



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO
Campeonato Distrital de 10.000 Metros
Torneio João Rocha
Pista do Estádio Municipal da Branca
9 de Março de 2024



Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
15H00	80 Metros	Inic.	Fem	Series	Torneio
	Salto em Altura	Inic./Juv.	Masc.	Final	Torneio-Inicio da Fasquia a 1,23-1,28-1,33-1,38-1,43-1,46-1,49 ...
	Lanç. de Peso (3 Kg.)	Inic./Juv.	Fem.	Final	Torneio
15H15	80 Metros	Inic.	Masc.	Series	Torneio
15H30	60 Metros	Benj. B/Inf.	Fem	Series	Torneio
15H45	60 Metros	Benj. B/Inf.	Masc.	Series	Torneio
16H00	1.000 Metros	Benj. B/Inf.	Fem	Series	Torneio
	Lanç. de Peso (4 e 5 Kg.)	Inic./Juv.	Masc.	Final	Torneio
	Salto em Altura	Inic./Juv.	Fem.	Final	Torneio-Inicio da fasquia 1,15-1,20-1,25-1,30-1,35-1,38-1,41-1,44 ...
16H15	1.000 Metros	Benj. B/Inf.	Masc.	Series	Torneio
16H30	800 Metros	Inic./Juv	Fem.	Series	Torneio
	Salto em Comprimento	Inic.	Fem/Masc.	Final	Torneio
16H45	800 Metros	Inic./Juv.	Masc.	Series	Torneio
17H00	10.000 Metros	Jun./Sen.	Fem..	Series	Campeonato Distrital Absoluto
18H00	10.000 Metros	Jun./Sen.	Masc.	Series	Campeonato Distrital Absoluto

Campeonato Distrital de 10.000 M

1	A Associação de Atletismo de Aveiro vai realizar, no dia 9 de março de 2024, o Campeonato Distrital de 10.000 M, competição destinada a atletas filiados na Associação de Atletismo de Aveiro.
3	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, até 90 minutos antes do horário previsto para o início da prova; passado este prazo, não haverá possibilidade de o fazer.
4	Atletas da A.A. Aveiro devem apresentar o dorsal que lhes foi atribuído para a época 2024.
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 15 e 16 de Junho de 2024.
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	DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela AA Aveiro.

Torneio João Rocha

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.
4	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.
5	Classificação somente individual.
6	Apresentação na Câmara de chama: Corridas: 10' e concursos 20' antes do horário previsto.
7	Os atletas devem ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.
8	DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela Associação Atletismo de Aveiro.