentatlo  | <b>R\$ 60,00</b>              |                  |
|              | Jantar de Confraternização 11/10//2009 (bebidas não inclusas) | <b>R\$ 30,00</b>              |                  |
| <b>TOTAL</b> |   |                               |                  |

**Marque com um “x” as provas de seu interesse, e informe a sua melhor marca**

| (X) | NOME DAS PROVAS         | MELHOR MARCA | LOCAL |
|-----|-------------------------|--------------|-------|
|     | 100 Metros              |              |       |
|     | 200 Metros              |              |       |
|     | 400 Metros              |              |       |
|     | 800 Metros              |              |       |
|     | 1.500 Metros            |              |       |
|     | 5.000 Metros            |              |       |
|     | 10.000 Metros           |              |       |
|     | 8 km Cross Country      |              |       |
|     | 80 Metros s/ Barreiras  |              |       |
|     | 100 Metros s/ Barreiras |              |       |
|     | 110 Metros s/ Barreiras |              |       |
|     | 300 Metros s/ Barreiras |              |       |
|     | 400 Metros s/ Barreiras |              |       |
|     | 3.000m Marcha Atlética  |              |       |
|     | 5.000m Marcha Atlética  |              |       |
|     | 2.000 m c/ Obstáculos   |              |       |
|     | 3.000 m c/ Obstáculos   |              |       |
|     | Salto em Altura         |              |       |
|     | Salto c/ Vara           |              |       |
|     | Salto em Distância      |              |       |
|     | Salto Triplo            |              |       |
|     | Arremesso do Peso       |              |       |
|     | Lançamento do Disco     |              |       |
|     | Lançamento do Martelo   |              |       |
|     | Lançamento do Dardo     |              |       |
|     | Pentatlo                |              |       |

**Declaração:** Declaro estar em perfeitas condições físicas para participar do “10º. Troféu Brasil de Atletismo Master - 20 Anos da ABRAM” isentando os organizadores em meu nome e no de meus herdeiros, de toda e qualquer responsabilidade por dano físico ou material que eu possa sofrer durante ou fora das competições. Declaro também ter conhecimento do regulamento que rege o “10º. Troféu Brasil de Atletismo Master - 20 Anos da ABRAM”.

**Data:** \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_.

**Assinatura:** \_\_\_\_\_

## Pagamento

Banco do Brasil S/A

Agencia: 1249-1

Conta Corrente: 15883-6

CNPJ: 71.729.479/0001-40

Obs.: Após efetuar o pagamento, anexar cópia do recibo bancário na ficha de inscrição e enviar para o endereço abaixo.

## Remessa da ficha de Inscrição

### **ABRAM – Associação Brasileira de Atletismo Master**

Rua Banco da Província, 199 Cj 309 – B. Santa Teresa

CEP 90840-030 – Porto Alegre – RS

Fone/Fax: (51) 3232.2964 ou 9999.2469 (Hypólito)

E-mail: [abrambrasil@abrambrasil.com](mailto:abrambrasil@abrambrasil.com) – [www.abrambrasil.com](http://www.abrambrasil.com)

**Prazo e custo da inscrição** - Até o dia 15/09/2008. Após a data de encerramento das inscrições o valor da inscrição será de R\$ 70,00 e para cada prova será de R\$ 20,00 e o Pentatlo R\$ 80,00. **Não será dado desconto. Não insista !!!!!!! – Um bom evento se faz com organização e antecedência..... Colabore!!!!!!**

**OBS. 1:** Não serão aceitas inscrições na hora, bem como troca e acréscimo de provas.

**OBS. 2:** O Troféu Brasil é um campeonato por equipes/clubes, então solicitamos que as inscrições seja enviadas pelo responsável da equipe/clube, juntamente com os comprovantes de pagamento.

**OBS. 3:** O material (kit) será entregue para o responsável da equipe, que deverá estar identificado quando do envio das inscrições.

**OBS. 4:** O atleta que não estiver com o pagamento identificado no envio da inscrição terá que aguardar a entrega de seu material (kit) até que sejam entregues daqueles que o fizeram corretamente no momento da inscrição.

**OBS. 5:** As equipes que terão atletas para revezamento deverão informar à organização quantas equipes terá quando do envio das inscrições.

