



# Associação de Atletismo de Aveiro

**Com. Oficial N.º 27 – 2008/09**

**Data: 4 de Junho de 2009**

## Convocatória e Calendário Competitivo

**Comunicamos a todos os Clubes filiados e demais interessados o seguinte:**

### Convocatória

Convocamos os atletas abaixo indicados para fazerem parte das estafetas de 4x60 e 4x80 Metros na tentativa de melhoria de marcas para o dia 14 de Junho de 2009 na Pista de Atletismo de Aveiro no horário: 12H00.

Nome	Ano	Clube	Nome	Ano	Clube
Cláudia Oliveira	1995	GRECAS	Catarina Anselmo	1996	GRECAS
Rita Santos	1994	ACDVilla Cesari	Elisabete Pereira	1996	CFULamas
Filipa Silva	1994	FCCLourosa	Ana Rocha	1996	ADREP
Sthephany Simões	1994	ACDIlhavos	Margarida Pereira	1996	ACBunheirense
Flávio Ferreira	1994	ACBunheirense	Paulo Neto/Igor Valente	1997/96	ACRDEscapães
Miguel Silva	1994	GDLourocoop	Bruno Ferreira	1996	ACBunheirense
Filipe Santos	1994	GRECAS	Marcelo Vieira	1996	ACBunheirense
Carlos Graça	1994	ACDIlhavos	Rui Bento	1996	ACRDEscapães

(Informamos que esta competição não conta para o n.º de provas nos respectivos Campeonatos)

#### **1 – Campeonato Distrital Absoluto/Alteração de data.**

Não sendo possível realizar na sexta-feira dia 19 pelo motivo da iluminação da pista de Aveiro não ter as condições indispensáveis para realização de provas à noite, a Associação de Atletismo de Aveiro vê-se obrigada a alterar a primeira jornada dos Campeonatos Absolutos, passando esta do dia 19/06 à noite para dia 20/06 à tarde.

#### **2 – Campeonato Distrital de Veteranos/Campeonato Nacional de Veteranos**

Estes campeonatos agendados para a Pista de Atletismo de Aveiro são transferidos para a Pista de Atletismo do Centro de Estágio do Luso na data 4/5 de Julho.

(Seguem em anexo a este comunicado os programas/horários actualizados.)

Direcção Técnica Distrital

## CAMPEONATOS DISTRITAIS ABSOLUTOS

**ORGANIZAÇÃO** - Associação de Atletismo de Aveiro

**COLABORAÇÃO** - Universidade de Aveiro

**LOCAL** - Pista de Atletismo de Aveiro

**DATA** - 20 e 21 de Junho de 2009

### 1. **NORMAS REGULAMENTARES**

Estes Campeonatos destinam-se a atletas juvenis, juniores, seniores e veteranos masculinos e femininos, filiados na A. A. Aveiro.

Cada atleta pode participar em duas provas por dia, num máximo de três provas individuais no conjunto das duas jornadas.

Norma Atleta Juvenis – consultar caixa de texto no Regulamento do Camp. Dist. Absoluto.

Estes atletas não podem participar nas seguintes provas: 3.000M (obst. – 5.000M – Lanç. Peso (7.260 Kg) e Lanç. Martelo (7.260 Kg)

Os atletas dos escalões de Juniores que participem numa corrida de distância igual ou superior a 1.500 metros, não poderão participar noutra corrida no mesmo dia.

Cada clube pode inscrever um número ilimitado de atletas por prova. No entanto, apenas os três melhor classificados serão considerados para efeitos de classificação colectiva; os restantes serão considerados individuais.

Serão elaboradas classificações individuais e colectivas, sendo a classificação colectiva elaborada de acordo com o seguinte esquema de pontuação em cada prova: 8 - 7 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1.

Os desempates nas classificações colectivas serão feitos a favor dos clubes que obtiverem mais primeiros lugares no conjunto das provas do programa; se o empate subsistir, aplica-se o mesmo critério em relação aos segundos lugares e assim sucessivamente.

### 2. **PRÉMIOS**

Medalhas para os três primeiros de cada prova.

Taças às três primeiras equipas.

### 3. **INSCRIÇÕES**

As inscrições deverão ser feitas no secretariado até 30m antes do início da respectiva prova, com indicação da melhor marca obtida desde 16-10-2007.

### 4. **APRESENTAÇÃO**

Corridas: 10 minutos e Concursos: 20 minutos antes do horário previsto

### 5. **PROGRESSÃO DAS FASQUIAS**

(a) 1,30 – 1.35 – 1.40 – 1.45 – 1.48 – 1.51 – 1.54 – 1.57 – 1.60 – 1.63 – ...

