



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

Torneio Aos Seus Lugares
Pista de Atletismo Arada Atlético Clube
01/Dezembro/2025



Escalões a utilizar nesta competição

Escalão	Idades	Anos de Nascimento
Sub-10 (Benjamins A)	Até 09 anos	Depois de 2015
Sub-12 (Benjamins B)	10 a 11 anos	2014 e 2015
Sub-14 (Infantis)	12 a 13 anos	2012 e 2013
Sub-16 (Iniciados)	14 a 15 anos	2010 e 2011
Sub/18	16 a 17 anos	2008 e 2009
Sub/20	18 a 19 anos	2006 e 2007
Sub/23	20 a 22 anos	2003, 2004 e 2005
Seniores	20 Anos em diante	2005 e anteriores
Veteranos	35 Anos à data da realização das provas e seguintes	Ano de referência 1990

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs.:
14H00	60 M	Sub/14 e Sub/16	Fem	Series	Obs. Beiras
	Peso (3 Kg.)	Sub/16	Fem	Final	Obs. Beiras
	Comprimento	Sub/16 e Sub/18	Masc	Final	Obs. Beiras
14H20	60 M	Sub/14 e Sub/16	Masc.	Series	Obs. Beiras
14H40	60 M	Sub/12	Fem.	Series	
15H00	60 M	Sub/12	Masc.	Series	
15h15	60 M	Sub/18 a Sen.	Fem	Series	
	Altura	Sub/16 e Sub/18	Masc	Final	
	Comprimento	Sub/14	Fem./Masc	Final	Tábua a 1 m Obs. Beiras
15H30	60 M	Sub/18 a Sen.	Masc	Series	
15H45	1.000 M	Sub/14	Fem.	Series	Obs. Beiras
15H55	1.000 M	Sub/14	Masc.	Series	Obs. Beiras
16H05	800 M	Sub/16 e Sub/18	Fem.	Series	
16H20	800 M	Sub/16 e Sub/18	Masc.	Séries	
16H35	800 M	Sub/20 a Sen.	Fem.	Series	
	Comprimento	Sub/16 e Sub/18	Fem.	Final	Obs. Beiras
	Peso (4 kg)	Sub/16	Masc.	Final	Obs. Beiras
16H50	800 M	Sub/20 a Sen.	Masc.	Series	
17H05	300 M	Sub/16	Fem.	Series	
17H20	300 M	Sub/16	Masc.	Series	
17H35	300 M	Sub/18 a Sen.	Fem.	Series	
17H50	300 M	Sub/18 a Sen.	Masc.	Series	

Nota: Obs. provas de observação para as beiras.

Nº.	Regulamento
1	Esta competição realiza-se na pista de Atletismo do Arada Atlético Clube e destina-se a atletas filiados na Associação de Atletismo de Aveiro.
2	Os atletas da Associação de Atletismo de Aveiro devem apresentar-se com o dorsal atribuído para a época 2026.
3	Atletas de outras Associações congéneres terão de realizar a aquisição do dorsal para a época no valor de 5,00 €
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	Cada atleta pode participar em duas provas do programa, desde que sejam previstas para o seu escalão etário.
6	Atletas Sub/14, Sub/16 e Sub/18 só têm direito a 2 ensaios e os 8 melhores a mais dois nos saltos e lançamentos.
7	A classificação será somente individual.
8	Apresentação na câmara de chamada: Corridas 10 minutos e Concursos 20 minutos antes do horário previsto.
9	Os atletas devem ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.
10	DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela Associação Atletismo de Aveiro.
11	Atletas que não apresentarem o dorsal original serão penalizados (2,00 €)