



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

Campeonato Distrital de Sub/20  
Torneio António Vieira  
Pista de Atletismo Estádio Municipal de Vagos  
06 e 07 de Junho de 2026



Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
15H00	100 Metros	Sub/18 e Sub/20	Fem.	Elim.	
	Martelo (4 Kg.)	Sub/18 e Sub/20	Fem.	Final	
	Altura	Sub/18 e Sub/20	Fem.	Final	1.28-1.33-1.38-1.41-1.44-1.47-1.50-1.53...
	Altura	Sub/14 e Sub/16	Fem.	Final	1,13-1,18-1,23-...Torneio
15H15	100 Metros	Sub/18 e Sub/20	Masc.	Elim.	
15H30	80 Metros	Sub/14 e Sub/16	Fem.	Series	Torneio
15h45	80 Metros	Sub/14 e Sub/16	Masc.	Series	Torneio
16H00	400 Metros	Sub/18 e Sub/20	Fem.	Series	
	Peso (6Kg.)	Sub/18 e Sub/20	Masc.	Final	
	Peso (2 e 3 Kg.)	Sub/14 e Sub/16	Fem.	Final	Torneio
	Vara	Sub/18 e Sub/20	Masc.	Final	2.50-2.70-2.90-3.00-3.10-3.20...
16h15	400 Metros	Sub/18 e Sub/20	Masc.	Series	
16h30	100 Metros	Sub/18 e Sub/20	Fem.	Final	
16H40	100 Metros	Sub/18 e Sub/20	Masc.	Final	
16h50	3.000 M/Obst. (0,76)	Sub/20	Fem.	Series	
	Comprimento	Sub/18 e Sub/20	Masc.	Final	
	Comprimento	Sub/14 e Sub/16	Masc.	Final	Torneio
	Dardo (800 Grs.)	Sub/18 e Sub/20	Masc.	Final	
17h05	3.000 M/Obst. (0,91)	Sub/20	Masc.	Series	
17h20	1.500 Metros	Sub/18 e Sub/20	Fem.	Series	
17h35	1.500 Metros	Sub/18 e Sub/20	Masc.	Series	
	Comprimento	Sub/18 e Sub/20	Fem..	Final	
	Disco (1 Kg.)	Sub/18 e Sub/20	Fem.	Final	
	Disco (0,750 e 1 Kg.)	Sub/14 e Sub/16	Masc.	Final	Torneio
17H50	Milha (1.609 M)	Sub.23/Sen.	Fem/Masc.	Series	Torneio
18H00	5.000 Metros	Sub/20	Fem.	Final	
	5.000 Metros	Sub/20	Masc.	Final	
18H25	4x100 Metros	Sub/18 e Sub/20	Fem.	Series	
18h35	4x100 Metros	Sub/18 e Sub/20	Masc.	Series	
18H45	5.000 M/Mx	Sub/18 e Sub/20	Fem.	Final	
	5.000 M/Mx	Sub/18 e Sub/20	Masc.	Final	

Nota. O programa pode ser ajustado

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
09H00	3.000 Metros	Sub/18 e Sub/20	Fem.	Final	
	Altura	Sub/18 e Sub/20	Masc.	Final	1,38-1,43-1,48-1,53-1,56-1,59-1,62 ...
	Altura	Sub/14 e Sub/16	Masc.	Final	1,23-1,28-1,33-...Torneio
	Peso (4Kg.)	Sub/18 e Sub/20	Fem.	Final	
09H15	3.000 Metros	Sub/18 e Sub/20	Masc.	Final	
09H30	110 M/Bar. (1.00)	Sub/18 e Sub/20	Masc.	Elim.	10 Bar.-13,72-9,14-14,02
09H45	100 M/Bar. (0.84)	Sub/18 e Sub/20	Fem.	Elim.	10 Bar.-13,00-8,50-10,50
	Disco (1,750 Kg.)	Sub/18 e Sub/20	Masc.	Final	
	Triplo Salto	Sub/18 e Sub/20	Masc.	Final	Tábua a 11 metros
	100 M/Bar. (0.84)	Sub/14 e Sub/16	Masc.	Serie	10bar.-13.00-8.50-10.50-Torneio
10H05	80 M/Bar. (0,76)	Sub/14 e Sub/16	Fem.	Séries	8 bar.-12,00-8,00-12,00 Torneio
10H10	200 Metros	Sub/18 e Sub/20	Fem.	Series	
10H25	200 Metros	Sub/18 e Sub/20	Masc.	Series	
	Vara	Sub/18 e Sub/20	Fem.	Final	2.00-2.10-2.20-2.30-2.40...
	Martelo (6Kg.)	Sub/18 e Sub/20	Masc.	Final	
10H40	110 M/Bar. (1.00)	Sub/18 e Sub/20	Masc.	Final	
10H50	100 M/Bar. (0.84)	Sub/18 e Sub/20	Fem.	Final	
11H05	400 M/Bar. (0,76)	Sub/18 e Sub/20	Fem.	Series	10 Bar.-45,00-35,00-40,00
	Triplo Salto	Sub/18 e Sub/20	Fem.	Final	Tábua a 7 ou 9 metros
	Dardo (600 grs.)	Sub/18 e Sub/20	Fem.	Final	
	Dardo (500 grs.)	Sub/14 e Sub/16	Fem.	Final	Torneio
11H20	400 M/Bar. (0,914)	Sub/18 e Sub/20	Masc.	Series	10 Bar.-45,00-35,00-40
11H35	800 Metros	Sub/18 e Sub/20	Fem.	Series	
11H50	800 Metros	Sub/18 e Sub/20	Masc.	Series	
12h00	4x400 Metros	Sub/18 e Sub/20	Fem.	Series	
12H10	4x400 Metros	Sub/18 e Sub/20	Masc.	Series	

