



|   |   |   |
|---|---|---|
|  | <p style="text-align: center;"><b>ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO</b><br/> Campeonato Distrital de Sub/20<br/> Torneio Amílcar Teixeira<br/> Pista de Atletismo do Centro de Estágios do Luso<br/> 7 e 8 de Fevereiro de 2026</p> |  |
|---|---|---|

| Horário | Prova                  | Escalão              | Sexo             | Designação    | Obs:   |
|---------|------------------------|----------------------|------------------|---------------|--|
| 15H00   | <b>60 Metros</b>       | <b>Sub/14.Sub/16</b> | <b>Fem.</b>      | <b>Series</b> | <b>Torneio</b>                                     |
|         | Comprimento            | Sub/18.Sub/20        | Fem.             | Final         |  |
|         | <b>Peso (2, 3 Kg)</b>  | <b>Sub/14.Sub/16</b> | <b>Fem.</b>      | <b>Final</b>  | <b>Torneio</b>                                     |
| 15H20   | <b>60 Metros</b>       | <b>Sub/14.Sub/16</b> | <b>Masc.</b>     | <b>Series</b> | <b>Torneio</b>                                     |
| 15H40   | 60 Metros              | Sub/18.Sub/20        | Fem.             | Elim.         |  |
| 16H00   | 60 Metros              | Sub/18.Sub/20        | Masc.            | Elim.         |  |
|         | <b>Peso ( 3, 4 Kg)</b> | <b>Sub/14.Sub/16</b> | <b>Masc</b>      | <b>Final</b>  | <b>Torneio</b>                                     |
|         | <b>Comprimento</b>     | <b>Sub/14.Sub/16</b> | <b>Fem.</b>      | <b>Final</b>  | <b>Torneio</b>                                     |
| 16H20   | <b>1.000 Metros</b>    | <b>Sub/14.Sub/16</b> | <b>Fem./Masc</b> | <b>Final</b>  | <b>Torneio</b>                                     |
| 16H35   | <b>600 Metros</b>      | <b>Sub/10.Sub/12</b> | <b>Fem./Masc</b> | <b>Final</b>  | <b>Torneio</b>                                     |
| 16H50   | 60 Metros              | Sub/18.Sub/20        | Fem.             | Final         |  |
| 17H05   | 60 Metros              | Sub/18.Sub/20        | Masc.            | Final         |  |
|         | Comprimento            | Sub/18.Sub/20        | Masc.            | Final         |  |
|         | Peso (4 Kg)            | Sub/18.Sub/20        | Fem.             | Final         |  |
| 17H20   | 5.000 M/Mx             | Sub/18.Sub/20        | Masc.            | Series        |  |
|         | 3.000 M/Mx             | Sub/18.Sub/20        | Fem.             | Series        |  |
| 18H00   | 400 Metros             | Sub/18.Sub/20        | Fem.             | Series        |  |
|         | Salto em Altura        | Sub/18.Sub/20        | Fem.             | Final         | 1,24; 1,29; 1,34; 1,39; 1,42; 1,45; 1,48; 1,52,... |
|         | <b>Comprimento</b>     | <b>Sub/14.Sub/16</b> | <b>Masc</b>      | <b>Final</b>  | <b>Torneio</b>                                     |
| 18H15   | 400 Metros             | Sub/18.Sub/20        | Masc.            | Series        |  |
| 18H30   | 1.500 Metros           | Sub/18.Sub/20        | Fem.             | Series        |  |
| 18H45   | 1.500 Metros           | Sub/18.Sub/20        | Masc.            | Series        |  |

| Horário | Prova                     | Escalão       | Sexo         | Designação    | Obs:   |
|---------|---------------------------|---------------|--------------|---------------|--|
| 09H00   | <b>60 M/ Bar. (0,76)</b>  | <b>Sub/16</b> | <b>Fem.</b>  | <b>Series</b> | <b>6 bar. 12,00-8,00-8,00 Torneio</b>                |
|         | Triplo salto              | Sub/18.Sub/20 | Fem.         | Final         | Tábua de acordo com os atletas presentes             |
|         | Lançamento de Peso (6Kg.) | Sub/18.Sub/20 | Masc.        | Final         |  |
| 09H20   | <b>60 M/ Bar. (0,84)</b>  | <b>Sub/16</b> | <b>Masc.</b> | <b>Series</b> | <b>5 bar. 13,00-8,50-13,00 Torneio</b>               |
| 09H35   | 200 Metros                | Sub/18.Sub/20 | Fem.         | Series        |  |
| 09H55   | 200 Metros                | Sub/18.Sub/20 | Masc.        | Series        |  |
| 10H15   | 3.000 Metros              | Sub/18.Sub/20 | Fem.         | Series        |  |
|         | Vara                      | Sub/18.Sub/20 | Fem.         | Final         | Início da fasquia de acordo com os atletas presente. |
|         | Vara                      | Sub/6         | Fem.         | Final         | Início da fasquia de acordo com os atletas presente. |
|         | Vara                      | Sub/18.Sub/20 | Masc.        | Final         | Início da fasquia de acordo com os atletas presente. |
|         | Vara                      | Sub/16        | Masc.        | Final         | Início da fasquia de acordo com os atletas presente. |
|         | Salto em Altura           | Sub/18.Sub/20 | Masc.        | Final         | 1,41; 1,46; 1,51; 1,56; 1,59; 1,62; 1,65;1,68,...    |
| 10H30   | 3.000 Metros              | Sub/18.Sub/20 | Masc.        | Series        |  |
| 10H45   | 60 M/Bar. (0,84)          | Sub/18.Sub/20 | Fem.         | Elim.         | 5 Barreiras 13m-8,50m-13m                            |
| 11H05   | 60 M/ Bar. (1,00)         | Sub/18.Sub/20 | Masc.        | Elim.         | 5 Barreiras 13,72m-9,14m-9,72m                       |
| 11H15   | 800 Metros                | Sub/18.Sub/20 | Fem.         | Series        |  |
|         | Triplo Salto              | Sub/18.Sub/20 | Masc.        | Final         | Tábua de acordo com os atletas presentes             |
| 11H30   | 800 Metros                | Sub/18.Sub/20 | Masc.        | Series        |  |
| 11H45   | 60 M/Bar. (0,84)          | Sub/18.Sub/20 | Fem.         | Final         |  |
| 12H00   | 60 M/ Bar. (1,00)         | Sub/18.Sub/20 | Masc.        | Final         |  |
| 12H15   | 4x400 Metros              | Sub/18.Sub/20 | Fem.         | Series        |  |
|         | 4x400 Metros              | Sub/18.Sub/20 | Masc.        | Series        |  |

