



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

Campeonato Distrital de Veteranos
Campeonato Distrital de Juvenis
Torneio Distrital de Provas Combinadas
Pista de Atletismo Estádio Municipal de Vagos
14 e 15 de Janeiro de 2017



município de
vagos
até onde queremos ir

Sábado, 14

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
14H30	60 Metros	Vet.	Masc.	Pentatlo	
14H40	60 Metros	Juv./Jun	Masc.	Heptatlo	
14H50	60 Metros	Sub/23 a Sen.	Masc.	Heptatlo	
15H00	60 Metros	Inic./Juv.	Fem.	Elim.	
15H10	60 Metros	Vet.	Fem.	Serie	
	Salto em Altura	Vet.	Fem.	Final	
	Salto em Comprimento	Inic./Juv.	Fem.	Final	
	Salto em Comprimento	Vet.	Masc.	Pentatlo	
	Salto em Comprimento	Juv./Jun	Masc.	Heptatlo	
	Salto em Comprimento	Sub/23 a Sen.	Masc.	Heptatlo	
	Salto c/ Vara	Inic./Juv.	Masc.	Final	Início da fasquia a acordar
	Salto c/Vara	Vet.	Fem./Masc.	Final	
15H20	60 Metros	Inic./Juv.	Masc.	Elim.	
15H30	60 Metros	Vet.	Masc.	Serie	
15H40	3.000 M/Mx (Pista 1/4)	Inic/Juv.	Masc.	Final	
	3.000 M/Mx (Pista 1/4)	Vet.	Masc.	Final	
	3.000 M/Mx (Pista 4/8)	Inic./Juv.	Fem.	Final	
	3.000 M/Mx (Pista 4/8)	Vet.	Fem.	Final	
16H00	60 Metros	Inic./Juv.	Fem.	Final	
	Triplo Salto	Vet.	Masc.	Final	
	Lançam. de Peso (3 Kg)	Inic./Juv.	Fem.	Final	
	Lançam. de Peso	Vet.	Fem.	Final	4 kg./F.35,F.45/3 Kg F.50
	Lançam. de Peso	Vet.	Masc.	Pentatlo	Engenho previsto para o seu escalão
	Lanç. De peso (5 e 6 Kg.)	Juv./Jun.	Masc.	Heptatlo	
	Lanç. De peso (7,260 Kg.)	Sub/23 a Sen.	Masc.	Heptatlo	
16H10	60 Metros	Inic./Juv.	Masc.	Final	
	Salto em Comprimento	Inic./Juv.	Masc.	Final	
	Salto em Altura	Inic./Juv.	Fem.	Final	1,23; 1,28; 1,33; 1,38; 1,43; 1,46; 1,49...
16H20	1.500 Metros	Inic./Juv.	Fem.	Serie	
	1.500 Metros	Vet.	Fem.	Serie	
16H35	1.500 Metros	Inic./Juv.	Masc.	Serie	
	1.500 Metros	Vet.	Masc	Serie	
	Salto em Altura	Vet.	Masc.	Pentatlo	
	Salto em Altura	Juv./Jun.	Masc.	Heptatlo	
	Salto em Altura	Sub/23 a Sen.	Masc.	Heptatlo	
16H50	300 Metros	Inic./Juv.	Fem.	Serie	

17H00	300 Metros	Inic./Juv.	Masc.	Serie	
17H10	400 Metros	Vet.	Fem.	Serie	
17H25	400 Metros	Vet.	Masc.	Serie	