(b) 1,60 – 1.65 – 1.70 – 1.75 – 1.80 – 1.83 – 1.86 – 1.89 – 1.92 – 1.95 – ...

(c) 2.50 – 2.70 – 2.90 – 3.10 – 3.30 – 3.50 – 3.60 – 3.70 – 3.80 – 3.90 – ...

(d) 2.00 – 2.10 – 2.20 – 2.30 – 2.40 – 2.45 – 2.50 – 2.55 – 2.60 – 2.65 – ...

## 6. PROGRAMA-HORÁRIO

Sábado Dia: 20

HORA	PROVA	SEXO	
16h00	400 M/bar	Séries	Fem
	Altura	a)	Fem
	Martelo (7,260 Kg)		Masc
	Vara	c)	Masc
	Comprimento		Masc
16h15	400 M/bar 0,91	Séries	Masc
16h30	100 M	Eliminatórias	Fem
16h45	100 M	Eliminatórias	Masc
17h00	400 M	Séries	Fem
17h15	400 M	Séries	Masc
17h30	1.500 M	Séries	Fem
17h45	1.500 M	Séries	Masc
	Dardo (600 g)		Fem
	Triplo Salto	9 m	Fem
	Disco (2 Kg)		Masc
	Peso (4 Kg)		Fem
18h00	100 M	Final	Fem
18h10	100 M	Final	Masc
18h20	3.000 M/Obs		Fem
18h40	5.000 M		Fem
19h00	5.000 M		Masc

Domingo Dia: 21

HORA	PROVA	SEXO	
09h30	Triplo Salto	11 m	Masc
	Altura	b)	Masc
	Martelo (4 Kg)		Fem
	Vara	d)	Fem
	110 M/bar (1.06)	Eliminatórias	Masc
09h40	100 M/bar (0.84)	Eliminatórias	Fem
09h50	200 M	Eliminatórias	Fem
10h05	200 M	Eliminatórias	Masc
10h20	3.000 M		Fem
10h35	3.000 M/Obs		Masc
10h50	110 M/bar (1.06)	Final	Masc
	Comprimento		Fem
	Disco (1 Kg)		Fem
	Dardo (800 g)		Masc
	Peso (7.260 Kg)		Masc
11h05	100 M/bar (0.84)	Final	Fem
11h20	200 M	Final	Fem
11h30	200 M	Final	Masc
11h40	800 M	Séries	Fem
11h55	800 M	Séries	Masc

NOTA: Após a conclusão da 2.ª Jornada Campeonatos Absolutos, serão contabilizadas as pontuações dos Campeonatos Distritais Absolutos de 10.000 metros, 10 000 M Marcha e estafetas realizados a 11 de Abril de 2009.

## 7. RESPONSÁVEL PELA COMPETIÇÃO

Delegado Técnico: Manuel Rocha

# CAMPEONATO DISTRITAL DE VETERANOS CAMPEONATO NACIONAL DE VETERANOS

**ORGANIZAÇÃO** - Associação de Atletismo de Aveiro

**COLABORAÇÃO** - Câmara da Mealhada  
Associação Nacional de Atletismo Veterano

**LOCAL** - Pista de Atletismo do Luso

**DATA** - 4 e 5 de Julho de 2009

## 1. **NORMAS REGULAMENTARES**

**1.1 Campeonato Distrital** - Este Campeonato destina-se a atletas veteranos masculinos e femininos filiados na Associação de Atletismo de Aveiro.

Cada Atleta pode participar em duas provas por dia, num máximo de três provas individuais e nas estafetas. Nas estafetas podem participar atletas de diferentes escalões. O escalão é definido pelo atleta do escalão mais baixo (Exemplo: Atleta A M45, atleta B M45, atleta C M40 e atleta D M35. O escalão será M35).

Para efeitos de classificação colectiva serão consideradas apenas as 8 melhores marcas.

Cada Clube pode inscrever um número ilimitado de atletas por prova. No entanto, apenas os 3 melhores classificados (em cada escalão) serão considerados para efeitos de class. colectiva; os restantes serão considerados individuais.

Serão elaboradas classificações individuais e colectivas, sendo a classificação colectiva elaborada de acordo com o seguinte esquema de pontuação em cada prova: 8 - 7 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1.

Os desempates nas classificações colectivas serão feitos a favor dos clubes que obtiverem mais primeiros lugares no conjunto das provas do programa; se o empate subsistir, aplica-se o mesmo critério em relação aos segundos lugares e assim sucessivamente.

### **PRÉMIOS**

Individuais - Medalhas para os três primeiros Veteranos de cada escalão.

Estafetas - Medalhas para as três primeiros equipas, independentemente do escalão.

