



**ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO**  
**Campeonato Distrital de 10.000 Metros**  
**Km/Jovem e Campeonato de Estafetas**  
**Provas de Observação**  
**Pista do Estádio Municipal da Branca**  
**19 de Abril de 2025**



Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
<b>15H00</b>	4xs100 Metros		Masc.	Series	
<b>15H15</b>	4xs100 Metros		Fem.	Series	
<b>15H30</b>	500 Metros	Sub/10	Fem	Series	
	Lanç. de Peso (4 e 5 Kg.)	Sub/16 e Sub/18	Masc.	Final	Prova de observação
	Salto em Altura	Sub/16 e Sub/18.	Fem.	Final	Prova de observação-Início da fasquia 1,15-1,20-1,25-1,30-1,35-1,38-1,41-1,44 ...
<b>15H40</b>	500 Metros	Sub/10	Masc.	Series	
<b>15H55</b>	1.000 Metros	Sub/12	Fem.	Séries	
<b>16H10</b>	1.000 Metros	Sub/12	Masc.	Séries	
<b>16H20</b>	4x400 Metros		Masc.	Series	
<b>16H30</b>	4X400 Metros		Fem.	Series	
<b>16H40</b>	1.000 Metros	Sub/14	Fem.	Séries	
<b>16H55</b>	1.000 Metros	Sub/14	Masc.	Séries	
	Salto em Altura	Sub/16 e Sub/18	Masc.	Final	Prova de observação-Início da Fasquia a 1,23-1,28-1,33-1,38-1,43-1,46-1,49 ...
	Lanç. de Peso (3 Kg.)	Sub/16 e Sub/18	Fem.	Final	Prova de observação
<b>17H10</b>	1.000 Metros	Sub/16	Fem.	Séries	
<b>17H25</b>	1.000 Metros	Sub/16	Masc.	Séries	
<b>17H40</b>	1.000 Metros	Sub/18	Fem.	Séries	
<b>17H50</b>	1.000 Metros	Sub/18	Masc.	Séries	
<b>18H15</b>	10.000 Metros	Sub/23/Sen.	Fem. e Série 2/Masc.	Series	Campeonato Distrital Absoluto
<b>19H15</b>	10.000 Metros	Sub/23./Sen.	Masc./Série 1	Series	Campeonato Distrital Absoluto

### Regulamento/Campeonato Distrital Estafetas

1	A Associação de Atletismo de Aveiro vai realizar, no dia 19 de Abril de 2025, o Campeonato Distrital de Estafetas, competição destinada a atletas Sub/18, Sub/20, Absolutos e Master filiados na AA Aveiro.
2	Todas as normas regulamentares para esta competição terão de ser de acordo com o Regulamento Geral de Competições
3	Atletas de Associações congéneres terão de obter a aquisição de dorsal no valor de 5,00 €.
4	<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>
5	Cada clube pode apresentar 3 (três) equipas de estafetas.
6	Nas estafetas do Campeonato Absoluto os atletas podem participar em duas provas do programa, desde que sejam previstas para o seu escalão etário.
7	Apresentação na Câmara de chamada: Corridas: 10' do horário previsto.
8	Os resultados desta prova serão considerados para a classificação coletiva dos Campeonatos Distritais a realizar nos dias 21 e 22 de Junho Campeonato Absoluto.
9	<b>Prémios:</b> Campeonato Distrital de Estafetas – medalhas para os componentes das 3 (três) equipas em cada prova.
10	Os atletas devem ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para a correta colocação do dorsal
11	<b>DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela Associação Atletismo de Aveiro.</b>
12	<b>Serão penalizados os atletas sem o dorsal original.</b>

### **Km/Jovem**

1	O Km/Jovem destina-se a atletas Sub/10 , Sub/12, Sub/14, Sub/16 e Sub/18 (benjamins A a Juvenis), masculinos e femininos, filiados na A. A. de Aveiro.
2	Os atletas terão de apresentar com o dorsal atribuído para 2025.
3	Todas as normas regulamentares para esta competição terão de ser de acordo com o Regulamento Geral de Competições
4	Atletas de Associações congéneres terão de obter a aquisição de dorsal no valor de 5,00 €.
5	<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>
6	Apresentação na câmara de chamada com 10' antes do horário previsto.

7	Contam para a classificação coletiva o primeiro de cada escalão Sub/14, Sub/16 e Sub/18 (Infantis, Iniciados e Juvenis) (Fem. e Masc.)
8	<b>PRÉMIOS: Individuais: medalhas para os três primeiros de cada escalão (Fem. e Masc.)</b> <b>Coletivos: Taça para as 3 (três) primeiras equipas no conjunto de cada género (Sub/14, Sub/16 e Sub/18)</b>
9	Os atletas devem de ser portadores de pelo menos 3 (Três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.
10	<b>DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela AA Aveiro.</b>
11	<b>Atletas serão penalizados pela falta de dorsal</b>

### Campeonato Distrital de 10.000 M

1	A Associação de Atletismo de Aveiro vai realizar, no dia 19 de Abril de 2025, o Campeonato Distrital de 10.000 M, competição destinada a atletas Sub/23 e seniores, filiados na Associação de Atletismo de Aveiro.
2	Atletas de Associações congéneres terão de obter a aquisição de dorsal no valor de 5,00 €.
3	<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, até 90 minutos antes do horário previsto para o início da prova; passado este prazo, não haverá possibilidade de o fazer.</b>
4	Atletas da A.A. Aveiro devem apresentar o dorsal que lhes foi atribuído para a época 2025.
5	Atletas devem apresentar-se na câmara de chama 10 minutos antes do início do horário previsto para a prova.
6	Os resultados desta prova são considerados para a classificação coletiva do campeonato distrital absoluto, a realizar dias 21 e 22 de Junho de 2025.
7	Prémios: Medalhas para os três (3) primeiros de cada escalão: sub23 e absolutos
8	Os atletas devem ser portadores de pelo menos 3 (Três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.
9	<b>DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela AA Aveiro.</b>
10	<b>Atletas serão penalizados pela falta de dorsal</b>

## Provas de observação

1	Será de acordo com o regulamento Geral de Competições e não deverá exceder no máximo de duas provas para o seu próprio escalão.
2	Nos saltos e lançamentos, os atletas terão direito a 4 ensaios.
3	Todas as normas regulamentares para este Torneio terão de ser de acordo com o regulamento geral de Competições.
4	Atletas de Associações congéneres terão de obter a aquisição de dorsal no valor de 5,00 €.
5	<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>
6	<b>Classificação somente individual.</b>
7	Apresentação na Câmara de chama: Corridas: 10' e concursos 20' antes do horário previsto.
8	Os atletas devem ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.
9	<b>DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela Associação Atletismo de Aveiro.</b>
10	<b>Atletas serão penalizados pela falta de dorsal</b>