



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

Campeonato Distrital Absoluto

Campeonato Distrital de Sub/23

Pista de Atletismo do Centro de Estágios do Luso

17 e 18 de Janeiro de 2026



Horário	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs.
15H00	60 Metros planos	Sub/18 a Sen.	Fem.	Elim.	
	Triplo Salto	Sub/18 a Sen.	Masc.	Final	Tábua de 11 metros
	Salto em Altura	Sub/18 a Sen.	Masc.	Final	1,41-1,46-1,51-1,56-1,61-1,64-1,67-1,70-1,73- 1,76- 1,79,...
15H15	60 Metros planos	Sub/18 a Sen.	Masc.	Elim.	
15H30	5.000 M/Marcha	Sub/18 a Sen.	Masc.	Final	
	3.000 M/Marcha	Sub/18 a Sen.	Fem.	Final	
15H45	Lançamento Peso (4 Kg.)	Sub/18 a Sen.	Fem.	Final	
	Salto com Vara	Sub/18 a Sen.	Fem.	Final	2,00-2,10-2,20 ...
	Salto com Vara	Sub/16	Fem.	Final	Altura da fasquia de acordo com os atletas presentes. Prova extra
16H10	60 Metros planos	Sub/18 a Sen.	Fem.	Final	
16H25	60 Metros planos	Sub/18 a Sen.	Masc.	Final	
16H40	1.500 Metros	Sub/18 a Sen.	Fem.	Séries	
	Salto em Comprimento	Sub/18 a Sen.	Fem.	Final	
16H55	1.500 Metros	Sub/18 a Sen.	Masc.	Séries	
17H10	400 Metros planos	Sub/18 a Sen.	Fem.	Séries	
17H25	400 Metros planos	Sub/18 a Sen.	Masc.	Séries	

Horário	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs.
09H30	3.000 Metros	Sub/18 a Sen.	Fem.	Séries	
	Salto com Vara	Juv. a Sen.	Masc.	Final	2,30- 2,50- 2,70- 2,90- 3,00 - ...
	Salto com Vara	Sub/16	Masc.	Final	Fasquia de acordo com os atletas presentes. Prova Extra
	Triplo Salto	Sub/18 a Sen.	Fem.	Final	Tábua de 9 metros
09H45	3.000 Metros	Sub/18 a Sen.	Masc.	Séries	
10H00	60 Metros/Bar. (0,84)	Juv. a Sen.	Fem.	Elim.	5 Bar. 0,84 – 13,00 – 08,50 – 13,00
10H15	60 Metros/Bar. (1,06)	Sub/18 a Sen.	Masc.	Elim.	5 Bar. 1,06 – 13,72 – 09,14 – 09,72
10H25	200 Metros	Sub/18 a Sen.	Fem.	Series	
10H45	200 Metros	Sub/18 a Sen.	Masc.	Series	
	Salto em Comprimento	Sub/18 a Sen.	Masc.	Final	
	Salto em Altura	Sub/18 a Sen.	Fem.	Final	1,28 – 1,33 - 1,38 – 1,43 – 1,46 – 1,49 – 1,52 – 1,55 – 1,58...
11H05	60 Metros/Bar.	Sub/18 a Sen.	Fem.	Final	5 Bar. 0,84 – 13,00 – 08,50 – 13,00
11H20	60 Metros /Bar.	Sub/18 a Sen.	Masc.	Final	5 Bar. 1,06 – 13,72 – 09,14 – 09,72
11H30	800 Metros	Sub/18 a Sen.	Fem.	Séries	
	Lançamento de Peso (7,260 Kg.)	Sub/20 a Sen.	Masc.	Final	
11H45	800 Metros	Sub/18 a Sen.	Masc.	Séries	
12H00	4x 400 Metros	Sub/18 a Sen.	Fem.	Séries	
12H15	4x400 Metros	Sub/18 a Sen.	Masc.	Séries	

Regulamento

1	A Associação de Atletismo de Aveiro vai realizar, nos dias 17 e 18 de Janeiro, o Campeonato Distrital de Sub/23 e Campeonato Distrital Absoluto.
2	Estes Campeonatos destinam-se a atletas Sub/18, Sub/20, Sub/23 e Seniores, masculinos e femininos, filiados na Associação de Atletismo de Aveiro. Os atletas filiados na AAA devem apresentar-se com o dorsal que lhes foi atribuído para a época 2026.
3	Atletas de outras Associações congénères terão de realizar a aquisição do dorsal para a época no valor de 5,00 €
4	Cada Clube pode inscrever um número ilimitado de atletas por prova.
5	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 90 minutos antes do horário previsto para o início da prova; passado este prazo, não haverá possibilidade de o fazer.
6	Cada atleta pode participar em duas provas (2) por dia, num máximo de três (3) no conjunto das duas jornadas.
7	Aos atletas Sub/20 não é permitida a participação, no mesmo dia, em mais que uma prova individual de corrida ou marcha de distância igual ou superior a 400 m.
	Os atletas do escalão Sub/20, para além das provas para o seu escalão etário, poderão participar em todas as provas das competições do escalão sénior, com exceção das seguintes: 10.000 m.
8	Os atletas Sub/18 que participem em corridas ou provas de marcha e distância igual ou superior 300 metros, não poderá participar noutra corrida ou prova de marcha nessa jornada, independente da ordem de participação nessas provas, com exceção da estafeta 4x100 m.
9	Neste Campeonato, os atletas Sub/18 não poderão participar na prova de lançamento do peso (7,260 Kg.).
10	Nos Concursos os atletas após os três primeiros ensaios, passam à final os oito melhores atletas.
11	Haverá classificação individual e coletiva 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 (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.
12	Prémios: Individualmente para os três (3) primeiros classificados em cada prova/género de Sub/23 e Sénior. Coletivos: Classificação separada por género, com prémios para as equipas classificadas nos três (3) primeiros lugares Masculinos e Femininos de Sub/23 e Sénior
13	Apresentação na Câmara de chamada: corridas 10'; concursos 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	Os atletas serão penalizados pela falta do dorsal original (2,00 €).