



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

Pista Estádio Municipal de Vagos  
Campeonato Distrital de Master  
29/30 de Junho de 2024



Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
15H00	100 Metros	V35 a V90	Fem.	Series	
	Martelo	V35 a V90	Fem.	Final	W35/w45-4 Kg. w50/...-3 Kg.
	Comprimento	V35 a V90	Masc.	Final	
	Peso	V35 a V90	Masc.	Final	M35/M49-7,260Kg M50/M59-6Kg. M60/M69-5Kg. M70/M79-4Kg. M80/... - 3Kg.
15H15	100 Metros	V35 a V90	Masc.	Series	
15H30	400 M	V35 a V90	Fem.	Series	
15H45	400 M	V35 a V90	Masc.	Series	
16H00	1.500 M	V35 a V90	Fem.	Serie	
	Vara	V35 a V90	Masc.	Final	
	Altura	V35 a V90	Fem./Masc.	Final	Atenção duas provas
	Dardo	V35 a V90	Fem.	Final	M35/M45-600Gr. M50/M55-500Gr. M60/...-400Gr.
16H15	1.500 M	V35 a V90	Masc.	Series	
16H30	2.000M/Obst. (0,76)	V35 a V90	Fem.	Series	
16H45	2.000M/Obst. (0,76)	V60 a V90	Masc.	Series	
17H00	3.000 M/Obst. (0,91)	V35 a V55	Masc.	Series	
	Triplo	V35 a V90	Fem.	Final	
	Disco	V35 a V90	Masc.	Final	M35/M45-2Kg. M50/M55-1.5Kg. M60/...-1Kg.
17H15	5.000 M	V35 a V90	Masc.	Series	
17H25	5.000 M	V35 a V90	Fem.	Series	
17H55	3.000 M/Mx	V35 a V90	Masc.	Series	
	3.000M/Mx	V35 a V90	Fem.	Series	
18H35	4x100 M	V35 a V90	Fem.	Series	
18H45	4x100 M	V35 a V90	Masc.	Series	

Nota. O programa pode ser ajustado

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
09H00	110 M/Bar. (1.00)	V35 a V49	Masc.	Series	10 Bar.-13,72-9,14-14,02
	Martelo	V35 a V90	Masc.	Final	M35/M49-7.260Kg. M50/M59-6Kg. M60/M69-5Kg. M70/M79-4Kg. M80/...-3Kg.
	Comprimento	V35 a V90	Fem.	Final	
	Peso	V35 a V90	Fem.	Final	W35/W45-4Kg.W50...-3Kg.
09H15	100 M/Bar. (0.91)	V50 a V59	Masc.	Series	10bar.-13.00-8.50-10.50
	100 M/Bar. (0.84)	V35 a V39	Fem.	Series	10bar.-13.00-8.50-10.50
	80 M/Bar. (0.76)	V40 a V49	Fem.	Series	8bar.-12.00-8.00-12.00
	80 M/Bar. (0.76)	V70 a V79	Masc.	Series	8bar.-12.00-7.00-19.00
	80 M/Bar. (0.69) V+80	V80 a V90	Masc.	Series	8bar.-12.00-7.00-19.00
	80 M/Bar. (0.69)	V+70	Fem.	Series	8bar.-12.00-7.00-19.00
09H30	3.000 M	V35 a V90	Fem.	Final	
09H50	3.000 M	V35 a V90	Masc.	Final	
10H00	Altura	V35 a 90	Masc.	Final	
	Dardo	V35 a V90	Masc.	Final	M35/M45-800Grs. M50/M55-700Grs. M60/M65-600Grs. M70/M75-500Grs. M80/...-400Grs.
10H10	200 M	V35 a V90	Fem.	Series	
10H30	200 M	V35 a V90	Masc.	Series	
10H50	400 M/Bar. (0.76)	V35 a V49	Fem.	Series	10bar.-45.00-35.00-40.00
	400 M/Bar. (0.91)	V35 a V49	Masc.	Series	10bar.-45.00-35.00-40.00
	400 M/Bar. (0.84)	V50 a V59	Masc.	Series	10bar.-45.00-35.00-40.00
	300 M/Bar. (0.76)	V50/V59	Fem.	Series	7bar.-50.00-35.00-40.00
	300 M/Bar. (0.76)	V60/V69	Masc.	Series	7bar.-50.00-35.00-40.00
	300 M/Bar. (0.686)	V60/V69	Fem.	Series	7bar.-50.00-35.00-40.00
	300 M/Bar. (0.686)	V70/V79	Masc.	Series	7bar.-50.00-35.00-40.00
	200 M/Bar. (0.686)	+ V70	Fem.	Series	5bar.-20.00-35.00-40.00
11H00	Disco	V35 a V90	Fem.	Final	W35/w78-1 Kg w80/...-0,750 Kg.
	Triplo	V35 a V90	Masc.	Final	
11H10	800 M	V35 a V90	Fem.	Series	
11H30	800 M	V35 a V90	Masc.	Series	
11H50	4x400 M	V35 a V90	Fem.	Series	
	4x400 M	V35 a V90	Masc.	Series	

Nota: o programa pode ser ajustado

## Regulamento do Campeonato Distrital de Veteranos

Nº.	Designação
1	Este campeonato destina-se a atletas veteranos 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 de 2024.
2	<b>Cada atleta pode participar em duas provas por dia, num máximo de três provas individuais, mais uma desde que seja a estafeta curta.</b>
3	Nas estafetas podem participar atletas de diferentes escalões. O escalão é definido pelo atleta do escalão mais baixo (ex: atleta A M45, atleta B M45, atleta C M40 e atleta D35. O escalão será M35), (somente estafetas por clube).
4	Cada clube pode inscrever um número ilimitado de atletas por prova. No entanto, apenas os 3 melhores Classificados (em cada escalão) serão considerados para efeitos de classificação coletiva: os restantes serão considerados individuais.
5	<b>As inscrições são feitas através da plataforma ONLINE (fpacompeticoes.pt) até às 23 Horas de terça que antecede a competição.</b> <b>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.</b>
6	<b>Nos concursos os atletas só terão direito a 4 lançamentos ou saltos.</b>
7	Serão elaboradas classificações individuais e coletivas, sendo a classificação elaborada de acordo com o seguinte esquema de pontuação em cada prova/escalão/género: 8/7/6/5/4/3/2/1.
8	Os desempates nas classificações coletivas serão 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	<b>PRÉMIOS: Individual – medalhas para os três primeiros de cada prova/escalão.</b> <b>Estafetas – medalhas para as três primeiras equipas, independentemente do escalão.</b> <b>(Para a classificação coletiva serão pontuadas as equipas de cada escalão; V/35, V/40, V/45, V/50 e assim sucessivamente)</b> <b>Coletivos - Taças às três primeiras equipas: Masc. e Fem.</b>
10	Apresentação: Corridas: 10 minutos e Concursos 20 minutos antes do horário previsto.
11	<b>Os atletas devem ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.</b>
12	<b>Serão penalizados os atletas sem dorsal original.</b>