



## **ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO**

Campeonato Distrital de Iniciados  
Campeonato Distrital de Benjamins  
Pista de Atletismo do Estádio Municipal de Vagos  
16/17 de Outubro de 2021



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

**a) Atletas terão que apresentar o termo de responsabilidade.**

**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.**

## BENJAMINS UM PÓDIO PARA TODOS

Sábado/16

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
14H00	100 M/Bar. (0.84)	Inf./Inic.	Masc.	Elim.	10 Bar.-13,00-8,50-10,50
	Martelo (4Kg.)	Inf./Inic.	Masc.	Final	
	Lançamento de Peso (3 Kg.)	Inf./Inic.	Fem.	Final	
	Quadruplo salto	Inic.	Fem.	Final	E+E+D+D+Queda ou D+D+E+E+Queda
14H15	80 M/Bar. (0.76)	Inf./Inic.	Fem.	Elim.	8 Bar. -12,00-8,00-12,00
14H30	50 m/Bar. (0,50)	Benj./A	Fem	Serie	5 Bar.-11/06/15
14H40	50 m/Bar. (0,50)	Benj./A	Masc.	Serie	5 Bar.-11/06/15
14H45	Salto em Comprimento	Inf./Inic.	Masc.	Final	
	Salto c/Vara	Inf./Inic.	Masc.	Final	Progressão da fasquia de acordo com os atletas presentes
	Dardo (500 grs.)	Inf./Inic.	Fem.	Final	
14H55	60 m/Bar. (0,60)	Benj./B	Fem.	Series	6 Bar. – 12,00-7,00-13,00
15H05	60 m/Bar. (0,60)	Benj./B	Masc.	Series	6 Bar. – 12,00-7,50-10,50
15H20	100M/Bar. (0.84)	Inf./Inic.	Masc.	Final	
15H30	Lançamento de Peso (2 Kg.)	Benj./B	Fem./Masc	Final	
	Disco (1Kg.)	Inf./Inic.	Masc.	Final	
	Salto em Comprimento	Benj. B	Fem.	Final	
15H35	80M/Bar. (0.76)	Inf./Inic.	Fem.	Final	
15H45	600 M	Benj.B	Fem.	Serie	
15H55	600 M	Benj.B	Masc.	Serie	
16H10	250 M	Inic.	Fem.	Serie	
16H15	Salto em Comprimento	Benj. B	Masc.	Final	
	Altura	Inf./Inic.	Fem.	Final	1.14-1.19-1.24-1.29-1.32-1.35...
	Lançamento Vortex	Benj.A	Fem/Masc.	Final	
16H20	250 M	Inic.	Masc.	Serie	
16H35	1.500 M	Inic.	Fem.	Serie	
16H45	1.500 M	Inic.	Masc.	Serie	
17H00	500 M	Benj. A	Fem.	Serie	
	Triplo Salto	Benj. B	Fem.	Final	DIR.>ESQ.>APOIO CAIXA DE AREIA ESQ.>DIR.>APOIO CAIXA DE AREIA
	Lançamento de Anel	Benj./B	Fem.	Final	
17H10	500 M	Benj. A	Masc.	Serie	
17H20	4.000M/Mx	Inic.	Fem.	Final	Pista 1/4
	4.000M/Mx	Inic.	Masc.	Final	Pista 4/8
17H50	4x80 Metros	Inf./Inic.	Fem.	Series	
18H00	4x80 Metros	Inf./Inic.	Masc.	Series	

