



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

Campeonato Distrital de Sub 16 (Iniciados)

TETRATLO

Pista de Atletismo do Estádio Municipal de Vagos

1/2 de Junho de 2024



Atenção: Atletas que participem no Tetratlo somente podem fazer as provas do mesmo.

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
09H00	80 Metros	Sub/14-Sub/16	Fem.	Elim.	
	Lançam. Martelo (4 Kg.)	Sub/14-Sub/16	Masc.	Final	
	Lançam. Peso (3Kg.)	Sub/14-Sub/16	Fem.	Final	
09H15	80 Metros	Sub/14-Sub/16	Masc.	Elim.	
09H30	300 Metros	Sub/16	Fem.	Series	
09H45	300 Metros	Sub/16	Masc.	Series	
	Altura	Sub/14-Sub/16	Fem.	Final	1,15-1,20-1,25-1,30-1,35-1,38 ...
	Salto com Vara	Sub/14-Sub/16	Masc.	Final	Progressão da fasquia de acordo com os técnicos dos atletas presentes
10H00	80 Metros	Sub/14-Sub/16	Fem.	Final.	
10H15	80 Metros	Sub/14-Sub/16	Masc.	Final	
10H30	4.000 M/Mx	Sub/16	Fem.	Series	
	4.000 M/Mx	Sub/16	Masc.	Series	
	Salto em Comprimento	Sub/14-Sub/16	Masc.	Final	
	Disco (1 Kg.)	Sub/14-Sub/16	Masc.	Final	
11H10	1.500 Metros	Sub/14-Sub/16	Fem.	Series	
11H25	1.500 Metros	Sub/14-Sub/16	Masc.	Series	
	Triplo Salto	Sub/16	Fem.	Final	Tábua de acordo com os atletas.
	Dardo (500 grs.)	Sub/14-Sub/16	Fem.	Final	
11H40	4x80 Metros	Sub/14-Sub/16	Fem.	Series	
11H50	4x80 Metros	Sub/14-Sub/16	Masc.	Series	

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
15H30	1.500 M/Obst.	Sub/16	Fem	Series	Sem vala de água
	Martelo (3 Kg.)	Sub/14-Sub/16	Fem.	Final	
	Peso (4 Kg.)	Sub/14-Sub/16	Masc.	Final	
15H45	1.500 M/Obst.	Sub/16	Masc.	Series	Sem vala de água
16H00	100 M/Bar. (0,84)	Sub/14-Sub/16	Masc.	Series	10 Bar.-13,00-8,50-10,50
	100 M/Bar. (0,84)	Sub/14-Sub/16	Masc.	Series	10 Bar.-13,00-8,50-10,50 TETRATLO
16H15	80 M/Bar. (0,76)	Sub/14-Sub/16	Fem.	Series	8 Bar.-12,00-8,00-12,00
	Vara	Sub/14-Sub/16	Fem.	Final	Progressão da fasquia de acordo com os técnicos dos atletas presentes
	Altura	Sub/14-Sub/16	Masc.	Final	1,23-1,28-1,33-1,38-1,43-1,46-1,49...
16H20	80 Metros	Sub/14-Sub/16	Fem.	Series	TETRATLO
16H30	300 M/Bar. (0,76)	Sub/16	Fem	Series	7 bar.-50,00-35,00-40,00
16H45	Comprimento	Sub/14-Sub/16	Masc.	Final	TETRATLO
	Peso (3 Kg.)	Sub/14-Sub/16	Fem.	Final	TETRATLO
16H45	300 M/Bar. (0,76)	Sub/16	Masc.	Series	7 Bar.-50,00-35,00-40,00
17H15	Dardo (600 grs.)	Sub/14-Sub/16	Masc.	Final	
	S. Comprimento	Sub/14-Sub/16	Fem.	Final	
	Peso (4 Kg.)	Sub/14-Sub/16	Masc.	Final	TETRATLO
17H15	800 Metros	Sub/14-Sub/16	Fem.	Series	
17H30	800 Metros	Sub/14-Sub/16	Masc.	Series	
17H45	Altura	Sub/14-Sub/16	Fem.	Final	TETRATLO
	Triplo Salto	Sub/16	Masc.	Final	Tábua de acordo com os atletas
	Disco (0,750 grs.)	Sub/14-Sub/16	Fem	Final	
17H50	1.000 Metros	Sub/14-Sub/16	Masc.	Series	TETRATLO
18H15	800 Metros	Sub/14-Sub/16	Fem.	Series	TETRATLO

Campeonato Distrital de Sub/16 (Iniciados)

1	Estes campeonatos destina-se a atletas masculinos e femininos dos escalões de Sub/14 (infantis) e Sub/16 (iniciados), filiados na AA Aveiro. Os atletas devem apresentar-se com o dorsal que lhes foi atribuído para a época de 2024.
2	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.
3	O número de provas em que cada atleta pode participar em competições de âmbito Regional/Distrital, os atletas poderão participar no máximo de duas (2) provas por jornada, num máximo de três (3) no conjunto das duas jornadas.
4	Atletas Sub/16, não é permitida a participação no mesmo dia em mais do que uma prova de corrida individual ou marcha de distância igual ou superior a 300 m.
5	Os atletas Sub/14 (Infantis) não é permitida a participação no mesmo dia em mais que uma prova de corrida individual ou marcha de distância igual ou superior a 150 m.
6	Os atletas do escalão de Sub/14 poderão participar em provas das competições do escalão de Sub/16, com exceção das seguintes: 300 m, 300 m/bar., 1.500 m/Obst., 4.000 m/Marcha atlética e Triplo Salto.
7	Serão elaboradas classificações individuais e coletivas, sendo as classificações coletivas elaboradas de acordo com o seguinte esquema de pontuação em cada prova: 8-7-6-5-4-3-2-1.
8	Os desempates nas classificações coletivas serão feitos a favor dos clubes que obtiverem mais primeiros lugares no conjunto das provas do programa; se o empate subsistir, aplica-se o mesmo critério em relação aos segundos lugares e assim sucessivamente.
9	Prémios: Medalhas aos três primeiros classificados de cada prova Taças às três primeiras equipas Masc. e Fem.
10	Os atletas devem ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.
11	DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela Associação Atletismo de Aveiro. Serão penalizados os atletas que não participem com o dorsal original.

TETRATLO (Sub/16)

1	Esta competição destina-se a atletas masculinos e femininos dos escalões de Sub/14 (infantis) e Sub/16 (iniciados), filiados na AA Aveiro.
2	Os atletas devem apresentar-se com o dorsal que lhes foi atribuído para a época de 2024.
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 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.
4	Os atletas que participem no TETRATLO, apenas podem participar nessa prova
5	Sempre que possível, um intervalo de pelo menos 30 minutos entre o fim de uma prova e o início da seguinte para cada atleta.
6	Prémios: Medalhas aos três primeiros classificados de cada género

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. Serão penalizados os atletas que não participem com o dorsal original.