



**ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO**  
Campeonato Distrital de Provas Combinadas  
Torneio do Luso  
Pista de Atletismo Centro de Estágios do Luso  
18 e 19 de Dezembro de 2021



**CONSIDERAÇÕES A TER NO RETORNO Á COMPETIÇÃO  
O ATLETISMO REGRESSA Á PISTA DA EXCELÊNCIA**

- a) Os atletas deverão apresentar termo de responsabilidade ou certificado de vacinação válido.**
- b) Medição de temperatura, desinfeção das mãos à entrada e saída da pista, obrigatório a utilização de máscara, por todos os participantes, exceto durante o aquecimento e competição.**
- c) Espaço de 3 metros entre pessoas durante a prática da competição.  
O distanciamento deverá ser sempre maximizado e o período de proximidade entre atletas deverá ser o menor possível.**
- d) Não é permitido o contacto físico quer entre técnicos, funcionários e juízes.**
- e) Salto em comprimento - os atletas só têm direito a dois (2) ensaios no aquecimento.**
- f) Atletas com engenhos próprios/oficiais podem usar durante a competição (pesagem oficial na pista).**
- g) Atletas no concurso de Peso, são os próprios que recolhem os engenhos durante o aquecimento e competição (aquecimento somente 2 ensaios).**
- h) A primeira parte do aquecimento (corrida contínua) deverá ser feita fora da pista, respeitando todas as normas de segurança. A segunda parte (mobilidade) deverá ser feita num local previamente designado.**
- i) Manuseamento de blocos de partida pelo próprio atleta (aquecimento e competição).**
- j) Aconselhamos a todos os Clubes que tenham higienização para os seus atletas.**
- l) Não será permitida a entrada a qualquer participante com temperatura corporal acima de 38º.**
- m) Todos os participantes devem monitorizar a sua temperatura na semana que antecede a competição e, no caso de se encontrarem doentes, com sintomatologia que possa ser associada á infeção por COVID-19, não devem deslocar-se para a competição.**
- n) Proibição de partilha de garrafa de água.**
- o) A organização não disponibiliza pó de magnésio, ou substância similar, nem pano de limpeza para utilização dos atletas, pelo que os mesmos devem ser portadores do material referido, caso o pretendam utilizar.**
- p) As normas podem ser alteradas conforme ordens da DGS/IPDJ e FPA.**

## ESCALÕES ETÁRIOS EM VIGOR

Escalão	Ano
<b>Veteranos</b>	<b>35 anos à data da realização das competições em diante</b>
<b>Seniores</b>	<b>2002 e anteriores</b>
<b>Sub/23</b>	<b>2000, 2001 e 2002</b>
<b>Juniores</b>	<b>2003 e 2004</b>
<b>Juvenis</b>	<b>2005 e 2006</b>
<b>Iniciados</b>	<b>2007 e 2008</b>
<b>Infantis</b>	<b>2009/2010</b>
<b>Benjamins B</b>	<b>2011/2012</b>
<b>Benjamins A</b>	<b>2013, 2014 e 2015</b>

**Sábado, 18**

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
14H30	60 M/Bar.	Vet.	Masc.	Pentatlo	(altura e distâncias ajustável para atletas Vet. de acordo c/escalão)
14H40	60 Metros	Juv./Jun	Masc.	Heptatlo	
14H50	60 Metros	Sub/23 a Sen.	Masc.	Heptatlo	
15H05	<b>60 Metros</b>	<b>Benj.B/Inf.</b>	<b>Fem.</b>	<b>Series</b>	<b>Torneio</b>
15H15	<b>60 Metros</b>	<b>Benj.B/Inf.</b>	<b>Masc.</b>	<b>Series</b>	<b>Torneio</b>
15H20	Salto em Comprimento	Vet.	Masc.	Pentatlo	
	Salto em Comprimento	Juv./Jun	Masc.	Heptatlo	
	Salto em Comprimento	Sub/23 a Sen.	Masc.	Heptatlo	
15H30	<b>400 Metros</b>	<b>Juv. a Sen.</b>	<b>Fem.</b>	<b>Series</b>	<b>Torneio</b>
15H45	<b>400 Metros</b>	<b>Juv. a Sen.</b>	<b>Fem.</b>	<b>Series</b>	<b>Torneio</b>
15H50	Salto Altura	Vet.	Masc.	Pentatlo	
16H00	<b>600 Metros</b>	<b>Benj.A/B</b>	<b>Fem/Masc.</b>	<b>Series</b>	<b>Torneio</b>
16H15	<b>1.000 Metros</b>	<b>Inf./Inic.</b>	<b>Fem./Masc.</b>	<b>Series</b>	<b>Torneio</b>
16H20	Lançam. de Peso	Vet.	Masc.	Pentatlo	Engenho previsto para o seu escalão
	Lanç. De peso (5 e 6 Kg.)	Juv./Jun.	Masc.	Heptatlo	
	Lanç. De peso (7,260 Kg.)	Sub/23 a Sen.	Masc.	Heptatlo	
	Salto em Altura	Juv./Jun.	Masc.	Heptatlo	
	Salto em Altura	Sub/23 a Sen.	Masc.	Heptatlo	
16H50	1000 Metros	Vet.	Masc.	Pentatlo	

**Nota: Os programas poderão ser ajustados no horário.**

Domingo, dia 19

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
09H30	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)
09H40	60 Metros/Bar. (0,91 e 1,00)	Juv./Jun.	Masc.	Heptatlo	
	Salto em Altura	Juv./Jun a Vet.	Fem.	Pentatlo	
09H50	60 Metros/Bar. (1,06)	Sub/23 a Sen.	Masc.	Heptatlo	
10H10	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	
10H50	Salto em Comprimento	Juv./Jun a Vet.	Fem.	Pentatlo	
11H00	1.000 Metros	Juv./Jun.	Masc.	Heptatlo	
11H10	1.000 Metros	Sub/23 a Sen.	Masc.	Heptatlo	
11H30	800 Metros	Juv./Jun a Vet.	Fem.	Pentatlo	

**Campeonato Distrital de Provas Combinadas  
Não aberto a outras Associações**

Nº.	Regulamento
1	<b>Associação de Atletismo de Aveiro vai realizar, o Campeonato Distrital de Provas Combinadas (Inverno).</b>
2	<b>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 2022.</b>
3	<b>Neste Campeonato haverá unicamente classificação individual.</b>
4	<b>As inscrições são feitas através da plataforma ONLINE (fpacompeticoes.pt) até quinta-feira que antecede a competição. Todos os Clubes/Técnicos ou atletas terão de fazer a confirmação na corrida ou concurso até 60 minutos antes do início da prova, após o qual não haverá possibilidade de o fazer.</b>
5	<b>Salto em Altura: a progressão da fasquia será de 3 cm, sendo a altura inicial definida com os Técnicos dos atletas participantes.</b>
6	<b>Salto à Vara: a progressão da fasquia será de 10 cm, sendo a altura inicial definida com os Técnicos dos atletas participantes.</b>
7	<b>Os atletas devem de ser portadores de pelo menos 3 (Três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.</b>
8	<b>DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela AA Aveiro.</b>
9	<b>Serão penalizados os atletas que não tenham o dorsal original.</b>
10	<b>PRÉMIOS: Individuais: Para os 3 (três) primeiros em cada escalão/género (Juvenis, Juniores, Sub/23, Seniores e Veteranos)</b>