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
09H00	60 M	Benj./B	Fem.	Serie	
	Martelo (3 Kg.)	Inf./Inic.	Fem.	Final	
	Dardo (600 Grs.)	Inf./Inic.	Masc.	Final	
	Salto em Comprimento	Inf./Inic.	Fem.	Final	
09H15	60 M	Benj./B	Masc.	Serie	
09H25	50 M	Benj./A	Fem.	Serie	
09H35	50 M	Benj./A	Masc.	Serie	
09H45	Vara	Inf./Inic.	Fem.	Final	Progressão da fasquia de acordo com os técnicos dos atletas presentes.
	Quadruplo salto	Inic.	Masc.	Final	<b>E+E+D+D+Queda ou D+D+E+E+Queda, ver ponto 12º do regulamento</b>
	Peso (4Kg.)	Inf./Inic.	Masc.	Final	
09H50	1.500 M/Obst.	Inic.	Fem.	Final	
10H00	1.500 M/Obst.	Inic.	Masc.	Final	
10H10	80 Metros	Inf./Inic.	Fem.	Elim.	
10H25	80 Metros	Inf./Inic.	Masc.	Elim.	
10H30	Disco (750 grs)	Inf./Inic.	Fem.	Final	
	Altura	Inf./Inic.	Masc.	Final	1.24-1.29-1.34-1.39-1.44-1.49-1.52-1.55-1.58...
	Salto em Comprimento	Benj. A	Fem.	Final	
	Salto em Comprimento	Benj. A	Masc.	Final	
10H40	150 M	Benj. B	Fem.	Serie	
10H50	150 M	Benj. B	Masc.	Serie	
11H00	80 Metros	Inf./Inic.	Fem.	Final	
11H10	80 Metros	Inf./Inic.	Masc.	Final	
11H15	Triplo Salto	Benj. B	Masc.	Final	DIR.>ESQ.>APOIO CAIXA DE AREIA ESQ.>DIR.>APOIO CAIXA DE AREIA
	Salto Altura	Benj. B	Masc.	Final	(0,80-0,85-0,90-0,95-1,00-1,03-1,06 ...)
	Salto Altura	Benj. B	Fem.	Final	(0,80-0,85-0,90-0,95-1,00-1,03-1,06 ...)
11H20	120 M	Benj. A	Fem.	Serie	
11H35	120 M	Benj. A	Masc.	Serie	
11H45	Lançamento de Anel	Benj./B	Masc.	Final	
	Lançamento Vortex	Benj. B	Fem/Masc.	Final	
11H50	250 Metros/Bar. (0,76)	Inic.	Fem.	Serie	6 Bar.- 35/35/40m
12H05	250 Metros/Bar. (0,76)	Inic.	Masc.	Serie	6 Bar.- 35/35/40m
12H15	800 Metros	Inf./Inic.	Fem.	Serie	
12H25	800 Metros	Inf./Inic.	Masc.	Serie	
12H35	4x20 M (a)	Benj. A/B	Fem.	Serie	
	4x20 M (a)	Benj. A/B	Masc.	Serie	

- (a) Podem apresentar equipas mistas em Benj. A e Benj.B  
Sendo mista terão de assinalar se conta em Fem. ou Masc.

## Regulamento Campeonato Distrital de Iniciados

<b>1</b>	Estes campeonatos destina-se a atletas masculinos e femininos dos escalões de infantis e iniciados, filiados na AA Aveiro. Os atletas devem apresentar-se com o dorsal que lhes foi atribuído para a época de 2021.
<b>2</b>	<b>As inscrições são feitas através da plataforma ONLINE (fpacmpeticoes.pt) até às 18 horas de Quinta-feira que antecede a competição.</b> <b>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>
<b>3</b>	Os atletas de outras associações distritais podem participar, desde que devidamente autorizados, devendo as respetivas inscrições dar entrada na Associação Distrital de Aveiro até às 12 horas de quinta-feira anterior à competição, através do e-mail <a href="mailto:aveiro@fpatletismo.org">aveiro@fpatletismo.org</a> e da Associação a que pertence e após a autorização terão de efetuar a inscrição na <b>PLATAFORMA</b> .
<b>4</b>	Os atletas poderão realizar 2 provas por jornada. Respeitando sempre as normas regulamentares da FPA para o seu escalão, desde que uma delas seja a estafeta 4x80 M.
<b>5</b>	Os atletas iniciados que participem numa corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 250 metros, não poderão participar em mais nenhuma corrida, prova de marcha ou concurso dessa jornada que se venha a realizar posteriormente, com a exceção da estafeta de 4x80 m no Campeonato Distrital de Iniciados, podendo participar noutras que se realizem antes.
<b>6</b>	No caso de o atleta estar a participar num concurso que ainda não tenha terminado, quando o atleta realiza uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 250 metros, o atleta não poderá continuar a participar nesse concurso após a realização da corrida.
<b>7</b>	Se o atleta participar na eliminatória de uma corrida de velocidade ou barreiras que se realize antes de uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 250 metros em que o atleta participe, se o atleta for apurado para uma final que se realize após esta prova, não poderá participar nessa final.
<b>8</b>	Os atletas infantis que participem numa corrida de 150 metros não podem participar em mais nenhuma corrida que se dispute posteriormente nessa jornada com exceção da estafeta de 4x60 metros (no caso específico deste campeonato será considerada a estafeta de 4x80 metros), podendo participar nas que se disputem antes.
<b>9</b>	<b>Os atletas infantis que participem numa prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 600 metros, não podem participar em mais nenhuma prova (corrida, marcha ou concurso) que se dispute posteriormente nessa jornada, podendo assim participar em provas que se disputem antes.</b>
<b>10</b>	No caso do atleta infantil estar a participar num concurso que ainda não tenha terminado, e se desloque para participar numa prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 600 metros, não poderá continuar a participar nesse concurso após a realização dessa prova.
<b>11</b>	O atleta infantil no caso de participar na eliminatória de uma prova de velocidade ou barreiras que se realize antes de uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 600 metros em que o atleta participe, se o atleta for apurado para uma final que se realize após esta prova, não poderá participar nessa final.
<b>12</b>	Cada clube pode inscrever um número ilimitado de atletas por prova. No entanto, apenas os três melhores classificados serão considerados para efeitos de classificação coletiva, sendo os restantes considerados individuais.
<b>13</b>	<b>Quadruplo Salto</b> a – A sucessão será em hop – step – jump: E + E + D + D + queda ou D + D + E + E + queda. b – Haverá uma linha ( ou outra referencia) de delimitação da corrida de balanço situada a 25 m da “linha de chamada”. c – As distâncias de referencia para as tábuas de chamada serão 10 m para femininos e 11 ou 12 para masculinos, (as “tabuas” de chamada poderão ser improvisadas).
<b>14</b>	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.
<b>15</b>	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.
<b>16</b>	<b>Prémios:</b> Medalhas aos três primeiros classificados de cada prova e Taças às três primeiras equipas Masc. e Fem.
<b>17</b>	Os atletas devem ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.
<b>18</b>	<b>DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela Associação Atletismo de Aveiro.</b>