## **Programa – Horário Geral**

| <b>09/10 (SEXTA-FEIRA)</b>  |  |                     |                  |              |
|---|--|---------------------|------------------|--------------|
| 15:00   | Entrega do material (kit) – será feito até início do Congresso Técnico |                     |                  |              |
| 19:30   | Congresso Técnico  |                     |                  |              |
| <b>10/10 (SÁBADO)</b>   |  |                     |                  |              |
| <b>HORA</b>   | <b>PROVA</b>   | <b>NAIPE</b>        | <b>CATEGORIA</b> | <b>TIPO</b>  |
| 8:00  | 110 m com Barreiras  | Masculino           | M30-M49          | Final        |
| 8:00  | Salto em Altura  | Masculino           | M60+             | Final        |
| 8:00  | Lançamento do Martelo  | Feminino            | W60+             | Final        |
| 8:15  | 100 m com Barreiras  | Masculino           | M50-M69          | Final        |
| 8:30  | 100 m com Barreiras  | Feminino            | W30-W39          | Final        |
| 8:45  | 80 m com Barreiras   | Masculino           | M70+             | Final        |
| 8:45  | Lançamento do Martelo  | Feminino            | W30-W59          | Final        |
| 9:00  | 80 m com Barreiras   | Feminino            | W40+             | Final        |
| 9:00  | Salto em Distância   | Feminino            | W30-W59          | Final        |
| 9:15  | 100 metros   | Masculino           | Todas            | Semifinal    |
| <b>10:00</b>  | <b>Cross Country 8 km*</b>   | <b>Masc. e Fem.</b> | <b>Todas</b>     | <b>Final</b> |
| <b>* A prova será disputada no Parque Marinha do Brasil (haverá transporte pra o local, saindo da SOGIPA e retorno após término da mesma)</b> |  |                     |                  |              |
| 10:00   | Salto em Altura  | Masculino           | M30-M59          | Final        |

|                        |                         |           |         |            |
|------------------------|-------------------------|-----------|---------|------------|
| 10:00                  | Lançamento do Martelo   | Masculino | M60+    | Final      |
| 10:15                  | 100 metros              | Feminino  | Todas   | Semifinal  |
| 11:00                  | 800 metros              | Masculino | Todas   | Final      |
| 11:00                  | Salto em Distância      | Feminino  | W60+    | Final      |
| 11:00                  | Lançamento do Martelo   | Masculino | M30-M59 | Final      |
| 11:45                  | 800 metros              | Feminino  | Todas   | Final      |
| 12:15                  | 100 metros              | Masculino | Todas   | Final      |
| 12:30                  | 100 metros              | Feminino  | Todas   | Final      |
| <b>13:00</b>           | <b>ABERTURA OFICIAL</b> |           |         |            |
| 13:20                  | 3000m c/ obstáculos     | Masculino | M30-M59 | Final      |
| 13:00                  | Lançamento do Dardo     | Feminino  | W30-W59 | Final      |
| 13:30                  | 2000m c/ obstáculos     | Masculino | M60+    | Final      |
| 13:30                  | Salto em Distância      | Masculino | M30-M59 | Final      |
| 13:30                  | Arremesso do Peso       | Masculino | M30-M59 | Final      |
| 13:45                  | 2000m c/ obstáculos     | Feminino  | Todas   | Final      |
| 14:00                  | Salto em Altura         | Feminino  | W30-W59 | Final      |
| 14:00                  | Lançamento do Dardo     | Feminino  | W60+    | Final      |
| 14:10                  | 200 metros              | Feminino  | Todas   | Semifinal  |
| 14:40                  | 200 metros              | Masculino | Todas   | Semifinal  |
| 15:00                  | Lançamento do Disco     | Feminino  | W30-W59 | Final      |
| 15:30                  | 3000m Marcha Atlética   | Feminino  | Todas   | Final      |
| 15:30                  | Arremesso do Peso       | Masculino | M60+    | Final      |
| 16:00                  | 3000m Marcha Atlética   | Masculino | Todas   | Final      |
| 16:00                  | Salto em Altura         | Feminino  | W60+    | Final      |
| 16:00                  | Salto em Distância      | Masculino | M60+    | Final      |
| 16:20                  | 200 metros              | Feminino  | Todas   | Final      |
| 16:30                  | Lançamento do Disco     | Feminino  | W60+    | Final      |
| 16:35                  | 200 metros              | Masculino | Todas   | Final      |
| 16:50                  | 5000 metros             | Feminino  | Todas   | Final      |
| 17:35                  | 5000 metros             | Masculino | M30-M54 | Final      |
| 18:10                  | 5000 metros             | Masculino | M55+    | Final      |
| <b>11/10 (DOMINGO)</b> |                         |           |         |            |
| 7:30                   | 10000 metros            | Feminino  | Todas   | Final      |
| 8:00                   | Salto em Distância      | Masculino | Todas   | Pentatlo 1 |
| 8:00                   | Arremesso do Peso       | Feminino  | W30-W59 | Final      |
| 8:00                   | Lançamento do Disco     | Masculino | M60+    | Final      |
| 8:30                   | Salto com Vara          | Masculino | Todas   | Final      |
| 8:50                   | 80/100m c/ Barreiras    | Feminino  | Todas   | Pentatlo 1 |
| 9:00                   | 10000 metros            | Masculino | Todas   | Final      |
| 9:00                   | Salto Triplo            | Feminino  | Todas   | Final      |
| 9:15                   | Lançamento do Dardo     | Masculino | Todas   | Pentatlo 2 |
| 9:30                   | Arremesso do Peso       | Feminino  | W60+    | Final      |
| 9:35                   | Salto em Altura         | Feminino  | Todas   | Pentatlo 2 |
| 9:45                   | Lançamento do Disco     | Masculino | M30-M59 | Final      |
| 10:15                  | 200 metros              | Masculino | Todas   | Pentatlo 3 |
| 10:20                  | Arremesso do Peso       | Feminino  | Todas   | Pentatlo 3 |
| 10:30                  | 400 metros              | Feminino  | Todas   | Final      |
| 10:30                  | Salto com Vara          | Feminino  | Todas   | Final      |
| 11:00                  | 400 metros              | Masculino | Todas   | Final      |
| 11:30                  | Salto em Distância      | Feminino  | Todas   | Pentatlo 4 |
| 11:45                  | Lançamento do Disco     | Masculino | Todas   | Pentatlo 4 |
| 12:15                  | 800 metros              | Feminino  | Todas   | Pentatlo 5 |