Taças às três primeiras equipas.

## 1.2 **Campeonato Nacional de Veteranos de Pista Coberta**

Este Campeonato destina-se a atletas Veteranos (com mais de 35 anos na data da competição), masculinos e femininos, inscritos na Associação Nacional de Atletismo Veterano e Federação Portuguesa de Atletismo e/ou INATEL.

Cada Clube pode inscrever um número ilimitado de atletas por prova.

Cada atleta pode participar em duas (2) provas por dia, num máximo de três (3) no conjunto das duas jornadas e ainda nas estafetas 4x100m e 4x400m. No sentido de promover as estafetas nos escalões de veteranos, são permitidas equipas formadas por atletas de clubes diferentes, contando para a classificação como estafetas de individuais, recebendo os atletas o título de Campeões Nacionais. Podem formar estafetas atletas de diferentes escalões, sendo a estafeta considerada no escalão do atleta mais jovem.

Este Campeonato terá classificações individuais por escalão e colectiva global por género, sendo a classificação colectiva elaborada através do somatório das pontuações obtidas pelos atletas de cada Clube, até ao máximo de três atletas por clube/prova (os restantes serão considerados individuais para efeitos de classificação colectiva, "roubando" pontos desde que em lugares pontuáveis), segundo o seguinte esquema de pontuação: 1º - 8 pontos; 2º - 7 pontos; 3º - 6 pontos; 4º - 5 pontos; 5º - 4 pontos; 6º - 3 pontos; 7º - 2 pontos; 8º - 1 ponto.

**Classificação colectiva** - Só podem pontuar colectivamente os clubes que apresentem 4 atletas do mesmo sexo.

Os escalões a considerar terão em conta a idade dos atletas no dia da competição e serão agrupados de acordo com o previsto para as competições internacionais de veteranos (5 anos); 35-39; 40-44; 45-49; 50-54; 55-59; 60-64; 65-69; 70-74; 75-79; ....

### **PRÉMIOS**

Será atribuído o título de Campeão Nacional ao vencedor de cada prova, mas apenas haverá medalha para o 1.º classificado (Campeão Nacional) de cada escalão, desde que inscrito na ANAV e com as quotas em dia.

Taças às três primeiras equipas.

## 2. **INSCRIÇÕES**

**Para atletas filiados na Associação de Atletismo de Aveiro** - As inscrições deverão ser feitas no secretariado até 30m antes do início da respectiva prova, com indicação da melhor marca obtida desde 01-11-2007

**Para atletas não filiados na Associação de Atletismo de Aveiro** - As inscrições deverão ser feitas até ao dia 2 de Julho pelo fax . 234 382 469 ou mail. aveiro@fpatletismo.org , com indicação da melhor marca obtida desde 01-11-2007 e da sua **data de nascimento**.

Os atletas deverão efectuar a confirmação da inscrição no local de competição, **até 30 minutos antes do início da respectiva prova**, com indicação da melhor marca obtida desde 01-11-2007.

*Chama-se a atenção de todos os interessados para a necessidade de preencher correctamente a ficha de inscrição que será colocada à disposição, com particular cuidado no que respeita à data de nascimento para um correcto enquadramento no escalão em que competirá.*

### 3. APRESENTAÇÃO

Corridas: 10 minutos antes do horário previsto - Concursos: 20 minutos antes do horário previsto

### 4. PROGRESSÃO DAS FASQUIAS, ENGENHOS E BARREIRAS

A Progressão das Fasquias, Engenhos e Barreiras será de acordo com o Regulamento Especifico dos Veteranos. As alturas iniciais e progressão da fasquia serão definidas no dia da competição pelo Delegado Técnico que terá em consideração o nível dos atletas presentes.

### 5. CARACTERISTICAS DAS PROVAS DE BARREIRAS

Sexo	Escalão	Distância	N.º bar	altura bar	Partida à 1ª Barr	Entre bar	Últ. Bar à meta
FEMININO	35-39	100 m	10	0,840	13,00	8,50	10,50
		400m	10	0,762	45,00	35,00	40,00
	40-49	80m	8	0,762	12,00	8,00	12,00
		400m	10	0,762	45,00	35,00	40,00
	50-59	80m	8	0,762	12,00	7,00	19,00
		300m	7	0,762	50,00	35,00	40,00
	60-69	80m	8	0,686	12,00	7,00	19,00
		300m	7	0,686	50,00	35,00	40,00
	+ 70	80m	8	0,686	12,00	7,00	19,00
		200m	5	0,686	20,00	35,00	40,00
MASCULINO	35-49	110	10	0,991	13,72	9,14	14,02
		400	10	0,914	45,00	35,00	40,00
	50-59	100	10	0,914	13,00	8,50	10,50
		400	10	0,840	45,00	35,00	40,00
	60-69	100	10	0,840	16,00	8,00	12,00
		300	7	0,762	50,00	35,00	40,00
	70-79	80	8	0,762	12,00	7,00	19,00
		300	7	0,686	50,00	35,00	40,00
	+ 80	80	8	0,686	12,00	7,00	19,00
		300	7	0,686	50,00	35,00	40,00