**Regulamento**  
**Campeonato Distrital de Benjamins A e B**

**UM PODIO PARA TODOS**

<b>1</b>	Este Campeonato destina-se a atletas masculinos e femininos do escalão de Benjamins A/B, filiados na Associação de Atletismo de Aveiro.
<b>2</b>	Os atletas terão que se apresentar com o dorsal atribuído para a época 2021.
<b>3</b>	<b>As inscrições são feitas através da plataforma ONLINE (fpacmpeticoes.pt) até às 18 horas de Quinta-feira que antecede a competição.</b> <b>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>
<b>4</b>	A participação de atletas filiados noutras Associações Distritais é condicionada ao parecer da Direção Técnica Distrital, devendo os pedidos de participação darem entrada até às 12 horas de quinta-feira que antecede à competição através do e-mail <a href="mailto:aveiro@fpatletismo.org">aveiro@fpatletismo.org</a> e da Associação a que pertence e após a autorização terão de efetuar a inscrição na <b>PLATAFORMA</b> ..
<b>5</b>	<b>Os atletas poderão participar num máximo de 4 (quatro) provas do programa, podendo só participar no máximo em 2 (duas) provas por dia incluindo a estafeta.</b>
<b>6</b>	Cada clube poderá inscrever um número ilimitado de atletas em cada programa, embora apenas os três melhores classificados sejam considerados para efeitos de classificação coletiva; os restantes serão considerados individuais para este efeito.
<b>7</b>	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.
<b>8</b>	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.
<b>9</b>	<b><u>Nos concursos os atletas apenas terão direito a 2 para todos os participantes + 2 para os 8 (oito) melhores resultados de lançamentos/saltos.</u></b>
<b>10</b>	<b>Triplo Salto</b> os atletas ao fazerem a chamada com o pé esquerdo será: DIR.>ESQ.> Apoio caixa de areia. Chamada com o pé direito será: ESQ.>DIR.> Apoio caixa de areia.
<b>11</b>	Os atletas devem ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.
<b>12</b>	<b>DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela Associação Atletismo de Aveiro.</b>
<b>13</b>	Prémios: <b>Medalhas aos 3 (três) primeiros e diploma a todos os participantes em cada prova.</b> <b>Taças às 3 (três) primeiras equipas por género (masculino e feminino), sendo uma para Benjamins /A e outra para Benjamins /B.</b>
<b>14</b>	Apresentação: corridas 10' e concursos 15 minutos do horário previsto