



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

Campeonato Distrital Absoluto

Campeonato Distrital de Sub/23

Pista de Atletismo Estádio Municipal de Vagos

15/16 de Junho de 2024



3ª. Jornada

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
15H00	100 Metros	Sub.18 a Master	Fem.	Elim.	
	Martelo (4Kg.)	Sub.18 a Master	Fem.	Final	
	Comprimento	Sub.18 a Master	Masc.	Final	
15H15	100 Metros	Sub.18 a Master	Masc.	Elim.	
15H30	400 Metros	Sub.18 a Master	Fem.	Series	
15H40	400 Metros	Sub.18 a Master	Masc.	Series	
15H55	1.500 Metros	Sub.18 a Master	Fem.	Series	
	Altura	Sub.18 a Master	Fem.	Final	1,30-1,35-1,40-1,45-1,48-1,51-1,54-1,57-1,60-1,63-...
	Vara	Sub.18 a Master	Masc.	Final	2.50-2.70-2.90-3.10-3.30-3.50-3.60-3.70-3.80-3.90...
16H10	1.500 Metros	Sub.18 a Master	Masc.	Series	
16H25	100 Metros	Sub.18 a Master	Fem.	Final	A
	100 Metros	Sub.18 a Master	Fem.	Final	B
16H35	100 Metros	Sub.18 a Master	Masc.	Final	A
	100 Metros	Sub.18 a Master	Masc.	Final	B
16H50	3.000 M/Obst.	Sub.20 a Master	Fem.	Series	
	Peso (7.260Kg.)	Sub.20 a Master	Masc.	Final	
	Disco (1Kg.)	Sub.18 a Master	Fem.	Final	
17H05	3.000 M/Obst.	Sub.20 a Master	Masc.	Series	
17H35	5.000 Metros	Sub.20 a Master	Fem.	Series	
18H05	5.000 Metros	Sub.20 a Master	Masc.	Series	
	Comprimento	Sub.18 a Master	Fem.	Final	
	Dardo (800 Grs.)	Sub.18 a Master	Masc.	Final	
18H35	4x100 Metros	Sub/18 a Sub/23	Fem	Final	Só para atletas até Sub/23
18H45	4x100 Metros	Sub/18 a Sub/23	Masc.	Final	Só para atletas até Sub/23
19H00	10.000 Metros/Mx	Sub.18 a Master	Fem.	Series	
	10.000 Metros/Mx	Sub.18 a Master	Masc.	Series	

4ª. Jornada

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
09H00	3.000 Metros	Sub.18 a Master	Fem.	Series	
	Martelo (7.260Kg.)	Sub.20 a Master	Masc.	Final	
	Triplo	Sub.18 a Master	Fem.	Final	Tábua a 9 metros
09H15	3.000 Metros	Sub.18 a Master	Masc..	Series	
09H30	100 M/Bar. (0.84)	Sub.18 a Master	Fem.	Elim.	10 bar.-13,00-8,50-10,50
09H45	110 M/Bar. (1.06)	Sub.18 a Master	Masc.	Elim.	10 bar.-13,72-9,14-14,02
	Peso (4Kg.)	Sub.18 a Master	Fem.	Final	
	Vara	Sub.18 a Master	Fem.	Final	2,00-2,10-2,20-2,30-2,40-2,50-...
10H00	200 Metros	Sub.18 a Master	Fem.	Series	
10H15	200 Metros	Sub.18 a Master	Masc.	Series	
10H30	400 M/Bar. (0.76)	Sub.18 a Master	Fem.	Series	
	Triplo	Sub.18 a Master	Masc.	Final	Tábua a 11 metros
	Dardo (600 Grs.)	Sub.18 a Master	Fem.	Final	
10H45	400 M/Bar. (0.91)	Sub.18 a Master	Masc.	Series	10 bar.-45,00-35,00-40,00
11H00	100 M/Bar. (0.84)	Sub.18 a Master	Fem.	Final	
	Altura	Sub.18 a Master	Masc.	Final	1,40-1,45-1,50-1,55-1,60-1,65-1,70-1,73-1,76-1,79...
	Disco (2Kg.)	Sub.18 a Master	Masc.	Final	
11H10	110 M/Bar. (1.06)	Sub.18 a Master	Masc.	Final	
11H25	800 Metros	Sub.18 a Master	Fem.	Series	
11H40	800 Metros	Sub.18 a Master	Masc.	Series	
11H55	4x400 Metros	Sub/18 a Sub/23	Fem.	Series	Só para atletas até Sub/23
12H10	4x400 Metros	Sub/18 a Sub/23	Masc.	Series	Só para atletas até Sub/23

