



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

Campeonato Distrital de 10.000 Metros
Torneio João Rocha
Pista do Centro de Estágios do Luso
25 de Março de 2023



Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
14H45	100 Metros	Juv. a Sen.	Fem.	Serie	Torneio
	Salto em Comprimento	Juv. a Sen.	Masc.	Final	Torneio
	Lanç. de Peso (3 e 4 Kg.)	Juv a Sen.	Fem.	Final	Torneio
15H00	100 Metros	Juv. a Sen.	Masc.	Serie	Torneio
15H20.	80 Metros	Inic.	Fem	Series	Torneio
15H30	80 Metros	Inic.	Masc.	Series	Torneio
15H40	60 Metros	Benj. B/Inf.	Fem	Series	Torneio
15H55	60 Metros	Benj. B/Inf.	Masc.	Series	Torneio
	Lanç. de Peso (5, 6 e 7,260 Kg.)	Juv a Sen.	Masc.	Final	Torneio
	Salto em Comprimento	Juv. a Sen.	Fem.	Final	Torneio
16H10	1500 Metros	Juv. a Sen.	Fem.	Series	Torneio
16h25	1500 Metros	Juv. a Sen.	Masc.	Series	Torneio
16H40	400 Metros	Juv. a Sen.	Fem.	Serie	Torneio
16H50	400 Metros	Juv. a Sen.	Masc.	Serie	Torneio
17H05	1.000 Metros	Benj. B/Inf.	Fem	Series	Torneio
	Salto em Comprimento	Inic.	Fem/Masc.	Final	Torneio
17H15	1.000 Metros	Benj. B/Inf.	Masc.	Series	Torneio
17H25	800 Metros	Inic.	Fem.	Series	Torneio
17H35	800 Metros	Inic.	Masc.	Series	Torneio
17H45	10.000 Metros	Jun./Sen.	Fem./Masc	Series	Campeonato Distrital Absoluto

Campeonato Distrital de 10.000 M

1	A Associação de Atletismo de Aveiro vai realizar, no dia 25 de março de 2023, o Campeonato Distrital de 10.000 M, competição destinada a atletas filiados na Associação de Atletismo de Aveiro.
2	A participação de atletas filiados em outras Associações Distritais será sujeita a parecer da Direção Técnica Distrital. Só será avaliada se o pedido de participação der entrada até às 12 horas da quarta-feira que antecede a competição, através do e-mail aveiro@fpatletismo.org, por intermédio da Associação Distrital correspondente.
3	As inscrições são feitas através da plataforma ONLINE, fpacompeticoes.pt, até à quarta-feira que antecede a competição. No entanto, os atletas de outras Associações Distritais deverão ter em conta o previsto no artigo 2º deste regulamento. 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 2023.
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 10 e 11 de Junho de 2023.
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 AA Aveiro.
9	Prémios: Medalhas para os três (3) primeiros de cada escalão: sub23 e absolutos

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 horizontais, os atletas terão direito a 3+3 ensaios.
3	A participação de atletas filiados em outras Associações Distritais será sujeita a parecer da Direção Técnica Distrital. Só será avaliada se o pedido de participação der entrada até às 12 horas da quarta-feira que antecede a competição, através do e-mail aveiro@fpatletismo.org, por intermédio da Associação Distrital correspondente.
4	As inscrições são feitas através da plataforma ONLINE, fpacompeticoes.pt, até à quarta-feira que antecede a competição. No entanto, os atletas de outras Associações Distritais deverão ter em conta o previsto no artigo 3º deste regulamento. 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.