



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

Campeonato Distrital de Master
Pista de Atletismo do Centro de Estágios do Luso
28 de Fevereiro e 1 de Março de 2026



Horário	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
15H00	60 Metros	Master	Fem.	Series	
	Comprimento	Master	Fem.	Final	
	Salto c/ Vara	Master	Fem.	Final	Início da fasquia de acordo com os atletas presente.
	Salto c/ Vara	Master	Masc.	Final	Início da fasquia de acordo com os atletas presente.
	Salto c/ Vara	Sub/16	Masc./Fem.	Final	Altura da fasquia de acordo com os atletas presentes- Prova extra
	60 Metros	Master	Masc.	Series	
	3.000 M/Mx	Master	Fem.	Final	(Pista 1/4)
	3.000 M/Mx	Master	Masc.	Final	(Pista 1/4)
	1.500 Metros	Master	Fem.	Series	
	Triplo Salto	Master	Masc.	Final	
	Lanç. de Peso	Master	Fem.	Final	4 Kg./F35 F45-3Kg F50
	1.500 Metros	Master	Masc.	Series	
	400 Metros	Master	Fem.	Series	
	400 Metros	Master	Masc.	Series	

Horário	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
9H00	60 M/Bar.	Master	Masc.	Series	Bar. Adequadas a cada escalão
	Triplo Salto	Master	Fem.	Final	Tábua de acordo com os atletas presentes
	Lançamento de Peso	Master	Masc.	Final	7,260,-6,-5,-4,-3,- Kg. De acordo c/escalão
	60 M/Bar.	Master	Fem.	Series	Bar. Adequadas a cada escalão
	3.000 Metros	Master	Fem.	Series	
	3.000 Metros	Master	Masc.	Series	
	Salto em Comprimento	Master	Masc.	Final	
	200 Metros	Master	Fem.	Series	
	200 Metros	Master	Masc.	Series	
	800 Metros	Master	Fem.	Series	
	Salto em Altura	Master	Masc.	Final	Início da fasquia e sua progressão a definir pelos atletas presentes
	Salto em Altura	Master	Fem.	Final	Início da fasquia e sua progressão a definir pelos atletas presentes
	800 Metros	Master	Masc.	Series	
	4x200 Metros	Master	Fem.	Series	
	4x200 Metros	Master	Masc.	Series	

Nota: O programa pode ser ajustado no horário

Campeonato Distrital de Master

Nº.	Designação
1	Associação de Atletismo de Aveiro vai realizar, nos dias 28 de Fevereiro e 1 de Março de 2026 o Campeonato Distrital de Master (Inverno).
2	Estes Campeonatos destinam-se a atletas Master (com mais de 35 anos na data de competição), masculinos e femininos, filiados na Associação de Atletismo de Aveiro.
3	Os atletas filiados na AAA devem apresentar-se com o dorsal que lhes foi atribuído para a época 2026.
4	Cada Clube pode inscrever um número ilimitado de atletas por prova.
5	Nos concursos os atletas terão direito a 2 + 2 ensaios nos saltos ou concursos.
6	O número de provas em que cada atleta poderá participar em competições de âmbito regional/distrital, será até ao limite de duas (2) por jornada, num máximo de três (3) no conjunto das duas jornadas. “as estafetas são consideradas para a contagem de provas”.
7	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).
8	Atletas de outras Associações congéneres terão de realizar a aquisição do dorsal para a época no valor de 5,00 €.
9	As inscrições são feitas através da plataforma ONLINE, fpacompeticoes.pt, até à quarta-feira que antecede a competição. No entanto, os atletas de outras Associações Distritais deverão ter em conta o previsto no artigo 8º deste regulamento. 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.
10	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.
11	Os engenhos a utilizar (pesos), assim como as provas de corrida com barreiras, terão em consideração as normas internacionais previstas para as competições de Master.
12	Prémios: Individuais: Medalhas para os três primeiros classificados em cada prova/escalão/género. 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. Serão pontuadas as equipas de estafetas de cada escalão.
13	Apresentação Câmara de chamada: corridas 10' e concurso 20' antes do horário previsto.
14	Os atletas devem ser portadores de pelo menos 3 (Três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.
15	DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela AA Aveiro.
16	Atletas serão penalizados pela falta de dorsal original. (2,00 €)