



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

Campeonato Distrital de Benjamins
 Campeonato Distrital de Iniciados
 Pista de Atletismo do Estádio Municipal de Vagos
 1/2 de Julho de 2023



Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
14H30	100 M/Bar. (0,84)	Inf./Inic.	Masc.	Series	10 Bar.-13,00-8,50-10,50
	Lançam. Martelo (4 Kg.)	Inf./Inic.	Masc.	Final	
	Lançamento de Martelo (6 Kg.)	Juv/Jun.	Masc.	Final	Prova Extra
	Salto com Vara	Inf./Inic.	Masc.	Final	Progressão da fasquia de acordo com os técnicos dos atletas presentes
	Altura	Inf./Inic.	Fem.	Final	1,15-1,20-1,25-1,30-1,35-1,38 ...
14H45	80 M/Bar. (0,76)	Inf./Inic.	Fem.	Series	8 Bar.-12,00-8,00-12,00
15H00	50 M/Bar. (0,50)	Benj. A	Fem.	Series	5 bar.-11-06-15
15H10	50 M/Bar. (0,50)	Benj. A	Masc.	Series	5 bar.-11-06-15
15H20	Salto em Comprimento	Inf./Inic.	Masc.	Final	
	Lançam. Peso (3Kg.)	Inf./Inic.	Fem.	Final	
	Disco (1 Kg.)	Inf./Inic.	Masc.	Final	
15H25	60 M/Bar. (0,68)	Benj. B	Fem.	Series	6-12,00-7,00-13,00
15H40	60 M/Bar. (0,68)	Benj. B	Masc.	Series	12,00-7,50-10,50
15H55	250 Metros	Inf./Inic.	Fem.	Series	
16H05	250 Metros	Inf./Inic.	Masc.	Series	
16H10	Quadruplo Salto	Inic.	Fem.	Final	E+E+D+D+QUEDA ou D+D+E+E+QUEDA Ver ponto 13º do regulamento
	Lançamento de Peso (2 Kg.)	Benj.B	Masc.	Final	
	Lançamento de Peso (2 Kg.)	Benj.B	Fem..	Final	
	Dardo (500 grs.)	Inf./Inic.	Fem.	Final	
16H20	600 Metros	Benj./B	Fem.	Series	
16H30	600 Metros	Benj./B	Masc.	Series	
16H40	4.000 M/Mx	Inf./Inic.	Fem.	Series	
	4.000 M/Mx	Inf./Inic.	Masc.	Series	
16H50	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	
	Salto C/Vara	Benj. B	Fem./Masc.	Final	10 m 
17H10	1.500 Metros	Inf./Inic.	Fem.	Series	
17H25	1.500 Metros	Inf./Inic.	Masc.	Series	
17H40	500 Metros	Benj./A	Fem.	Series	
	Lançamento Vortex	Benj.A	Masc.	Final	
	Lançamento Vortex	Benj.A	Fem..	Final	

	Comprimento	Benj./B	Masc.	Final	
	Salto em Comprimento	Benj./B	Fem.	Final	
17H50	500 Metros	Benj./A	Masc.	Series	
18H05	4x80 Metros	Inf./Inic.	Fem.	Series	
18H15	4x80 Metros	Inf./Inic.	Masc.	Series	

