
	<p style="text-align: center;">ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO Campeonato Distrital de Provas Combinadas Torneio do Luso Pista de Atletismo Centro de Estágios do Luso 03 e 04 de Janeiro de 2026</p>	
---	--	---

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
14H00	60 M/Bar.	Master	Masc.	Pentatlo	(altura e distâncias ajustável para atletas Master de acordo c/escalão)
14H15	60 Metros	Sub/16 e Sub/18	Masc.	Heptatlo	
14H30	60 Metros	Sub/20, Sub/23 a Sen.	Masc.	Heptatlo	
14H40	60 Metros	Sub/12 e Sub/14	Fem.	Series	Torneio
14H55	60 Metros	Sub/12 e Sub/14	Masc.	Series	Torneio
15H00	Salto em Comprimento	Master	Masc.	Pentatlo	
	Salto em Comprimento	Sub/16 e Sub/18	Masc.	Heptatlo	
	Salto em Comprimento	Sub/20, Sub/23 a Sen.	Masc.	Heptatlo	
15H15	400 Metros	Sub/18 a Sen.	Fem.	Series	Torneio
15H25	400 Metros	Sub/18 a Sen.	Masc.	Series	Torneio
15H40	Lançam. de Peso	Master	Masc.	Pentatlo	Engenho previsto para o seu escalão
15H45	600 Metros	Sub/10 e Sub/12	Fem/Masc.	Series	Torneio
16H00	1.000 Metros	Sub/14 e Sub/16	Fem./Masc.	Series	Torneio
16H15	Salto Altura	MAster	Masc.	Pentatlo	
	Lanç. de Peso (5 Kg.) Sub/20 (6 Kg.)	Sub/16 e Sub/18 Sub/20	Masc.	Heptatlo	
	Lanç. de Peso (7,260 Kg.)	Sub/23 a Sen.	Masc.	Heptatlo	
16H30	Salto em Altura	Sub/16, Sub/18	Masc.	Heptatlo	
	Salto em Altura	Sub/20, Sub/23 a Sen.	Masc.	Heptatlo	
	1000 Metros	Master	Masc.	Pentatlo	

Nota: Os programas poderão ser ajustados no horário.

Atletas de Sub/16 podem participar nos Sub/18 mas, com distâncias de barreiras, altura e engenhos de acordo com os Sub/18.

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
09H30	60 Metros/Bar. (0,76 e 0,84)	Sub/16, Sub/18,Sub/20 a Master	Fem.	Pentatlo	Pentatlo Fem. 5 bar. A 13,00/8,50/13,00 (altura e distâncias ajustável para atletas Master de acordo c/escalão)
09H40	60 Metros/Bar. (0,91 e 1,00)	Sub/16, Sub/18 e Sub/20	Masc.	Heptatlo	
	Salto em Altura	Sub/16, Sub/18, Sub/20 a Master	Fem.	Pentatlo	
09H50	60 Metros/Bar. (1,06)	Sub/23 a Sen.	Masc.	Heptatlo	
10H10	Salto c/Vara	Sub/16 Sub/18	Masc.	Heptatlo	Execução de Saltos em conjunto para evitar o prolongamento do horário
	Salto c/Vara	Sub/20, Sub/23 a Sen.	Masc.	Heptatlo	Execução de Saltos em conjunto para evitar o prolongamento do horário
	Lançamento de Peso (3 Kg.) (4 Kg.)	Sub/16, Sub/18 Sub/20 a Master	Fem.	Pentatlo	
10H50	Salto em Comprimento	Sub/16, Sub/18 Sub/20 a Master	Fem.	Pentatlo	
11H00	1.000 Metros	Sub/16, Sub/18	Masc.	Heptatlo	
11H10	1.000 Metros	Sub/20, Sub/23 a Sen.	Masc.	Heptatlo	
11H30	800 Metros	Sub/16, Sub/18 Sub/20 a Master	Fem.	Pentatlo	

Nº.	Regulamento
1	Associação de Atletismo de Aveiro vai realizar, o Campeonato Distrital de Provas Combinadas (Inverno).
2	Este Campeonato destina-se a atletas Sub/16, Sub/18, Sub/20, Seniores e Master, masculinos e femininos, filiados na Associação de Atletismo de Aveiro, devendo apresentar-se com o dorsal que lhes foi atribuído para a época 2026.
3	Neste Campeonato haverá unicamente classificação individual.
4	As inscrições são feitas através da plataforma ONLINE (fpacompeticoes.pt) até quarta-feira que antecede a competição. Todos os Clubes/Técnicos ou atletas terão de fazer a confirmação na corrida ou concurso até 90 minutos antes do início da prova, após o qual não haverá possibilidade de o fazer.
5	Salto em Altura: a progressão da fasquia será de 3 cm, sendo a altura inicial definida com os Técnicos dos atletas participantes.
6	Salto à Vara: a progressão da fasquia será de 10 cm, sendo a altura inicial definida com os Técnicos dos atletas participantes.
7	PRÉMIOS: Individuais: Para os 3 (três) primeiros em cada escalão/género (Sub/18, Sub/20, Sub/23, Seniores e Master (Escalão único))
8	Os atletas devem ser portadores de pelo menos 3 (Três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.
9	DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela AA Aveiro.
10	Serão penalizados os atletas que não tenham o dorsal original (2,00 €).