### 6. CARACTERISTICAS DOS OBSTÁCULOS

Sexo	Escalão	Distância	Alt. obst	Entre obst	Últ. à meta	total obst	Total Valas
FEMININO	+ 35	2000	0,762	79m	62,20	18	5
MASCULINO	35 - 59	3000	0,914	79m	62,20	28	7
	+ 60	2000	0,762	79m	62,20	18	5

### 7. CARACTERISTICAS DOS LANÇAMENTOS

SEXO	ESCALÃO	PESO	DISCO	DARDO	MARTELO
FEMININO	35-49	4,0	1,0	0,600	4,0
	50-59	3,0	1,0	0,500	3,0
	60 - 79	3,0	1,0	0,400	3,0
	+ 80	3,0	0,75	0,400	3,0
MASCULINO	35-49	7,260	2,0	0,800	7,260
	50-59	6,0	1,5	0,700	6,0
	60-69	5,0	1,0	0,600	5,0
	70-79	4,0	1,0	0,500	4,0
	+ 80	3,0	1,0	0,400	3,0

## 8. ESCALÕES DE VETERANOS

<b>M35 e F35</b>	35 a 39 anos	<b>M65 e F65</b>	65 a 69 anos
<b>M40 e F40</b>	40 a 44 anos	<b>M70 e F70</b>	70 a 74 anos
<b>M45 e F45</b>	45 a 49 anos	<b>M75 e F75</b>	75 a 79 anos
<b>M50 e F50</b>	50 a 54 anos	<b>M80 e F80</b>	80 a 84 anos
<b>M55 e F55</b>	55 a 59 anos	<b>M85 e F85</b>	85 a 89 anos
<b>M60 e F60</b>	60 a 64 anos	<b>M90 e F90</b>	90 a 94 anos

<b>Programa Horário</b>				
<b>Campeonato Distrital / Nacional de Veteranos</b>				
<b>HORA</b>	<b>PROVA</b>		<b>ESCALÃO</b>	<b>SEXO</b>
16h00	Vara		Veteranos	Fem – Masc
	Martelo		Veteranos	Mas
	Peso		Veteranos	Fem
	Comprimento		Veteranos	Mas
16h30	110 -100-80m Barr	séries	Veteranos	Fem – Mas
17h00	100 metros	séries	Veteranos	Fem
17h15	100 metros	séries	Veteranos	Mas
17h30	400 M	Séries	Veteranos	Fem
17h45	400 M	Séries	Veteranos	Mas
18h00	1.500 M	Séries	Veteranos	Fem
18h15	1.500 M	Séries	Veteranos	Mas
	Dardo		Veteranos	Fem
	Triplo Salto		Veteranos	Fem
	Disco		Veteranos	Mas
18h30	5.000 M		Veteranos	Fem – Mas
18h50	5.000 Marcha		Veteranos	Fem – Masc
19h10	4x100 M		Veteranos	Fem
19h20	4x100 M		Veteranos	Mas
<b>Sábado 4 Julho/09</b>				
<b>HORA</b>	<b>PROVA</b>		<b>ESCALÃO</b>	<b>SEXO</b>
9h30	400 – 300 – 200 Barr	Séries	Veteranos	Fem – Masc
	Martelo		Veteranos	Fem
	Peso		Veteranos	Masc
	Triplo Salto		Veteranos	Mas
10h00	3.000 m obstác.		Veteranos	Masc
10h20	2.000 m obstác.		Veteranos	Fem – Masc
10h40	Martelão		Veteranos	Fem – Masc
	Dardo		Veteranos	Masc
	200 metros	séries	Veteranos	Fem
	Disco		Veteranos	Fem
	Altura		Veteranos	Fem – Mas
	Comprimento		Veteranos	Fem
10h50	200 metros	séries	Veteranos	Mas
11h00	3.000 metros		Veteranos	Fem – Masc
11h10	800 m	séries	Veteranos	Mas
11h30	800 m	séries	Veteranos	Fem
11h45	4x400 m	séries	Veteranos	Fem
11h55	4x400 m	séries	Veteranos	Mas
<b>Domingo 5 Julho/09</b>				

## 9. RESPONSÁVEL PELA COMPETIÇÃO

Delegado Técnico: António Beça