



CAMPEONATO DISTRITAL ABSOLUTO

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.

Os atletas juvenis não podem participar nas seguintes provas: 3.000 M obstáculos, 5.000 M, Lançamento do Peso 7.260 Kg e Lançamento do 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 – ...



CAMPEONATO DISTRITAL ABSOLUTO	
ORGANIZAÇÃO	Associação de Atletismo de Aveiro
COLABORAÇÃO	Universidade de Aveiro
LOCAL	Pista de Atletismo de Aveiro
DATA	20 e 21 de Junho de 2009



6. PROGRAMA-HORÁRIO

1ª Jornada - AVEIRO		sábado, 20-06-2009	
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

2ª Jornada - AVEIRO		Domingo, 21-06-2009	
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



CAMPEONATO DISTRITAL ABSOLUTO

ORGANIZAÇÃO – Associação de Atletismo de Aveiro

COLABORAÇÃO – Universidade de Aveiro

LOCAL – Pista de Atletismo de Aveiro

DATA – 20 e 21 de Junho de 2009



NOTA: Após a conclusão da 2.^a Jornada destes Campeonatos Absolutos, serão contabilizadas as pontuações dos Campeonatos Distritais Absolutos de 10.000 metros, 10 000 M Marcha, 4x100 metros e 4x400 metros realizados a 11 de Abril de 2009.

7. RESPONSÁVEL PELA COMPETIÇÃO

Delegado Técnico: Manuel Rocha