



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO
Olímpico Jovem Distrital
Campeonato Distrital de Provas Combinadas
Pista de Atletismo Estádio Municipal de Vagos
06 e 07 de Maio de 2023



Sábado dia 6 - Campeonato Distrital de Provas Combinadas + Eliminatórias dos 80 e 100 Metros O. Jovem

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
13H30	100 Metros Planos	Jun. a Vet	Masc.	Decatlo	
13H40	100 Metros Planos	Juv.	Masc.	Decatlo	
14H00	100 M/Bar. (0,84)	Jun. a Vet.	Fem.	Heptatlo	10 bar./13,00-8,50-10,50
	Salto em Comprimento	Jun.a Vet.	Masc	Decatlo	
	Salto em Comprimento	Juv.	Masc	Decatlo	
14H15	100 M/Bar. (0,76)	Juv.	Fem.	Heptatlo	10 bar./13,00-8,50-10,50
14H25	Lançamento de Peso (6 Kg.)	Jun./Vet	Masc.	Decatlo	
	Lançamento de Peso (7,260 Kg.)	Sen./Vet	Masc	Decatlo	
	Lançamento de Peso (5Kg.)	Juv.	Masc.	Decatlo	
14H30	Altura	Jun. a Vet.	Fem.	Heptatlo	
	Altura	Juv.	Fem.	Heptatlo	
15H00	80 Metros	Iniciados	Masc.	Elim.	Olímpico Jovem Distrital
15H10	80 Metros	Iniciados	Fem.	Elim.	Olímpico Jovem Distrital
15H20	100 Metros	Juvenis	Masc.	Elim.	Olímpico Jovem Distrital
15H30	100 Metros	Juvenis	Fem.	Elim.	Olímpico Jovem Distrital
15H30	Altura	Jun. a vet.	Masc.	Decatlo	
	Altura	Juv.	Masc.	Decatlo	
	Lançamento de Peso (4Kg.)	Jun. a Vet.	Fem.	Heptatlo	
	Lançamento de Peso (3Kg.)	Juv.	Fem.	Heptatlo	
16H05	200 Metros Planos	Jun. a Vet.	Fem.	Heptatlo	
16H15	200 Metros Planos	Juv.	Fem.	Heptatlo	
16H25	400 Metros Planos	Jun. a Vet.	Masc.	Decatlo	
16H40	400 Metros Planos	Juv.	Masc.	Decatlo	

O programa pode ser ajustado

Dia 6 Olímpico Jovem Distrital

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
17H00	80 Metros	Iniciados	Masc.	Final	
	Martelo (4 Kg.)	Iniciados	Masc.	Final	4 Ensaios
	Salto c/Vara	Iniciados	Masc.	Final	Fasquia a 2,10 sob de 10 em 10 cm até se encontrarem 5 atletas em prova, depois sob de 5 em 5 cm
17H10	80 Metros	Iniciados	Fem.	Final	
17H20	100 Metros	Juvenis	Masc.	Final	
17H35	100 Metros	Juvenis	Fem.	Final	
	Comprimento	Iniciados	Fem.	Final	4 Ensaios
	S. Altura	Iniciados	Masc.	Final	Fasquia a 1,45-1,50-1,55-1,60... até se encontrarem 5 atletas depois sob de 3 em 3 cm.
17H50	300 M/Bar. (.84)	Juvenis	Masc.	Series	7/50,00 35,00 -40,00
18H05	300 M/Bar (0,76)	Juvenis	Fem.	Series	7 /50,00-35,00-40,00
18H20	250 M/Bar. (0,76)	Iniciados	Masc.	Series	6/35,00-35,00-40,00
	Quadruplo Salto	Iniciados	Fem.	Final	4 ensaios-D>D>E>E>QUEDA ou E>E>D>D>QUEDA
	Martelo (3 Kg.)	Iniciados	Fem.	Final	4 Ensaios
18H35	250 M/Bar. (0,76)	Iniciados	Fem.	Séries	6/35,00-35,00-40,00
18H50	1.500 M/Obst.	Iniciados	Masc.	Series	
19H00	1.500 M/Obst.	Iniciados	Fem.	Series	
	Dardo (500 grs)	Iniciados	Fem.	Final	4 Ensaios
	Peso (4 Kg.)	Iniciados	Masc.	Final	4 Ensaios
19H15	1.500 Metros	Iniciados	Masc.	Series	
19H25	1.500 Metros	Iniciados	Fem.	Series	
19H35	1.500 Metros	Juvenis	Masc.	Series	
19H45	1.500 Metros	Juvenis	Fem.	Series	