|              |                                       |           |         |            |
|--------------|---------------------------------------|-----------|---------|------------|
| 12:30        | 1500 metros                           | Masculino | Todas   | Pentatlo 5 |
| 13:00        | Lançamento do Dardo                   | Masculino | M30-M59 | Final      |
| 13:30        | 400 m com Barreiras                   | Masculino | M30-M59 | Final      |
| 13:40        | 400 m com Barreiras                   | Feminino  | W30-W49 | Final      |
| 14:00        | 300 m com Barreiras                   | Masculino | M60+    | Final      |
| 14:00        | Salto Triplo                          | Masculino | M30-M59 | Final      |
| 14:10        | 300 m com Barreiras                   | Feminino  | W50+    | Final      |
| 14:30        | 1500 metros                           | Feminino  | Todas   | Final      |
| 14:50        | 1500 metros                           | Masculino | Todas   | Final      |
| 15:15        | 5000m Marcha Atlética                 | Masculino | Todas   | Final      |
| 15:15        | Salto Triplo                          | Masculino | M60+    | Final      |
| 15:30        | Lançamento do Dardo                   | Masculino | M60+    | Final      |
| 15:50        | 5000m Marcha Atlética                 | Feminino  | Todas   | Final      |
| 16:30        | Revezamento 4x100 m                   | Feminino  | Todas   | Final      |
| 17:00        | Revezamento 4x100 m                   | Masculino | Todas   | Final      |
| 17:30        | Revezamento 4x400 m                   | Feminino  | Todas   | Final      |
| 18:00        | Revezamento 4x400 m                   | Masculino | Todas   | Final      |
| <b>20:30</b> | <b>JANTAR DE ANIVERSÁRIO DA ABRAM</b> |           |         |            |

## REGULAMENTO

### A - DAS CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO E ORGANIZAÇÃO

1. Aos atletas será permitida a participação no evento conforme as opções descritas no Formulário de Inscrição.
2. Cada clube/equipe poderá inscrever número ilimitado de atletas por prova e categoria.
3. Todos os atletas dos clubes/equipes inscritos nos revezamentos, deverão pertencer à categoria disputada na prova. Atletas de categoria mais idosa poderão compor nas categorias menos idosas.
4. A confirmação dos nomes para o revezamento 4x100m e 4x400m será realizada pelo diretor técnico ou responsável pelo clube/equipe na secretaria do evento, até às 12 horas do dia 11/10.
5. Pela manhã as provas iniciam-se com as categorias mais idosas e à tarde pelas categorias mais jovens
6. Todos os atletas deverão participar do evento vestindo camiseta do seu clube/equipe.
7. O desfile é um ato solene, portanto, todos os clubes/equipe deverão orientar seus atletas para participar deste ato cívico.

### B - DA COMPETIÇÃO

#### 1. Regulamento

As competições serão realizadas obedecendo-se às regras da IAAF (adaptadas ao atletismo master de acordo com WMA), e a este regulamento.

