



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

Campeonato Distrital de Sub 16 (Iniciados)
Pista de Atletismo Municipal da Branca
14/15 de Março de 2026



Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
15H00	60 Metros	Sub/14-Sub/16	Fem.	Elim.	
	Lançam. Peso (3Kg.)	Sub/14-Sub/16	Fem.	Final	
	Triplo Salto	Sub/16	Fem.	Final	Tábua de acordo com os atletas.
15H20	60 Metros	Sub/14-Sub/16	Masc.	Elim.	
15H40	3.000 M/Mx	Sub/16	Fem.	Series	
	3.000 M/Mx	Sub/16	Masc.	Series	
16H10	300 Metros	Sub/16	Fem.	Series	
16H25	300 Metros	Sub/16	Masc.	Series	
	Altura	Sub/14-Sub/16	Fem.	Final	1,15-1,20-1,25-1,30-1,35-1,38 ...
	Salto com Vara	Sub/14-Sub/16	Masc.	Final	Progressão da fasquia de acordo com os técnicos dos atletas presentes
16H40	60 Metros	Sub/14-Sub/16	Fem.	Final.	
16H50	60 Metros	Sub/14-Sub/16	Masc.	Final	
	Salto em Comprimento	Sub/14-Sub/16	Masc.	Final	
17H00	400 Metros	Sub/18.Sub/20	Fem.	Séries	Campeonato Distrital de Sub/20
17H10	400 Metros	Sub/18.Sub/20	Masc..	Séries	Campeonato Distrital de Sub/20
17H20	1.500 Metros	Sub/14-Sub/16	Fem.	Series	
17H35	1.500 Metros	Sub/14-Sub/16	Masc.	Series	
17H50	1.500 Metros	Sub/18.Sub/20	Masc.	Series	Campeonato Distrital de Sub/20

Nota: Atletas confirmados para a sua participação nos 400 Metros do Campeonato Distrital Sub/20

Femininos: Catarina Sousa e Eva Pinto/LLFC, Joana Correia e Letícia Silva/GDG, Joana Tavares/GJPB, Lara Teorgas/NAC, Maria Gomes/ACRVC e Maria Sarabando/GRECAS

Masculinos: Abdul Silva/GJPB, Afonso Cruz/CDF, Afonso Lopes/GDG, Danny Santos e Rodrigo Teixeira/NAC, João Gomes/AFIS, Rúben Ribeiro/ADREP, Simão Jesus e Tiago Silva/ACRVC, Simão Oliveira/JAM.

Atletas confirmados para os 1500 Metros Masculinos/Campeonato Distrital Sub/20

Avelino Sá, Gustavo Ferreira e Martim Fonseca/CDF, Denis Santo, Duarte Pequeno, Leandro Silva, Ruben Nibra, Simão Silva e Tiago Mêna/GRECAS, Fernando Margalho/CAS, Lucas Oliveira/NAC, Tomás Nobre/AEAC- Santarém.

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
09H30	Vara	Sub/14-Sub/16	Fem.	Final	Progressão da fasquia de acordo com os técnicos dos atletas presentes
	Peso (4 Kg.)	Sub/14-Sub/16	Masc.	Final	
	60 M/Bar. (0,84)	Sub/14-Sub/16	Masc.	Elim.	5 Bar.-13,00-8,50-13.00
09H50	60 M/Bar. (0,76)	Sub/14-Sub/16	Fem.	Elim.	6 Bar.-12,00-8,00-8,00
10H05	800 Metros	Sub/18 a Master	Fem.	Series	Extra
10H20	800 Metros	Sub/18 a Master	Masc.	Series	Extra
10H40	60 M/Bar. (0,84)	Sub/14-Sub/16	Masc.	Final	
	S. Comprimento	Sub/14-Sub/16	Fem.	Final	
	Altura	Sub/14-Sub/16	Masc.	Final	1,23-1,28-1,33-1,38-1,43-1,46-1,49...
10H55	60 M/Bar. (0,76)	Sub/14-Sub/16	Fem.	Final	
11H10	800 Metros	Sub/14-Sub/16	Fem.	Series	
11H25	800 Metros	Sub/14-Sub/16	Masc.	Series	
	Triplo Salto	Sub/16	Masc.	Final	Tábua de acordo com os atletas
11H40	4x80 Metros	Sub/14-Sub/16	Fem.	Series	
11H50	4x80 Metros	Sub/14-Sub/16	Masc.	Series	

Campeonato Distrital de Sub/16 (Iniciados)

1	Estes campeonatos destina-se a atletas masculinos e femininos dos escalões de Sub/14 (infantis) e Sub/16 (iniciados), filiados na AA Aveiro.
2	Os atletas devem apresentar-se com o dorsal que lhes foi atribuído para a época de 2026.
3	Atletas de outras Associações congéneres terão de realizar a aquisição do dorsal para a época no valor de 5,00
4	As inscrições são feitas através da plataforma ONLINE, fpacompeticoes.pt, até à quarta-feira que antecede a competição. Todos os Clubes Técnicos ou atletas, terão de fazer a confirmação de participação nas suas provas, corridas ou concursos, até 90 minutos antes do horário previsto para o início da prova; passado este prazo, não haverá possibilidade de o fazer.
5	O número de provas em que cada atleta pode participar em competições de âmbito Regional/Distrital, os atletas poderão participar no máximo de duas (2) provas por jornada, num máximo de três (3) no conjunto das duas jornadas.
6	Aos atletas do escalão de Sub/16 não é permitida a participação, no mesmo dia, em mais do que uma prova de distância igual, ou superior a 300m, podendo, no entanto, participar noutras provas (concursos ou corridas, incluindo qualquer percurso em estafetas), desde que respeitando o definido na alínea seguinte: a) Os atletas do escalão de Sub/16 que participem em provas de distância igual ou superior a 800m não podem, posteriormente no mesmo dia, participar noutras provas de corrida ou de marcha, sendo esta limitação extensiva às provas de estafetas.
7	Aos atletas do escalão Sub/14 não é permitida a participação, no mesmo dia, em mais do que uma prova de distância igual ou superior a 150m, podendo, no entanto, participar noutras provas (concursos ou corridas, incluindo qualquer percurso em estafetas), desde que respeitando o definido na alínea seguinte: a) Os atletas de Sub/14 que participem em provas de distância igual ou superior a 600m não podem, posteriormente no mesmo dia, participar noutras provas de corrida ou de marcha, sendo esta limitação extensiva às provas de estafetas.
8	Os atletas do escalão de Sub/14 poderão participar em provas das competições do escalão de Sub/16, com exceção das seguintes: 300 m, 300 m/bar., 1.500 m/Obst., 3.000 m/Marcha atlética e Triplo Salto.
9	Todas as normas regulamentares para esta competição terão de ser de acordo com o Regulamento Geral de Competições, aprovado em 16 de Setembro de 2025.
10	Serão elaboradas classificações individuais e coletivas, sendo as classificações coletivas elaboradas de acordo com o seguinte esquema de pontuação em cada prova: 8-7-6-5-4-3-2-1.
11	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.
12	Prémios: Medalhas aos três primeiros classificados de cada prova Taças às três primeiras equipas Masc. e Fem.
13	Os atletas devem ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.
14	DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela Associação Atletismo de Aveiro.
15	Serão penalizados os atletas que não participem com o dorsal original. (2,00 €)