



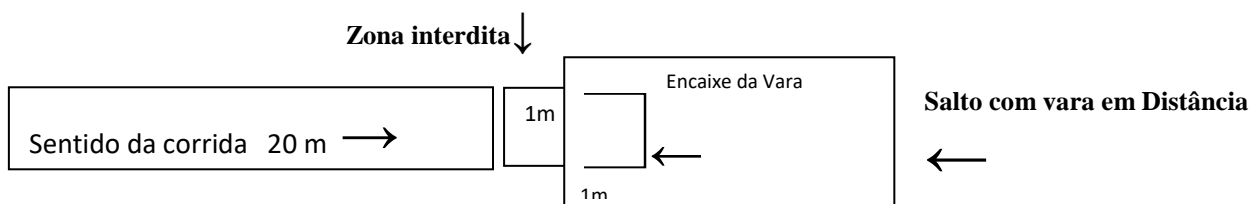
ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

Campeonato Distrital de Sub/14
Provas Preparação
Pista de Atletismo do Estádio Municipal de Vagos
27 e 28 de Junho de 2026



Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
15H30	Lançam. Martelo (2 Kg.)	Sub.14	Fem.	Final	
	Salto com Vara em distância	Sub.14	Masc.	Final	Ver desenho anexo
	Salto com Vara em distância	Sub.12	Masc.	Final	Prova preparação
15H45	60 M/Bar (0,76)	Sub.14	Masc.	Series	6 Bar.-12,00-7,50-10,50
16H00	60 M/Bar (0,76)	Sub.14	Fem.	Series	6 Bar.-12,00-7,00-13,00
	Lançam. Peso (3Kg.)	Sub.14	Masc.	Final	
16H15	150 Metros	Sub.14	Fem.	Series	
16H30	150 Metros	Sub.14	Masc.	Series	
16H45	150 Metros	Sub.12	Fem.	Series	Prova preparação
17H00	150 Metros	Sub.12	Masc.	Series	Prova preparação
	Salto em Comprimento	Sub.14	Masc.	Final	Tábua a 1 m ou 2 m
	Dardo (400 grs.)	Sub.14	Fem.	Final	
17H15	600 Metros	Sub.14	Fem.	Series	
17H30	600 Metros	Sub/14	Masc.	Series	
17H45	600 Metros	Sub/12	Fem.	Series	Prova preparação
17H55	600 Metros	Sub/12	Masc.	Series	Prova preparação
18H10	2.000 M/Mx	Sub/14	Fem.	Series	
	2.000 M/Mx	Sub/14	Masc.	Series	
	Altura	Sub.14	Fem.	Final	Início da fasquia a 0,80-0,85-0,90-0,95-1,00-1,03-1,06-1,09-1,12...
	Disco (0,600 Kg.)	Sub.14	Fem.	Final	
18H40	4x60 Metros	Sub.14	Fem.	Series	
18H50	4x60 Metros	Sub.14	Masc.	Series	

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
09H30	Martelo (3 Kg.)	Sub.14	Masc.	Final	
	Peso (2 Kg.)	Sub.14	Fem.	Final	
09H45	60 Metros	Sub.14	Fem.	Series	
10H00	60 Metros	Sub.14	Masc.	Séries	
10H15	60 Metros	Sub.12	Fem.	Series	Prova preparação
10H30	60 Metros	Sub.12	Masc.	Séries	Prova preparação
	Vara em distância	Sub.14	Fem.	Final	Ver desenho anexo
	Vara em distância	Sub.12	Fem.	Final	Prova preparação
	Altura	Sub.14	Masc.	Final	Início da fasquia 0,90-0,95-1,00-1,05-1,10-1,13-1,16-1,19 ...
	Quadruplo Step	Sub/14	Fem	Final	Ver figuras (a)
	Quadruplo Step	Sub/14	Masc.	Final	Ver figuras (a)
10H45	1.000 Metros	Sub.14	Fem.	Series	
	Dardo (400 grs.)	Sub.14	Masc.	Final	
	S. Comprimento	Sub.14	Fem.	Final	Tábua a 1 m ou 2m
	Disco (0,750 grs.)	Sub.14	Masc.	Final	
11H00	1.000 Metros	Sub.14	Masc.	Series	
11H15	1.000 Metros	Sub.12	Fem.	Series	Prova preparação
11H30	1.000 Metros	Sub.12	Masc.	Series	Prova preparação



Quadruplo Step



REGULAMENTO

1	Estes campeonatos destinam-se a atletas masculinos e femininos dos escalões de Sub/14, filiados na Associação de Atletismo de Aveiro.
2	Os atletas filiados na AA Aveiro devem apresentar-se com o dorsal que lhes foi atribuído para a época de 2026.
3	Todas as normas regulamentares para esta competição terão de ser de acordo com o Regulamento Geral de Competições.
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	Em provas para o escalão Sub/14 e quando a competição é disputada em duas jornadas consecutivas, os atletas poderão participar no máximo em duas (2) provas por jornada, num total de quatro (4), estafetas incluídas.
6	Aos atletas do escalão de Sub/14, não é permitido a participação, no mesmo dia, em mais do que uma prova de distância igual ou superior a 150 m, 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/14 que participem em provas de distância igual ou superior a 600 m não podem, posteriormente no mesmo dia, participar noutras provas de corrida ou de marcha, sendo esta limitação extensiva às provas de estafetas.
7	<u>Nos concursos os atletas apenas terão direito a 2 ensaios para todos os participantes + 2 para os 8 (oito) melhores resultados de lançamentos/saltos.</u>
8	Apresentação - Corridas: 10 minutos e Concursos 20 minutos antes do horário previsto.
9	Cada clube pode inscrever um número ilimitado de atletas por prova. No entanto, apenas os três melhores classificados serão considerados para efeitos de classificação coletiva, por género, sendo as classificações coletivas elaboradas de acordo com o seguinte esquema de pontuação: 8-7-6-5-4-3-2-1.
10	Os desempates nas classificações coletivas serão 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.
11	PRÉMIOS: Individuais – medalhas aos três primeiros de cada prova. Taças às três primeiras equipas Masc. e Fem.
12	Os atletas devem ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.
13	São penalizados os atletas que não participem com o dorsal original. (2,00 €)