Nota: Os programas poderão ser ajustados no horário pelo motivo da luminosidade

Domingo, dia 15

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
09H00	60 Metros/Bar. (0,76 e 0,84)	Juv./Jun a Vet.	Fem.	Pentatlo	Pentatlo Fem. 5 bar. A 13,00/8,50/13,00 (altura e distâncias ajustável para atletas Vet. de acordo c/escalão)
09H10	60 Metros/Bar. (0,91 e 1,00)	Juv./Jun.	Masc.	Heptatlo	
09H20	60 Metros/Bar. (1,06)	Sub/23 a Sen.	Masc.	Heptatlo	
09H30	60 M/Bar.	Vet.	Masc.	Serie	Barreiras adquadas a cada escalão
09H40	60 M/Bar. (0,76)	Vet.	Fem.	Serie	Barreiras adquadas a cada escalão
09H50	3.000 metros	Juv.	Fem.	Serie	
	3.000 metros	Vet.	Fem.	Serie	
	Triplo salto	Inic./Juv.	Fem.	Final	Tábua de acordo com os atletas presentes
	Triplo salto	Vet.	Fem.	Final	
	L. de Peso	Vet,	Masc.	Final	7,260, 6, 5, 4, 3, Kg. De acordo com o escalão
	Salto em Altura	Inic./Juv.	Masc.	Final	1,36; 1,41; 1,46; 1,51; 1,56; 1,59; 1,62;1,65,...
10H05	3.000 Metros	Juv.	Masc.	Serie	
	3.000 metros	Vet.	Masc.	Serie	
	Salto em Altura	Juv./Jun a Vet.	Fem.	Pentatlo	
10H20	200 Metros	Inic./Juv.	Fem.	Serie	
10H30	200 Metros	Vet.	Fem.	Serie	
10H40	200 Metros	Inic./Juv.	Masc.	Serie	
10H50	200 Metros	Vet.	Masc.	Serie	
	Salto c/Vara	Inic./Juv.	Fem.	Final	Início da fasquia de acordo com os atletas presente.
	Salto c/Vara	Juv./Jun.	Masc.	Heptatlo	
	Salto c/Vara	Sub/23 a Sen.	Masc.	Heptatlo	
	Lançamento de Peso (5 Kg.)	Inic./Juv.	Masc.	Final	
	Lançamento de Peso (3 e 4 Kg.)	Juv./Jun a Vet.	Fem.	Pentatlo	
11H05	60 M/Bar. (0,76)	Inic./Juv.	Fem.	Elim.	5 Barreiras 13m-8,50m-13m
11H15	60 M/ Bar. (0,91)	Inic./Juv.	Masc.	Elim.	5 Barreiras 13,72m-9,14m-9,72m
	Salto em Comprimento	Juv./Jun a Vet.	Fem.	Pentatlo	
	Salto em Comprimento	Vet.	Fem.	Final	
	Salto em Comprimento	Vet.	Masc.	Final	
	Salto em Altura	Vet.	Masc.	Final	Início da fasquia e progressão a definir pelo Del. Técnico.

11H25	800 Metros	Inic./Juv.	Fem.	Serie	
	800 Metros	Vet.	Fem.	Serie	
	Triplo Salto	Inic./Juv.	Masc.	Final	Tábua de acordo com os atletas presentes
11H35	800 Metros	Inic./Juv.	Masc.	Serie	
	800 Metros	Vet.	Masc.	Serie	
11H45	1.000 Metros	Juv./Jun.	Masc.	Heptatlo	
11H55	1.000 Metros	Sub/23 a Sen.	Masc.	Heptatlo	
12H05	800 Metros	Juv./Jun a Vet.	Fem.	Pentatlo	
12H15	60 M/Bar. (0,76)	Inic./Juv.	Fem.	Final	
12H25	60 M/ Bar. (0,91)	Inic./Juv.	Masc.	Final	
12H35	4x200 Metros	Inic./Juv.	Fem.	Serie	
	4x200 Metros	Vet.	Fem.	Serie	
12H45	4x200 Metros	Inic./Juv.	Masc.	Serie	
	4x200 Metros	Vet.	Masc.	Serie	

Regulamentos

Campeonato Distrital de Juvenis

- Estes Campeonatos destinam-se a atletas Iniciados/Juvenis, masculinos e femininos, filiados na Associação de Atletismo de Aveiro.
- Os atletas terão de apresentar com o dorsal atribuído para 2017.
- Os atletas poderão participar em duas provas por dia, num máximo de três, quando o programa da competição se distribuir por dois dias.
- A participação de atletas filiados em outras Associações Distritais será condicionada ao parecer da Direção Técnica Distrital de Aveiro, devendo os pedidos de participação dar entrada na A.A de Aveiro até às 12 horas de Quinta- feira que antecede a competição, através do e-mail aveiro@fpatletismo.org e da Associação a que pertence.
- Para efeitos de contagem, as eliminatórias e finais de uma prova são consideradas como uma só.
- Os atletas do escalão de iniciados podem participar em todas as provas do programa das competições de juvenis, com exceção de 3.000 metros e dos 2.000 metros obstáculos, respeitando o regulamento geral de Competições para este escalão etário.**
- Os atletas Iniciados que participem numa prova de corrida ou de marcha com distâncias igual ou superior a 250 metros, não poderão participar em mais nenhuma corrida, prova de marcha ou concurso dessa jornada que se venha a realizar posteriormente, com exceção da estafeta de 4x80 metros no Campeonato Distrital de Iniciados, podendo participar noutras que se realizem antes.**
- No caso de o atleta estar a participar num concurso que ainda não tenha terminado, quando o atleta realiza uma prova de corrida ou marcha com distância igual ou superior a 250 metros, o atleta não poderá continuar a participar nesse concurso após a realização da corrida.**
- No caso de o atleta participar na eliminatória de uma corrida de velocidade ou de barreiras que se realize antes de uma prova de corrida de marcha com distância igual ou superior a 250 metros em que o atleta participe, se o atleta for apurado para a final que se realize após esta prova, não poderá participar nessa final.**
- Os atletas do escalão de Juvenis que participem numa corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 300 metros, não poderão participar noutra corrida ou prova de marcha nessa jornada, independentemente da ordem de participação nessas provas, com exceção de provas de velocidade e barreiras com distâncias iguais ou inferiores a 110 metros, desde que essas provas, com exceção de provas se disputem antes da prova de corrida ou de marcha de distância igual ou superior a 300 metros onde o atleta participou.
- No caso de participar na eliminatória de uma prova de corrida de velocidade ou barreiras que se realize antes da corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 300 metros em que o atleta participe, se o atleta tiver sido apurado para uma final que se realize após esta prova, não poderá participar nessa final.