#### 2. Local de realização

As competições serão na **SOGIPA- Sociedade de Ginástica Porto Alegre**, Rua Barão de Cotegipe, 415 – Porto Alegre/RS

#### 3. Arbitragem

A arbitragem será feita pela Federação de Atletismo do Estado do Rio Grande do Sul, responsável Prof. Marcos de Andrade.

#### 4. Programação das provas

As competições terão início de acordo com o Programa-Horário do “**10º. Troféu Brasil de Atletismo Master - 20 Anos da ABRAM**”.

## DE PISTA

1. Os atletas serão distribuídos em raias (8) e séries a critério da organização que levará em conta os resultados contidos no ranking de 2008 e nas competições realizadas no ano de 2009.
2. A melhor marca informada na Ficha de Inscrição será levada em consideração desde que seja informada a competição onde a mesma foi obtida. Os que não informarem ou aqueles atletas em que não se tenha nenhuma informação serão alocados nas raias a critério da arbitragem.
3. Todas as corridas serão disputadas em final por tempo, exceto as de 100 e 200 metros.
4. Nas provas de 100 e 200 metros, quando o número de inscritos na categoria de idade não justificar a realização da semifinal a prova será corrida como **FINAL no horário da semifinal**.
5. Nas corridas (5000 e 10000 metros) e nas marchas a partir de um certo momento e a critério do árbitro, alguns competidores poderão ser desviados para a raia 7 onde completarão a distância.

## DE CAMPO

1. Todas as provas de campo serão realizadas em grupos com, no máximo, 12 atletas.
2. Em todas as provas de campo, os atletas terão direito a 3 tentativas de aquecimento na mesma ordem da competição.
3. Nas provas campo, exceto o salto com vara e o salto em altura, todos os competidores inscritos terão direito a 3 (três) tentativas. Se houver mais do que 8 (oito) atletas na categoria de idade, ao final da terceira série de tentativas os oito melhores competidores terão direito a mais 3 (três) tentativas. Se houver 8 (oito) ou menos em cada categoria de idade cada competidor terá direito a 6 (seis) tentativas.

## **5. Pontuação**

Em cada prova e em cada categoria de idade e gênero serão atribuídos os pontos abaixo em função da classificação final:

| Classificação | Pontos |
|---------------|--------|
| 1º            | 13     |
| 2º            | 9      |
| 3º            | 7      |
| 4º            | 6      |
| 5º            | 5      |
| 6º            | 4      |
| 7º            | 3      |
| 8º            | 2      |
| 9º em diante  | 1      |

O desempate entre a contagem de pontos de duas ou mais equipes dar-se-á pelo maior número de primeiros lugares. Permanecendo o empate pelo maior número de segundos lugares e assim sucessivamente até que ocorra o desempate. Caso isso não seja possível as equipes serão declaradas empatadas.

**REVEZAMENTOS E PENTATLOS:** A contagem de pontos será em dobro.

## **6. Número de provas**

Cada atleta poderá participar, pela inscrição por quantas **provas optar** individuais. As provas de revezamento (4x100m e 4x400m), não serão cobradas, desde que o atleta esteja inscrito no campeonato.

A lista com o nome dos competidores e respectivas provas nos quais estejam inscritos será divulgada no dia 5/10/09 no site da ABRAM.

**OBS.: Não serão aceitas inscrições na hora, como também troca de provas.**

## 7. Chamada para confirmação

Todos atletas inscritos deverão confirmar sua participação na câmara de chamada obedecendo as normas abaixo em relação ao horário das provas:

|                                    | Entrada na Câmara | Entrada na Pista |
|------------------------------------|-------------------|------------------|
| Corridas                           | 30 min antes      | 10 min antes     |
| Corridas c/barreiras               | 30 min antes      | 15 min antes     |
| Revezamentos                       | 35 min antes      | 15 min antes     |
| Saltos(altura, distância e triplo) | 45 min antes      | 30 min antes     |
| Lançamentos/arremesso              | 45 min antes      | 30 min antes     |
| Salto c/vara                       | 50 min antes      | 40 min antes     |

Na confirmação da realização das provas, o atleta deverá apresentar o seu número de inscrição no **10º. Troféu Brasil de Atletismo Master - 20 Anos da ABRAM.**

## 8. Numeração

Os números de identificação dos atletas serão colocados na frente com o auxílio de alfinetes de segurança.

## 9. Acesso na pista ou campo de atletismo pelos atletas

Os atletas somente poderão entrar na pista ou campo de atletismo quando acompanhados por um oficial da competição.

***OBS: Depois da entrada em campo dos atletas, nenhum retardatário será admitido.***

## 10. Saída da pista ou campo de atletismo pelos atletas

Os atletas somente poderão sair da pista ou campo de atletismo acompanhados por um oficial da competição.

