



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO
Campeonato Distrital de Provas Combinadas
Torneio do Luso
Pista de Atletismo Centro de Estágios do Luso
17 e 18 de Dezembro de 2022



Escalões a utilizar a partir desta competição

Escalão	Idades	Anos de Nascimento
Sub-10 (Benjamins A)	Até 09 anos	Antes de 2016
Sub-12 (Benjamins B)	10 a 11 anos	2012 e 2013
Sub-14 (Infantis)	12 a 13 anos	2010 e 2011
Sub-16 (Iniciados)	14 a 15 anos	2008 e 2009
Sub/18	16 a 17 anos	2006 e 2007
Sub/20	18 a 19 anos	2004 e 2005
Sub/23	20 a 22 anos	2001, 2002 e 2003
Seniores	20 Anos em diante	2003 e anteriores
Veteranos	35 Anos à data da realização das provas e seguintes	Ano de referência 1988

Sábado parte da manhã

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
09H00	60 M/Bar.	Vet.	Masc.	Pentatlo	(altura e distâncias ajustável para atletas Vet. de acordo c/escalão)
09H15	60 Metros	Juv./Jun	Masc.	Heptatlo	
09H30	60 Metros	Sub/23 a Sen.	Masc.	Heptatlo	
09H40	60 Metros	Inic.	Fem.	Series	Torneio
09H50	60 Metros	Inic.	Masc.	Series	Torneio
10H05	60 Metros	Benj.B/Inf.	Fem.	Series	Torneio
10H20	60 Metros	Benj.B/Inf.	Masc.	Series	Torneio
	Salto em Comprimento	Vet.	Masc.	Pentatlo	
	Salto em Comprimento	Juv./Jun	Masc.	Heptatlo	
	Salto em Comprimento	Sub/23 a Sen.	Masc.	Heptatlo	
10H35	400 Metros	Juv. a Sen.	Fem.	Series	Torneio
10H45	400 Metros	Juv. a Sen.	Masc.	Series	Torneio
10H45	Lançam. de Peso	Vet.	Masc.	Pentatlo	Engenho previsto para o seu escalão
10H55	600 Metros	Benj.A/B	Fem/Masc.	Series	Torneio
11H10	1.000 Metros	Inf./Inic.	Fem./Masc.	Series	Torneio
11H25	Salto Altura	Vet.	Masc.	Pentatlo	
	Lanç. de Peso (5 e 6 Kg.)	Juv./Jun.	Masc.	Heptatlo	
	Lanç. de Peso (7,260 Kg.)	Sub/23 a Sen.	Masc.	Heptatlo	
11H45	Salto em Altura	Juv./Jun.	Masc.	Heptatlo	
	Salto em Altura	Sub/23 a Sen.	Masc.	Heptatlo	
	1000 Metros	Vet.	Masc.	Pentatlo	

Nota: Os programas poderão ser ajustados no horário.

Domingo parte da tarde

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
14H30	60 Metros/Bar. (0,76 e 0,84)	Juv./Jun a Vet.	Fem.	Pentatlo	Pentatlo Fem. 5 bar. A 13,00/8,50/13,00 (altura e distâncias ajustável para atletas Vet. de acordo c/escalão)
14H40	60 Metros/Bar. (0,91 e 1,00)	Juv./Jun.	Masc.	Heptatlo	
	Salto em Altura	Juv./Jun a Vet.	Fem.	Pentatlo	
14H50	60 Metros/Bar. (1,06)	Sub/23 a Sen.	Masc.	Heptatlo	
15H10	Salto c/Vara	Juv./Jun.	Masc.	Heptatlo	
	Salto c/Vara	Sub/23 a Sen.	Masc.	Heptatlo	
	Lançamento de Peso (3 e 4 Kg.)	Juv./Jun a Vet.	Fem.	Pentatlo	
15H50	Salto em Comprimento	Juv./Jun a Vet.	Fem.	Pentatlo	
	Salto em Comprimento	Iniciados	Fem.	Final	Torneio
16H00	1.000 Metros	Juv./Jun.	Masc.	Heptatlo	
16H10	1.000 Metros	Sub/23 a Sen.	Masc.	Heptatlo	
16H30	800 Metros	Juv./Jun a Vet.	Fem.	Pentatlo	

Campeonato Distrital de Provas Combinadas

Não aberto a outras Associações

Nº.	Regulamento
1	Associação de Atletismo de Aveiro vai realizar, o Campeonato Distrital de Provas Combinadas (Inverno).
2	Este Campeonato destina-se a atletas Juvenis, Juniores, Seniores e Veteranos, masculinos e femininos, filiados na Associação de Atletismo de Aveiro, devendo apresentar-se com o dorsal que lhes foi atribuído para a época 2023.
3	Neste Campeonato haverá unicamente classificação individual.
4	As inscrições são feitas através da plataforma ONLINE (fpacompeticoes.pt) até quarta-feira que antecede a competição. 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.
5	Salto em Altura: a progressão da fasquia será de 3 cm, sendo a altura inicial definida com os Técnicos dos atletas participantes.
6	Salto à Vara: a progressão da fasquia será de 10 cm, sendo a altura inicial definida com os Técnicos dos atletas participantes.
7	Os atletas devem de 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	Serão penalizados os atletas que não tenham o dorsal original.
10	PRÉMIOS: Individuais: Para os 3 (três) primeiros em cada escalão/género (Juvenis, Juniores, Sub/23, Seniores e Veteranos)