Nota: O programa pode ser ajustado

Regulamento Campeonato Distrital de Esperanças (Sub/23)

1	<p>Este campeonato destina-se a atletas Sub/18, Sub/20 e Sub/23 masculinos e femininos, filiados na Associação de Atletismo de Aveiro.</p> <p>Atletas terão que se apresentar com o dorsal atribuído para 2024.</p>
2	<p>As inscrições são feitas através da plataforma ONLINE, fpacompeticoes.pt, até à quarta-feira que antecede a competição.</p> <p>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.</p>
3	<p>O número de provas em que cada atleta poderá participar em competições de âmbito regional/distrital, será até ao limite de duas (2) por jornada, num máximo de três (3) no conjunto das duas jornadas.</p>
4	<p>Aos atletas Sub/18 não é permitida a participação, no mesmo dia, em mais do que uma prova individual de corrida ou marcha de distância igual ou superior a 300 m.</p>
5	<p>Os atletas do escalão de Sub/18, ao participarem em provas de escalões superiores, não poderão competir nas seguintes disciplinas:</p> <p>3.000 M/Obst., 5.000 M, no lançamento de peso de 7.260kg e no lançamento de martelo de 7.260kg.</p>
6	<p>Aos atletas Sub/20 não é permitida a participação no mesmo dia em mais que uma prova individual de corrida ou marcha de distância igual ou superior a 400 m.</p>
7	<p>Os atletas Sub/20, para além das provas para o seu escalão etário, poderão participar em todas as provas das competições do escalão sénior, com exceção dos 10.000 m.</p>
8	<p>Apresentação: corridas: 10 minutos e Concursos 20 minutos antes do horário de início da prova.</p>
9	<p>Serão elaboradas classificações individuais e coletivas, por género, sendo esta última elaborada de acordo com o seguinte esquema de pontuação em cada prova: 8-7-6-5-4-3-2-1.</p>
10	<p>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</p>
11	<p>Prémios:</p> <p>Medalhas aos três primeiros de cada prova.</p> <p>Taças às três primeiras equipas das classificações coletivas masculinas e femininas.</p>
12	<p>Os atletas devem ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.</p>
13	<p>DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela Associação Atletismo de Aveiro. Serão penalizados os atletas que não utilizarem o dorsal original.</p>

Nota: Os resultados das provas de 10.000 M planos realizados em 09 de Março de 2024, serão contabilizados no final da 3ª Jornada.

Campeonato Distrital Absoluto

1	<p>Estes campeonatos destinam-se a atletas Sub/18, Sub/20 Sub/23 e Seniores masculinos e femininos, filiados na associação de atletismo de Aveiro. ~</p> <p>Os atletas filiados na AAA devem apresentar-se com o dorsal atribuído para a época 2024</p>
2	<p>As inscrições são feitas através da plataforma ONLINE, fpacompeticoes.pt, até à quarta-feira que antecede a competição.</p> <p>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.</p>
3	<p>O número de provas em que cada atleta poderá participar em competições de âmbito regional/distrital, será até ao limite de duas (2) por jornada, num máximo de três (3) no conjunto das duas jornadas.</p>
4	<p>Aos atletas Sub/18 não é permitida a participação, no mesmo dia, em mais do que uma prova individual de corrida ou marcha de distância igual ou superior a 300 m.</p>
5	<p>Os atletas do escalão de Sub/18, ao participarem em provas de escalões superiores, não poderão competir nas seguintes disciplinas:</p> <p>3.000 M/Obst., 5.000 M, no lançamento de peso de 7.260kg e no lançamento de martelo de 7.260kg.</p>
6	<p>Aos atletas Sub/20 não é permitida a participação no mesmo dia em mais que uma prova individual de corrida ou marcha de distância igual ou superior a 400 m.</p>
7	<p>Os atletas Sub/20, para além das provas para o seu escalão etário, poderão participar em todas as provas das competições do escalão sénior, com exceção dos 10.000 m.</p>
8	<p>Apresentação câmara de chamada: Corridas 10' e concursos 20' antes do horário previsto</p>
9	<p>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.</p>
10	<p>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.</p>
11	<p>Prémios:</p> <p style="padding-left: 40px;">Medalhas para os três primeiros de cada prova</p> <p style="padding-left: 40px;">Taças às três primeiras equipas (Masc. e Fem.)</p>
12	<p>Os atletas devem ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.</p>
13	<p>DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela Associação Atletismo de Aveiro.</p> <p>Serão penalizados os atletas que não utilizem o dorsal original.</p>

Nota: Os resultados das provas de 10.000 M planos, 4x100 metros, 4x400 metros realizados em 09 de Março e 06 de Abril de 2024, serão contabilizados no final da 4ª. Jornada.