12. Cada clube poderá inscrever um número ilimitado de atletas em cada prova, embora apenas os três melhores classificados sejam considerados para efeitos de classificação coletiva; os restantes serão considerados individuais para esse efeito.
13. Serão elaboradas classificações individuais e coletivas, por género, sendo esta última elaborada de acordo com o seguinte esquema de pontuação em cada prova: 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1.
14. Os desempates nas classificações coletivas 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.
15. As inscrições deverão ser feitas no secretariado até 30 minutos antes do início da respetiva prova, com indicação da melhor marca obtida desde 16/10/2015.
16. Prémios: medalhas aos três primeiros de cada prova;
taça às três primeiras equipas de cada género.
17. Apresentação: corridas 10 minutos, concursos 20 minutos antes do horário previsto.
18. Os atletas devem de ser portadores de pelo menos 3 (Três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.
- 19. DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela AAAveiro.**

Campeonato de Provas Combinadas

- 1 – A Associação de Atletismo de Aveiro vai realizar, nos dias 14 e 15 de Janeiro de 2017, o Campeonato de Provas Combinadas (Inverno).
- 2 – Este Campeonato destina-se a atletas Juvenis, Juniores, Seniores e Veteranos, masculinos e femininos, filiados na Associação de Atletismo de Aveiro, devendo apresentar-se com o dorsal que lhes foi atribuído para a época 2017.
- 3– Neste Campeonato haverá unicamente classificação individual.
- 4 – A confirmação das inscrições deverá ser feita no local de competição, até 30 minutos antes do início da primeira prova.
- 5 – Salto em Altura: a progressão da fasquia será de 3 cm, sendo a altura inicial definida com os Técnicos dos atletas participantes.
- 6 – Salto à Vara: a progressão da fasquia será de 10 cm, sendo a altura inicial definida com os Técnicos dos atletas participantes.
- 7 - Os atletas devem de ser portadores de pelo menos 3 (Três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.
- 8 - DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela AAAveiro.**
- 9 – **PRÉMIOS:**
Individuais: Para os 3 (três) primeiros em cada escalão/género (Juvenis, Juniores, Sub/23, Seniores e Veteranos)

Campeonato Distrital de Veteranos

- 1 - A Associação de Atletismo de Aveiro vai realizar, nos dias 14 e 15 de Janeiro de 2017 o Campeonato Distrital de Veteranos (Inverno).
- 2 - Estes Campeonatos destinam-se a atletas Veteranos (com mais de 35 anos na data de competição), masculinos e femininos, filiados na Associação de Atletismo de Aveiro.
Os atletas filiados na AAA devem apresentar-se com o dorsal que lhes foi atribuído para a época 2017.
- 4 - Cada Clube pode inscrever um número ilimitado de atletas por prova.
- 4 - Cada atleta pode participar em duas (2) provas por dia, num máximo de três (3) no conjunto das duas jornadas e ainda a estafeta 4x200m.
- 5 - **Nas estafetas podem participar atletas de diferentes escalões. O escalão é definido pelo atleta do escalão mais baixo (ex: atleta A M45, atleta B M45, atleta C M40 e atleta D35. O escalão será M35), (somente estafetas por clube).**
- 6 - Estes Campeonatos terão classificações individuais por escalão/sexo e coletivas por género, sendo a classificação coletiva elaborada através do somatório das pontuações obtidas pelos atletas de cada Clube, até ao máximo de três atletas por Clube/prova/escalão (os restantes serão considerados individuais para efeitos de classificação coletiva, “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.

7 - Os engenhos a utilizar (pesos), assim como as provas de corrida com barreiras, terão em consideração as normas internacionais previstas para as competições de veteranos.

8 - Prémios: Individuais: Medalha para o primeiro classificado em cada prova/escalão/género e diplomas aos 2^{os} e 3^{os} lugares.

Estafetas – medalhas para as três primeiras equipas, independentemente do escalão.

Coletivos: Classificação separada por género, com prémios para as equipas classificadas nos 3 (três) primeiros lugares.

9 - As inscrições deverão ser confirmadas no local da competição, até 30 minutos antes do início de cada prova, com a indicação da melhor marca desde 16/10/2016.

10 - Chama-se a atenção de todos os interessados para a necessidade de preencher corretamente a ficha de inscrição que será colocada à disposição, com particular cuidado no que respeita à data de nascimento para um correto enquadramento no escalão em que competirá, com particular interesse para as provas de barreiras e lançamento de peso.

11 - Apresentação Câmara de chamada: corridas 10' e concurso 20' antes do horário previsto.

12 - Os atletas devem de ser portadores de pelo menos 3 (Três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.

13 - DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela AAveiro.

- Delegado Técnico