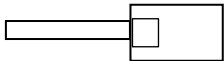




# ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

Campeonato Distrital de Sub/10 e Sub/12  
 Campeonato Distrital de Sub/14  
 Pista de Atletismo do Estádio Municipal de Vagos  
 11 e 12 de Julho de 2026



Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
<b>14H30</b>	Lançamento de Martelo (2 Kg)	Sub/14	Fem	Final	
	50 M/Bar. (0,50)	Sub/10	Fem.	Series	<b>5 bar.-11-6-15</b>
	Lançamento de Peso (3Kg.)	Sub/14	Masc.	Final	
	Lançamento de Peso (2 Kg.)	Sub/12	Masc.	Final	
	Lançamento de Peso (2 Kg.)	Sub/12	Fem..	Final	
<b>14H45</b>	50 M/Bar. (0,50)	Sub/10	Masc.	Series	<b>5 bar.-11-6-15</b>
<b>15H00</b>	60 M/Bar. (0,68)	Sub/12	Fem.	Series	6-12,00-7,00-13,00
	60 M/Bar. (0,68)	Sub/12	Masc.	Series	6-12,00-7,50-10,50
<b>15H15</b>	60 M/Bar (0,76)	Sub/14	Fem.	Series	6 bar.(-12,00-7,00-13,00)
<b>15H30</b>	Salto C/Vara em Distância	Sub/14	Masc.	Final	<b>Ver figura</b>
	Salto C/Vara em Distância	Sub/12	Fem./Masc.	Final	<b>10 m</b> 
<b>15H45</b>	60 M/Bar. (0,76)	Sub/14	Masc.	Series	6 bar.(-12,00-7,50-10,50)
<b>16H00</b>	150 Metros	Sub/14	Fem.	Series	
<b>16H15</b>	150 Metros	Sub/14	Masc.	Series	
<b>16H30</b>	600 Metros	Sub/12	Fem.	Series	
<b>16H45</b>	600 Metros	Sub/14	Fem.	Series	
	Salto em Comprimento	Sub/14	Masc.	Final	Tábua 1 ou 2 metros
	Iniciação ao Triplo Salto sem balanço	Sub/12	Fem.	Final	<b>Dir.&gt;Esq. e Apoio caixa de areia</b> <b>Esq.&gt; Dir. e Apoio caixa de areia</b>
<b>17H00</b>	600 Metros	Sub/12	Masc.	Series	
<b>17H15</b>	600 Metros	Sub/14	Masc.	Series	
<b>17H30</b>	500 M/Mx	Sub/10	Fem./	Series	
	500 M/Mx	Sub/10	Masc.	Series	
	Lançamento Vortex	Sub/10	Masc.	Final	
	Lançamento de Dardo (400 grs.)	Sub/14	Fem.	Final	
<b>17H45</b>	1.000 M/Mx	Sub/12	Fem.	Series	
	1.000 M/Mx	Sub/12	Masc.	Series	
	2.000 M/Mx	Sub/14	Fem.	Series	
	2.000 M/Mx	Sub/14	Masc.	Series	
	Salto em Altura	Sub/14	Fem.	Final	<b>0,80-0,85-0,90-0,95-1,00-1,03-1,06-1,09-1,12 ...</b>
<b>18H30</b>	500 Metros	Sub/10	Fem.	Series	
	Lançamento Vortex	Sub/10	Fem..	Final	

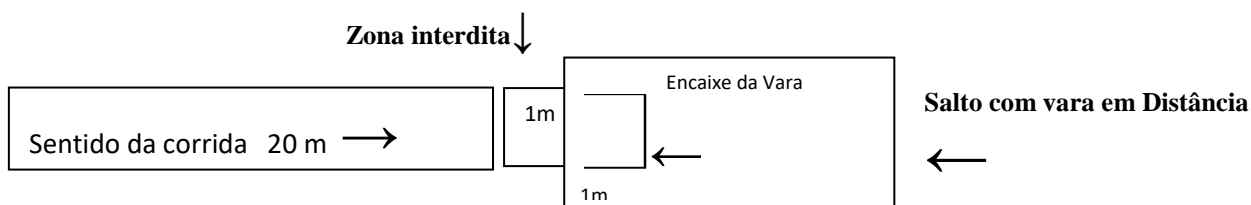
	Salto em Comprimento	Sub/12	Masc.	Final	Tábua de chamada a 50 cm
	Salto em Comprimento	Sub/12	Fem.	Final	Tábua de chamada a 50 cm
	Lançamento de Disco (0,600 grs.)	Sub/14	Fem.		
<b>18H45</b>	500 Metros	Sub/10	Masc.	Series	
<b>19H00</b>	4x60 Metros	Sub/14	Fem.	Series	
<b>19H10</b>	4x60 Metros	Sub/14	Masc.	Series	