**Nota: o programa pode ser ajustado**

## Torneio Amílcar Teixeira

|    |  |
|----|--|
| 1  | Este Torneio destina-se a atletas Sub/10, Sub/12/, Sub/14 e Sub/16, masculinos e Femininos, filiados na Associação de Atletismo de Aveiro.   |
| 2  | Os atletas terão que se apresentar com o dorsal que lhes foi atribuído para a época 2026   |
| 3  | Todas as normas regulamentares para este Torneio terão de ser de acordo com o Regulamento Geral de Competições.  |
| 4  | <p><b>As inscrições são feitas através da plataforma ONLINE, <a href="http://fpacompeticoes.pt">fpacompeticoes.pt</a>, até à quarta-feira que antecede a competição. No entanto, os atletas de outras Associações Distritais deverão ter em conta o previsto no artigo 3º deste regulamento.</b></p> <p><b>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.</b></p> |
| 5  | Os atletas só poderão participar em 2 (duas) provas se, o torneio for num só dia e em 3 se for em dois dias (duas jornadas) e previstas para o seu escalão etário.   |
| 6  | <b>Nos concursos cada atleta só terá direito a 2 ensaios e os 8 melhores a mais dois (Sub/10, Sub/12, Sub/14 e Sub/16)</b>   |
| 7  | Apresentação: corridas 10 minutos antes, concursos 20 minutos antes do horário previsto.   |
| 8  | Serão elaboradas classificações individuais.   |
| 9  | Os atletas devem ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para a correta colocação do dorsal  |
| 10 | <b>DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela AA Aveiro.</b>  |
| 11 | <b>Serão penalizados os atletas sem o dorsal original (2,00 €)</b>   |

## Regulamento Sub/20

|    |   |
|----|---|
| 1  | Estes Campeonatos destinam-se a atletas Sub/18 e Sub/20, masculinos e femininos, filiados na Associação de Atletismo de Aveiro.   |
| 2  | Os atletas terão que se apresentar com o dorsal atribuído para 2026.  |
| 3  | Os atletas poderão participar em duas provas por dia, num máximo de três, quando o programa da competição se distribuir por dois dias.  |
| 4  | <b>Atletas de outras Associações congéneres terão de realizar a aquisição do dorsal para a época no valor de 5,00 €.</b>  |
| 5  | <p>As inscrições são feitas através da plataforma ONLINE, <a href="http://fpacompeticoes.pt">fpacompeticoes.pt</a>, até à quarta-feira que antecede a competição.</p> <p><b>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.</b></p>   |
| 6  | Para efeitos de contagem, as eliminatórias e finais de uma prova são consideradas como uma só.  |
| 7  | <p>Aos atletas do escalão de Sub/20 não é permitida a participação, no mesmo dia, em mais do que uma prova de distância igual ou superior a 400m, podendo, no entanto, participar noutras provas (concursos ou corridas, incluindo qualquer percurso em estafetas), desde que respeitando o definido na alínea seguinte:</p> <p>a) Os atletas do escalão de Sub/20 que participem em provas de distância igual ou superior a 3.000m não podem, posteriormente no mesmo dia, participar noutras provas de corrida ou de marcha, sendo esta limitação extensiva às provas de estafetas.</p> |
| 8  | <p>Aos atletas de Sub/18 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:</p> <p>a) Os atletas do escalão de Sub/18 que participem em provas de distância igual ou superior a 1.500m não podem, posteriormente no mesmo dia, participar noutras provas de corrida ou de marcha, sendo esta limitação extensiva às provas de estafetas.</p>            |
| 9  | 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.   |
| 10 | 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.   |
| 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 | Apresentação: corridas 10 minutos antes, concursos 20 minutos antes do horário previsto.  |
| 13 | Prémios: medalhas aos três primeiros de cada prova;<br>Taça às três primeiras equipas de cada género.   |
| 14 | Os atletas devem ser portadores de pelo menos 3 (Três) alfinetes para a correta colocação do dorsal   |
| 15 | <b>DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela AA Aveiro.</b>   |
| 16 | <b>Serão penalizados os atletas sem o dorsal original. (2,00€)</b>  |