



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

Campeonato Distrital de Sub/10 e Sub/12 (Benjamins)

Pista de Atletismo do Estádio Municipal da Branca

14/15 de Fevereiro de 2026



UM PÓDIO PARA TODOS

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
15H00	50 M/Bar. (0,50)	Sub/10	Fem.	Series	5 bar.-11-6-15
	Salto em Comprimento	Sub/12	Masc.	Final	Tábua de chamada a 50 cm
	Salto C/Vara em Distância	Sub/12	Fem./Masc.	Final	10 m
15H15	50 M/Bar. (0,50)	Sub/10	Masc.	Series	5 bar.-11-6-15
15H30	60 M/Bar. (0,60)	Sub/12	Fem.	Series	6-12,00-7,00-13,00
15H45	60 M/Bar. (0,60)	Sub/12	Masc.	Series	6-12,00-7,50-10,50
16H00	600 Metros	Sub/12	Fem.	Series	
	Iniciação ao Triplo Salto sem balanço	Sub/12	Fem.	Final	Dir.>Esq.>Apoio caixa de areia Esq.-Dir. > Apoio caixa de areia
	Lançamento de Peso (2 Kg.)	Sub/12	Masc.	Final	
	Lançamento de Peso (2 Kg.)	Sub/12	Fem..	Final	
16H15	600 Metros	Sub/12	Masc.	Series	
16H30	500 M/Mx	Sub/10	Fem./	Series	
	500 M/Mx	Sub/10	Masc.	Series	
	1.000 M/Mx	Sub/12	Fem.	Series	
	1.000 M/Mx	Sub/12	Masc.	Series	
16H45	500 Metros	Sub/10	Fem.	Series	
	Salto em Comprimento	Sub/12	Fem.	Final	Tábua de chamada a 50 cm
17H00	500 Metros	Sub/10	Masc.	Series	

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
09H30	60 Metros	Sub/12	Fem.	Series	
	Altura	Sub/12	Masc.	Final	(0,80-0,85-0,90-0,95-1,00-1,03-1,06, ...)
	Salto em comprimento	Sub/10	Fem.	Final	Tábua de chamada a 25 cm
09H45	60 Metros	Sub/12	Masc.	Series	
10H00	50 Metros	Sub/10	Fem.	Series	
10H15	50 Metros	Sub/10	Masc.	Series	
10H30	150 Metros	Sub/12	Fem.	Series	
	Iniciação ao Triplo Salto sem balanço	Sub/12	Masc.	Final	Dir.>Esq. >.Apoyo caixa de areia Esq.>Dir. > Apoyo caixa de areia
	Altura	Sub/12	Fem.	Final	(0,80-0,85-0,90-0,95-1,00-1,03-1,06, ...)
10H50	150 Metros	Sub/12	Masc.	Series	
11H10	120 Metros	Sub/10	Fem.	Series	
	Salto em comprimento	Sub/10	Masc.	Final	Tábua de chamada a 25 cm
11H30	120 Metros	Sub/10	Masc.	Series	
11H50	4x50 Metros	Sub/10 e 12	Fem.	Series	
	4x50 Metros	Sub/10 e 12	Masc.	Series	

Regulamento

1	Este Campeonato destina-se a atletas masculinos e femininos do escalão de Sub/10 s Sub/12 (Benjamins), filiados na Associação de Atletismo de Aveiro.
2	Os atletas terão que se apresentar com o dorsal atribuído para a época 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	Os atletas podem participar em 4 (quatro) provas (duas por jornada).
6	Os atletas só podem participar nas provas do seu próprio escalão, com a exceção da estafeta.
7	<u>Nos concursos os atletas apenas terão direito a 2 ensaios para todos os participantes + 2 para os 6 (seis) melhores resultados de lançamentos/saltos.</u>
8	Iniciação ao Triplo Salto sem balanço (5 m) os atletas ao fazerem a chamada com o pé esquerdo será: DIR.>ESQ. e apoio caixa de areia. Chamada com o pé direito será: ESQ.>DIR. e apoio caixa de areia.
9	Na estafeta 4x50 metros se os Clubes utilizarem atletas Sub/10 (Benj. A) nos Sub/12 (Benj. B) esta conta somente para Sub/12 (Benj. B). Se algum clube utilizar só Sub/10 (Benj. A) esta será considerada no respetivo escalão. A estafeta para as medalhas é única seja Sub/10 ou Sub 12 (Benj. A/B) ou só Sub/10 (A)
10	Apresentação: corridas 10' e concursos 15 minutos do horário previsto
11	Classificação coletiva de acordo com o seguinte esquema de pontuação de cada prova: 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1,
12	Prémios: Medalhas aos 3 (três) primeiros em cada prova Troféus para as três primeiras equipas Sub/10 e Sub/12 de cada género Diploma a todos os participantes.
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 sem dorsal original. (2,00 €)