## 11. Aferição dos implementos

A organização oferecerá os implementos necessários ao desenvolvimento das provas de campo. Os atletas que desejarem utilizar seus implementos deverão entregá-los ao Diretor Técnico, no Estádio obedecendo os seguintes horários:

- Provas do dia 10 até às 07 horas;
- Demais provas até às 18 horas do dia anterior.

## 12. Resultados de cada prova

Serão anunciados somente os três primeiros classificados em cada prova. As demais posições constarão nos boletins diários, afixados nos murais correspondentes.

Cada representante de equipe credenciado poderá obter uma cópia dos resultados ao final do evento no Setor de Informática, apresentando um disquete ou CD.

## 13. Posto médico

No local das competições haverá um corpo médico de emergência à disposição dos atletas.

## 14. Reuniões dos dirigentes/Congresso Técnico

Cada clube deverá credenciar apenas um representante para comparecer nas reuniões com a Direção Técnica. A primeira reunião será o Congresso técnico às 19h30min do dia 09/out, na SOGIPA, nos demais dias às 8h (manhã) para dirimir dúvidas ou apresentar sugestões.

## 15. Tribunal de apelação

Será composto por 5 membros: Pres. ABRAM, Dir Tec. ABRAM, um representante da FAERGS e 2 representantes de clubes/equipes participante do **10º. Troféu Brasil de Atletismo Master - 20 Anos da ABRAM.**

### ***Procedimentos a adotar quanto ao protesto:***

1. Dirigir-se ao Arbitro Geral que poderá solucioná-lo.

2. Caso o Diretor Geral entenda que não é de sua atribuição, comunicará a Direção Técnica da ABRAM.
3. A Direção Técnica chamará o atleta interessado que fará o protesto por escrito até 30 minutos após o término da prova em formulário cedido pela C.O. e acompanhado de um depósito no valor de R\$ 100,00.
4. Após o julgamento, caso o protesto seja considerado procedente o depósito será devolvido ao autor. Caso negativo, será repassado ao tesoureiro da ABRAM.
5. Uma vez comunicado o protesto, a prova ficará "sub-judice" e as medalhas não serão entregues.
6. Aguardando a solução do Tribunal. O resultado deverá ser por escrito ao interessado e anunciado pelo locutor oficial aos demais.

## **C – DA CERIMÔNIA DE ABERTURA**

### **1. Concentração**

Os atletas, devidamente uniformizados, deverão concentrar-se em formação ao lado direito da pista de atletismo às 12:45h, no dia 10/outubro.

### **2. Hasteamento das bandeiras**

O hasteamento será feito com as bandeiras do Brasil, RS, POA e ABRAM.

### **3. Canto do Hino Nacional**

Juntamente com o hasteamento das bandeiras, todos os participantes deverão cantar o Hino Nacional.

### **4. Compromisso do atleta**

***Prometemos participar do 10º. Troféu Brasil de Atletismo Master - 20 Anos da ABRAM, como competidores leais, respeitando os regulamentos, disputando com espírito esportivo, para honra e glória do desporto.***

### **5. Declaração na abertura do torneio**

Discurso da mais alta autoridade presente;  
Discurso do Presidente da ABRAM.

## **D - DA PREMIAÇÃO**

Todas as categorias, até o terceiro lugar, serão premiadas com medalha. As premiações dar-se-ão ao final de cada prova, após o anúncio oficial dos resultados. Caso o atleta não possa comparecer à solenidade de premiação, deverá recebê-la na secretaria do **10º. Troféu Brasil de Atletismo Master - 20 Anos da ABRAM.**

## **E - FESTA DE CONFRATERNIZAÇÃO**

A festa de confraternização será realizada no dia 11/10, às 20h30min. A festa de confraternização será por adesão, na ficha de inscrição ou até às 12 horas do dia 11/10, mediante o pagamento. O custo será de R\$ 30,00 por pessoa (Alimentação + dança) com pagamento de bebidas à parte.

## **F – ASSUNTOS DIVERSOS**

### **1. Alterações deste regulamento**

A organização do **10º. Troféu Brasil de Atletismo Master - 20 Anos da ABRAM**, reserva-se no direito de alterar qualquer item acima após o término das inscrições.

### **2. Local de processamento da competição**

Não será permitida, sem prévia autorização, a intromissão de qualquer pessoa nas dependências onde estarão sendo processadas as competições.

### **3. Direito de arena**

Somente a ABRAM, detentora do direito de arena, poderão utilizar-se da venda de camisetas, bonés, butons, vídeos e fotos, materiais esportivos, assinaturas de revistas, bebida, alimentação, etc.