O programa pode ser ajustado

Domingo 7 – Olímpico Jovem Distrital

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
09H30	Vara	Iniciados	Fem.	Final	1,75-sob de 10 em 10 cm até se encontrarem 5 atletas em prova, depois sob de 5 em 5 cm
	Dardo (600 grs.)	Iniciados	Masc.	Final	4 Ensaios
	Disco (0,750 kg.)	Iniciado	Fem.	Final	4 Ensaios
09H45	4.000 M/Mx	(Iniciados	Masc.	Final	
	4.000 M/Mx	(Iniciados	Fem.	Final	
10H15	100 M/Bar (0,84)	Iniciados	Masc.	Elim.	10 bar. – 13,00-8,50 – 10,50
10H30	80 M/Bar. (0,76)	Iniciados	Fem.	Elim.	8 bar. – 12,00 – 8,00 – 12,00
	Peso (3 Kg.)	Juvenil	Fem.	Final	4 Ensaios
	Comprimento	Iniciados	Masc.	Final	4 Ensaios
	Altura	Iniciados	Fem.	Final	1,24-1,29-1,34-1,39... até se encontrarem 5 atletas depois sob de 3 em 3 cm.
10H45	800 Metros	Iniciados	Masc.	Series	
11H00	800 Metros	Iniciados	Fem.	Series	
11H15	100 M/Bar (0,84)	Iniciados	Masc.	Final	
11H25	80 M/Bar. (0,76)	Iniciados	Fem.	Final	
	Disco (1 Kg.)	Iniciados	Masc.	Final	4 Ensaios
	Altura	Juvenis	Fem.	Final	1,30-1,35-1,40-1,45, ate se encontrarem 5 atletas depois sob de 3 em 3 cm.
	Quadruplo Salto	Iniciados	Masc.	Final	4 Ensaios-D>D>E>E>QUEDA ou E>E>D>D>QUEDA
11H40	250 Metros	Iniciados	Masc.	Series	
11H55	250 Metros	Iniciados	Fem	Series	
12H00	Peso (3 Kg.)	Iniciados	Fem.	Final	4 Ensaios
	Comprimento	Juvenis	Masc.	Final	4 Ensaios
	Dardo (700 grs.)	Juvenil	Masc.	Final	4 Ensaios

O programa pode ser ajustado

Domingo dia 7 – Parte da Tarde/Campeonato Distrital de Provas Combinadas

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
15H00	110 M./Bar. (1,06)	Sen./Vet	Masc.	Decatlo	10 Bar./13,72-9,14-14,02
15H15	110 M/Bar. (1,00)	Jun.	Masc.	Decatlo	10 Bar./13,72-9,14-14,02
	Salto em Comprimento	Jun.. a Vet.	Fem.	Heptatlo	
	Salto em Comprimento	Juv.	Fem.	Heptatlo	
	110 M/Bar. (0,91)	Juv.	Masc.	Decatlo	10 Bar./13,72-9,14-14,02
15H40	Lançamento de Disco (1,750Kg.)	Jun.	Masc.	Decatlo	
	Lançamento de Disco (1,500Kg.)	Juv..	Masc.	Decatlo	
	Lançamento de Disco (2Kg.)	Sen./Vet.	Masc.	Decatlo	
16H30	Vara	Jun. a Vet.	Masc.	Decatlo	
	Vara	Juv.	Masc.	Decatlo	
16H50	Lançamento de Dardo (500Grs.)	Juv.	Fem.	Heptatlo	
	Lançamento de Dardo (600Grs.)	Jun. a Vet.	Fem.	Heptatlo	
17H05	Lançamento de Dardo (800Grs.)	Jun. a Vet.	Masc.	Decatlo	
	800 Metros	Juv.	Fem.	Heptatlo	
	Lançamento de Dardo (700Grs.)	Juv.	Masc.	Decatlo	
17H40	800 Metros	Jun. a Vet.	Fem.	Heptatlo	
17H50	1.500 Metros	Juv.	Masc.	Decatlo	
18H00	1.500 Metros	Jun. a Vet.	Masc.	Decatlo	

