



CAMPEONATO DISTRITAL DE SUB 23

ORGANIZAÇÃO – Associação de Atletismo de Aveiro
COLABORAÇÃO – Universidade de Aveiro
LOCAL – Pista de Atletismo de Aveiro
DATA – 06 e 07 de Maio de 2009



1. NORMAS REGULAMENTARES

Estes Campeonatos destinam-se a atletas juvenis, juniores e Sub/23 masculinos e femininos, filiados na A. A. Aveiro.

Cada atleta pode participar em duas provas por dia, num máximo de quatro provas individuais no conjunto das duas jornadas, desde que uma delas seja a estafeta curta.

Os atletas do escalão de Juvenis que participem numa corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 800 metros, não poderão participar noutra corrida ou prova de marcha no mesmo dia.

Norma para Atletas Juvenis → consultar caixa de texto no Regulamento do Campeonato Distrital Absoluto.

Os atletas dos escalões de Juniores que participem numa corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 1.500 metros, não poderão participar noutra corrida ou prova de marcha 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 Sub/23.
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 – ...



| CAMPEONATO DISTRITAL DE SUB 23 | |
|--------------------------------|-----------------------------------|
| ORGANIZAÇÃO | Associação de Atletismo de Aveiro |
| COLABORAÇÃO | Universidade de Aveiro |
| LOCAL | Pista de Atletismo de Aveiro |
| DATA | 06 e 07 de Maio de 2009 |



6. PROGRAMA-HORÁRIO

| Sábado, 06 de Junho de 2009 | | | | |
|------------------------------|-------------------|----------|---------|------|
| HORA | PROVA | | ESCALÃO | SEXO |
| 15h30 | 400 M/B (0,76) | Séries | Sub/23 | Fem |
| | Vara (d) | | Sub/23 | Fem |
| | Martelo (7,260) | | Sub/23 | Mas |
| | Peso (4 Kg) | | Sub/23 | Fem |
| | Comprimento | | Sub/23 | Mas |
| 15h45 | 400 M/B (0,91) | Séries | Sub/23 | Mas |
| 16h00 | 100 metros | Elim. | Sub/23 | Fem |
| 16h10 | 100 metros | Elim. | Sub/23 | Mas |
| 16h25 | 400 M | Séries | Sub/23 | Fem |
| 16h40 | 400 M | Séries | Sub/23 | Mas |
| | Altura (b) | | Sub/23 | Mas |
| 16h55 | 1.500 M | Séries | Sub/23 | Fem |
| 17h10 | 1.500 M | Séries | Sub/23 | Mas |
| | Dardo (600 grs) | | Sub/23 | Fem |
| | Triplo Salto | 9 m | Sub/23 | Fem |
| | Disco (2 Kg) | | Sub/23 | Mas |
| 17h25 | 5.000 M | | Sub/23 | Mas |
| 17h45 | 100 M. | Final | Sub/23 | Fem |
| 17h55 | 100 M. | Final | Sub/23 | Mas |
| 18h05 | 3.000 M/Obt | | Sub/23 | Fem |
| 18h15 | 4x100 M | | Sub/23 | Fem |
| 18h20 | 4x100 M | | Sub/23 | Mas |
| Domingo, 07 de Junho de 2009 | | | | |
| HORA | PROVA | | ESCALÃO | SEXO |
| 9h00 | Vara | (c) | Sub/23 | Mas |
| | Martelo (4 Kg) | | Sub/23 | Fem |
| | Peso (7.260 Kg) | | Sub/23 | Masc |
| | Triplo Salto | | Sub/23 | Mas |
| 9h15 | 100 m barr (0.84) | Eliminat | Sub/23 | Fem |
| 9h30 | 200 Metros | Eliminat | Sub/23 | Mas |
| 9h45 | 200 Metros | Eliminat | Sub/23 | Fem |
| 10h00 | 3.000 M/Obt | | Sub/23 | Mas |
| | Altura | (a) | Sub/23 | Fem |
| 10h15 | Dardo (800 g) | | Sub/23 | Masc |
| | Disco (1 Kg) | | Sub/23 | Fem |
| 10h20 | 110 m barr (1.06) | Final | Sub/23 | Mas |
| 10h30 | Comprimento | | Sub/23 | Fem |
| | 100 m barr (0.84) | Final | Sub/23 | Fem |
| 10h50 | 3.000 metros | | Sub/23 | Fem |
| 11h00 | 200 metros | Final | Sub/23 | Mas |
| 11h15 | 200 metros | Final | Sub/23 | Fem |
| 11h30 | 800 m | séries | Sub/23 | Mas |
| 11h45 | 800 m | séries | Sub/23 | Fem |
| 11h55 | 4x400 m | séries | Sub/23 | Fem |
| 12h05 | 4x400 m | séries | Sub/23 | Mas |



CAMPEONATO DISTRIITAL DE SUB 23

ORGANIZAÇÃO – Associação de Atletismo de Aveiro
COLABORAÇÃO – Universidade de Aveiro
LOCAL – Pista de Atletismo de Aveiro
DATA – 06 e 07 de Maio de 2009



NOTA: No final da 2^a. Jornada, fica contabilizado o resultado dos 10.000 Metros marcha do dia 11 de Abril de 2009.

7. RESPONSÁVEL PELA COMPETIÇÃO

Delegado Técnico: Manuel Rocha