Nota: o programa pode ser ajustado

## Regulamento Campeonato Distrital de Sub/20

<b>1</b>	Estes campeonatos destinam-se a atletas Sub/18 e Sub/20, masculinos e femininos, filiados na Associação de Atletismo de Aveiro.
<b>2</b>	Atletas terão que se apresentar com o dorsal que foi atribuído para a época 2026.
<b>3</b>	<b>Atletas das Associações congéneres devem adquirir o dorsal no valor de 5,00 € para a época</b>
<b>4</b>	Todas as normas regulamentares para esta competição terão de ser de acordo com o Regulamento Geral de Competições, aprovado a 16 de Setembro de 2025
<b>5</b>	<b>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 60 minutos antes do horário previsto para o início da prova; passado este prazo, não haverá possibilidade de o fazer.</b>
<b>6</b>	<b>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.</b>
<b>7</b>	<b>Aos atletas do escalão Sub/20 não é permitida a participação, no mesmo dia, em mais do que uma prova de distancia igual ou superior a 400 m, podendo, no entanto, participar noutras provas (concursos ou corridas, incluindo qualquer percurso em estafetas), desde que respeitando no definido na alínea seguinte: a) Os atletas do escalão de Sub/20 que participem em provas de distância igual ou superior a 3.000 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>8</b>	<b>Aos atletas do escalão de Sub/18 não é permitida a participação, no mesmo dia, em mais que uma prova de distancia igual ou superior a 300 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/18 que participem em provas de distância igual ou superior a 1500 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>9</b>	Quando os atletas do escalão Sub/18 participarem em provas de escalão superiores, não poderão competir nas seguintes disciplinas: 3.000 m/obst., 5.000 m, Lançamento de Peso (7,260 Kg.) e Lançamento de Martelo (7,260 Kg)
<b>10</b>	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.
<b>11</b>	Os desempates nas classificações coletivas serão feitos a favor dos clubes que obtiveram mais 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>12</b>	<b>Prémios: Medalhas aos três primeiros de cada prova; Taça às três primeiras equipas (Masc. e Fem.).</b>
<b>13</b>	Apresentação na câmara de chamada: Corridas: 10min. e Concursos: 20 min. Antes do horário previsto
<b>14</b>	Os atletas devem ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.
<b>15</b>	<b>DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela Associação Atletismo</b>
<b>16</b>	<b>Os atletas serão penalizados por falta do dorsal original (2,00 €)</b>

## TORNEIO ANTÓNIO VIEIRA

<b>1</b>	Este Torneio, será de acordo com o regulamento Geral de Competições e o número de provas em que cada atleta pode participar, será até ao limite de duas (2) por jornada, num máximo de três (3) no conjunto das duas jornadas.
<b>2</b>	<b>Atletas das Associações congéneres devem adquirir o dorsal no valor de 5,00 € para a época</b>
<b>3</b>	Nos saltos horizontais e lançamentos, os atletas terão <b>direito a 4 ensaios.</b>
<b>4</b>	<b>As inscrições são feitas através da plataforma ONLINE, fpacompeticoes.pt, 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>	Classificação somente individual.
<b>6</b>	Apresentação na câmara de chamada: Corridas: 10min.e Concursos: 20 min. Antes do horário previsto
<b>7</b>	Os atletas devem de ser portadores de pelo menos 3 (Três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.
<b>8</b>	<b>DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela AA Aveiro.</b>
<b>9</b>	Os atletas serão penalizados por falta do dorsal original (2,00 €)