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
09H00	1.500 M/Obst.	Inf./Inic.	Fem	Series	
	Martelo (3 Kg.)	Inf./Inic.	Fem.	Final	
	Martelo (4 Kg.)	Juv./Jun.	Fem.	Final	Prova extra
	Peso (4 Kg.)	Inf./Inic.	Masc.	Final	
	Lançamento de Vortex	Benj. B	Masc.	Final	
	Lançamento de Vortex	Benj. B	Fem.	Final	
09H10	1.500 M/Obst.	Inf./Inic.	Masc.	Series	
09H20	80 Metros	Inf./Inic.	Fem.	Elim.	
09H35	80 Metros	Inf./Inic	Masc.	Elim.	
	Salto c/Vara	Benj. A	Fem./Masc.	Final	10 m 
09H50	60 Metros	Benj. B	Fem.	Series	
	Lançamento de Anel	Benj. B	Masc.	Final	
	Vara	Inf./Inic.	Fem.	Final	Progressão da fasquia de acordo com os técnicos dos atletas presentes
	Altura	Inf./Inic.	Masc.	Final	1,23-1,28-1,33-1,38-1,43-1,46-1,49...
	Altura	Benj. B	Masc.	Final	(0,80-0,85-0,90-0,95-1,00-1,03-1,06, ...)
	Altura	Benj. B	Fem.	Final	(0,80-0,85-0,90-0,95-1,00-1,03-1,06, ...)
10H05	60 Metros	Benj. B	Masc.	Series	
10H20	50 Metros	Benj. A	Fem.	Series	
10H30	50 Metros	Benj. A	Masc.	Series	
10H40	80 Metros	Inf./Inic.	Fem.	Final.	
10H50	80 Metros	Inf./Inic.	Masc.	Final	
	Dardo (600 grs.)	Inf./Inic.	Masc.	Final	
	S. Comprimento	Inf./Inic.	Fem.	Final	
	Triplo Salto	Benj. B	Masc.		Dir.>Esq.>Apoio caixa de areia Esa.>Dir.>Apoio caixa de areia
11H00	150 Metros	Benj. B	Fem.	Series	
11H15	150 Metros	Benj. B	Masc.	Series	
11H30	120 Metros	Benj. A	Fem.	Series	
	Quadruplo Salto	Inic.	Masc.	Final	E+E+D+D+QUEDA ou D+D+E+E+QUEDA Ver ponto 13º do regulamento
	Disco (0,750 grs.)	Inf./Inic.	Fem	Final	
	Salto em comprimento	Benj. A	Fem.	Final	

	Salto em comprimento	Benj. A	Masc.	Final	
11H45	120 Metros	Benj. A	Masc.	Series	
11H55	250 M/Bar. (0,76)	Inf./Inic.	Fem	Series	
12H10	250 M/Bar. (0,76)	Inf./Inic.	Masc.	Series	
12H20	800 Metros	Inf./Inic.	Fem.	Series	
12H30	800 Metros	Inf./Inic.	Masc.	Series	
12H40	4x20 Metros	Benj. A/B	Fem.	Series	Ver ponto 11 do regulamento
	4x20 Metros	Benj. A/B	Masc.	Series	Ver ponto 11 do regulamento

Regulamento
Campeonato Distrital de Benjamins A e B
UM PODIO PARA TODOS

1	Este Campeonato destina-se a atletas masculinos e femininos do escalão de Benjamins A/B, filiados na Associação de Atletismo de Aveiro.
2	Os atletas terão que se apresentar com o dorsal atribuído para a época 2023.
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	Os atletas podem participar em 4 (quatro) provas (duas por jornada).
6	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.
7	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.
8	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.
9	<u>Nos concursos os atletas apenas terão direito a 2 ensaios para todos os participantes + 2 para os 8 (oito) melhores resultados de lançamentos/saltos.</u>
10	Triplo Salto 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.
11	Na estafeta 4x20 metros se os Clubes utilizarem atletas Benj. A nos Benj. B esta conta somente para Benj. B. Se algum clube utilizar só Benj. A esta será considerada no respetivo escalão.
12	Apresentação: corridas 10´ e concursos 15 minutos do horário previsto

	Prémios: Campeonato Distrital de benjamins: medalhas aos 3 (três) primeiros e diploma a todos os participantes em cada prova.
13	Taças às 3 (três) primeiras equipas por género (masculino e feminino), sendo uma para Benjamins /A e outra para Benjamins /B.
14	Os atletas devem ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.
15	DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela Associação Atletismo de Aveiro.
16	Serão penalizados os atletas sem dorsal original

Campeonato Distrital de Iniciados

1	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 2023.
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 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.
4	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.
5	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.
6	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.
7	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.
8	Os atletas Infantis que participem numa corrida de 150 metros não podem participar em mais nenhuma corrida que se dispute posteriormente nessa jornada com a 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
9	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.
10	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.
11	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
12	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.
13	<p>Quadruplo Salto</p> <p>a – A sucessão será em hop – step – jump: E + E + D + D + queda ou D + D + E + E + queda.</p> <p>b – Haverá uma linha (ou outra referencia) de delimitação da corrida de balanço situada a 25 m da “linha de chamada”.</p> <p>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).</p>
14	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.
15	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.
16	<p>Prêmios:</p> <p>Medalhas aos três primeiros classificados de cada prova e Taças às três primeiras equipas Masc. e Fem.</p>
17	Os atletas devem ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.
18	DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela Associação Atletismo de Aveiro.