Regulamento do Campeonato Distrital Provas Combinadas

Não aberto a outras Associações

1	A Associação de Atletismo de Aveiro, organiza o Campeonato Distrital de Provas Combinadas para as categorias de Juv, Jun, Sub/23, Seniores e Veteranos.
2	Os atletas filiados na A.A. de Aveiro devem apresentar-se com o dorsal que lhes foi atribuído para a época 2023
3	Cada clube pode inscrever um número ilimitado de atletas de cada escalão.
4	As inscrições são feitas através da plataforma ONLINE, fpacompeticoes.pt, até à quarta-feira que antecede a competição. 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	Apresentação na câmara de chamada: corridas 10´ e concursos 20´ antes do horário previsto
6	Prémios: Medalhas aos 3 (três) primeiros classificados de cada escalão e sexo (Juvenis, Juniores, Sub/23, Seniores e Vet.). (No Heptatlo as Juniores acumulam a classificação de Sub/23, Seniores e Vet.). (No Decatlo Sub/23 acumula com Seniores).
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.
9	Serão penalizados os atletas que não apresente o dorsal original da AA Aveiro

Regulamento Olímpico Jovem Distrital

1	Este Torneio Olímpico Jovem destina-se a atletas dos escalões de iniciados e juvenis em representação de Clubes e Escolas com sede na área de jurisdição da Associação de Atletismo de Aveiro.
2	Cada clube/Escola pode inscrever um número ilimitado de atletas em cada escalão
3	Cada atleta só pode participar nas provas previstas para o seu escalão etário
4	Os atletas só poderão participar em 2 (duas) provas por dia, num máximo de 3 (três) provas no conjunto das duas jornadas.
5	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.
	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 5º deste regulamento.

6	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.
7	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, podendo participar noutras que se realizem antes. No caso de o atleta 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. No caso de o atleta participar na eliminatória de uma corrida de velocidade ou de 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 a final que se realize após esta prova, não poderá participar nessa final.
8	Os atletas do escalão de juvenil que participem em corridas ou provas de marcha com distância igual ou superior a 800 metros, não poderão participar noutra corrida ou concurso dessa jornada, que se venha a realizar posteriormente, nelas se incluindo a estafeta medley. No caso de um atleta participar numa eliminatória de uma prova de corrida ou concurso, que se realize antes da corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 800 metros em que participa, não poderá participar nos ensaios que ainda falem no concurso ou na final que se realiza após esta prova.
9	São elaboradas classificações individuais e coletivas, separadas por género, sendo esta última de acordo com o seguinte esquema de pontuação de cada prova: 8,7,6,5,4,3,2,1.
10	Nas corridas em que se disputem eliminatórias e finais, as classificações individuais serão elaboradas considerando-se em primeiro lugar as classificações individuais dos participantes na final (ou dos apurados para a mesma). As classificações seguintes serão elaboradas através dos resultados obtidos nas eliminatórias. No caso de haver igualdade de tempos em eliminatórias diferentes, é classificado à frente o atleta que tiver obtido o melhor tempo eletrónico (lido em milésimos) e se mesmo assim o empate subsistir, os atletas serão considerados empatados, procedendo-se à repartição de pontos.
11	Nas corridas disputadas por séries, sem final, as classificações individuais serão elaboradas em função dos tempos obtidos. No caso de haver igualdade de tempos em séries diferentes, é classificado à frente o atleta que tiver obtido o melhor tempo eletrónico (lido em milésimos) e se mesmo, os atletas serão considerados empatados, procedendo-se à repartição de pontos.
12	Quadruplo Salto - A sucessão será em hop – step – jump: E + E + D + D + queda ou D + D + E + E + queda. Haverá uma linha (ou outra referencia) de delimitação da corrida de balanço situada a 25 m da “linha de chamada”.
13	Prémios: medalhas aos 3 (três) primeiros de cada prova e taças às 3 (três) primeiras equipas (Masc. e fem.)
14	Apresentação: corridas: 10 minutos, Concursos: 20 minutos antes do horário de início da prova
15	Os atletas devem ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.
16	DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela Associação Atletismo de Aveiro.
17	Serão penalizados os atletas que não tenham dorsal original.