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
<b>09H00</b>	Lançamento de Martelo (3 Kg.)	Sub/14	Masc.	Final	
	Lançamento de Peso (2 Kg.)	Sub/14	Fem.	Final	
	60 Metros	Sub/12	Fem.	Series	
<b>09H15</b>	60 Metros	Sub/14	Fem.	Series	
<b>09H30</b>	60 Metros	Sub/12	Masc.	Series	
	Lançamento de Vortex	Sub/12	Masc.	Final	
	Lançamento de Vortex	Sub/12	Fem.	Final	
	Altura	Sub/12	Masc.	Final	(0,80-0,85-0,90-0,95-1,00-1,03-1,06, ...)
	Altura	Sub/12	Fem.	Final	(0,80-0,85-0,90-0,95-1,00-1,03-1,06, ...)
<b>09H45</b>	60 Metros	Sub/14	Masc.	Series	
<b>10H00</b>	50 Metros	Sub/10	Fem.	Series	
<b>10H15</b>	50 Metros	Sub/10	Masc.	Series	
<b>10H30</b>	150 Metros	Sub/12	Fem.	Series	
	Vara em Distância	Sub/14	Fem.	Final	<b>Ver figura</b>
	Iniciação ao Triplo Salto sem balanço	Sub/12	Masc.	Final	Dir.>Esq. e Apoio caixa de areia Esq.>Dir. e Apoio caixa de areia
	Salto em Altura	Sub/14	Masc.	Final	0,90-0,95-1,00-1,05-1,10-1,13-1,161,19-...
<b>10H45</b>	150 Metros	Sub/12	Masc.	Series	
<b>11H00</b>	120 Metros	Sub/10	Fem.	Series	
	Quadruplo Step	Sub/14	Fem.	Final	Ver figura
	Quadruplo Step	Sub/14	Masc.	Final	Ver figura
	Salto em comprimento	Sub/10	Fem.	Final	Tábua de chamada a 25 cm
	Salto em comprimento	Sub/10	Masc.	Final	Tábua de chamada a 25 cm
	Salto em Comprimento	Sub/14	Fem.	Final	
<b>11H15</b>	120 Metros	Sub/10	Masc.	Series	
<b>11H30</b>	1.000 Metros	Sub/14	Fem.	Series	
<b>11H45</b>	1.000 Metros	Sub/14	Masc.	Series	
	Lançamento de Dardo (400 grs.)	Sub/14	Masc.	Final	
	Lançamento de Disco (0,750 grs.)	Sub/14	Masc.	Final	
<b>12H00</b>	4x50 Metros	Sub/10 e 12	Fem.	Series	<b>Ver ponto 8 do regulamento</b>
	4x50 Metros	Sub/10 e 12	Masc.	Series	<b>Ver ponto 8 do regulamento</b>

## Regulamento dos Sub/10 e Sub/12

<b>1</b>	Este Campeonato destina-se a atletas masculinos e femininos do escalão de Sub/10 s Sub/12, filiados na Associação de Atletismo de Aveiro.
<b>2</b>	Os atletas terão que se apresentar com o dorsal atribuído para a época 2026.
<b>3</b>	<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.</b> <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>
<b>4</b>	<b>Os atletas podem participar em 4 (quatro) provas (duas por jornada).</b>
<b>5</b>	<b>Os atletas só podem participar nas provas do seu próprio escalão, com a exceção da estafeta.</b>
<b>6</b>	<b><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></b>
<b>7</b>	<b>Iniciação ao Triplo Salto</b> sem balanço (5 metros) 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.
<b>8</b>	<b>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).</b> <b>Se algum clube utilizar só Sub/10 (Benj. A) esta será considerada no respetivo escalão.</b> <b>A estafeta para as medalhas é única seja Sub/10 ou Sub 12 (Benj. A/B) ou só Sub/10 (A)</b>
<b>9</b>	Apresentação: corridas 10´ e concursos 15 minutos do horário previsto
<b>10</b>	Classificação coletiva de acordo com o seguinte esquema de pontuação de cada prova: 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1,
<b>11</b>	Prémios: <b>Medalhas aos 3 (três) primeiros em cada prova</b> <b>Troféus para as três primeiras equipas Sub/10 e Sub/12 de cada género</b>
<b>12</b>	Os atletas devem ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.
<b>13</b>	<b>DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela Associação Atletismo de Aveiro.</b>
<b>14</b>	<b>Serão penalizados os atletas sem dorsal original (2,00 €)</b>

## Regulamento de Sub/14



### Quadruplo Step



### REGULAMENTO

<b>1</b>	Estes campeonatos destinam-se a atletas masculinos e femininos dos escalões de Sub/14, filiados na Associação de Atletismo de Aveiro.
<b>2</b>	Os atletas filiados na AA Aveiro devem apresentar-se com o dorsal que lhes foi atribuído para a época de 2026.
<b>3</b>	Todas as normas regulamentares para esta competição terão de ser de acordo com o Regulamento Geral de Competições.
<b>4</b>	<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.</b> <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>
<b>5</b>	Em provas para o escalão Sub/14 e quando a competição é disputada em duas jornadas consecutivas, os atletas poderão participar no <b>máximo em duas (2) provas por jornada, num total de quatro (4), estafetas incluídas.</b>
<b>6</b>	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: <b>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.</b>
<b>7</b>	<b><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></b>
<b>8</b>	Apresentação - Corridas: 10 minutos e Concursos 20 minutos antes do horário previsto.

<b>9</b>	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.
<b>10</b>	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.
<b>11</b>	<b>PRÉMIOS: Individuais – medalhas aos três primeiros de cada prova. Taças às três primeiras equipas Masc. e Fem.</b>
<b>12</b>	Os atletas devem ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.
<b>13</b>	<b>São penalizados os atletas que não participem com o dorsal original. (2,00 €)</b>