

**ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO****Campeonato Distrital Absoluto****Campeonato Distrital de Sub/23**

Pista de Atletismo Estádio Municipal de Vagos

11/12 de Junho de 2022

**3ª jornada****Sábado 11-06-2022**

Hora	Prova		Escalão	Sexo	Obs:
15h00	100 metros	eliminatórias	Juv/Jun/S23/Sen/Vet	Fem	
	Lançamento do Martelo 4 Kg	final	Juv/Jun/S23/Sen/Vet	Fem	
	Salto em comprimento	final	Juv/Jun/S23/Sen/Vet	Masc	
	Salto em Altura	final	Juv/Jun/S23/Sen/Vet	Fem	1,30-1,35-1,40-1,45-1,48-1,51-1,54-1,57-...
15h15	100 metros	eliminatórias	Juv/Jun/S23/Sen/Vet	Masc	
15h30	400 metros	séries	Juv/Jun/S23/Sen/Vet	Fem	
15h45	400 metros	séries	Juv/Jun/S23/Sen/Vet	Masc	
16h00	1500 metros	séries	Juv/Jun/S23/Sen/Vet	Fem	
	Salto com vara	final	Juv/Jun/S23/Sen/Vet	Masc	
	Lançamento do Peso 7,260 Kg	final	Juv/Jun/S23/Sen/Vet	Masc	
	Lançamento do Disco 1 Kg	final	Juv/Jun/S23/Sen/Vet	Fem	
16h15	1500 metros	séries	Juv/Jun/S23/Sen/Vet	Masc	
16h35	100 metros	final	Juv/Jun/S23/Sen/Vet	Fem	
16h45	100 metros	final	Juv/Jun/S23/Sen/Vet	Fem	
16h55	3000 metros obstáculos	final	Jun/S23/Sen/Vet	Fem	
17h00	Salto em comprimento	final	Juv/Jun/S23/Sen/Vet	Fem	
	Lançamento do dardo 800 g	final	Juv/Jun/S23/Sen/Vet	Masc	
17h10	3000 metros obstáculos	final	Jun/S23/Sen/Vet	Masc	
17h25	5000 metros	final	Jun/S23/Sen/Vet	Fem	
17h50	5000 metros	final	Jun/S23/Sen/Vet	Masc	
18h10	4x100 metros	final	Juv/Jun/Sub23	Fem	Só para atletas até Sub23
18h20	4x100 metros	final	Juv/Jun/Sub23	Masc	Só para atletas até Sub23

**4ª jornada****Domingo 12-06-2022**

Hora	Prova		Escalão	Sexo	Obs:
09h15	100 metros barreiras 0,84	eliminatórias	Juv/Jun/S23/Sen/Vet	Fem	10 barr / 13,00 - 8,50 - 10,50
	Lançamento do Martelo 7,260	final	Jun/S23/Sen/Vet	Masc	
	Lançamento do peso 4 Kg	final	Juv/Jun/S23/Sen/Vet	Fem	
	Triplo Salto	final	Juv/Jun/S23/Sen/Vet	Fem	
09h30	110 metros barreiras 1,06	eliminatórias	Juv/Jun/S23/Sen/Vet	Masc	10 barr / 13,72 - 9,14 - 14,02
09h45	3000 metros	final	Juv/Jun/S23/Sen/Vet	Fem	
10h00	3000 metros	final	Juv/Jun/S23/Sen/Vet	Masc	
10h15	200 metros	séries	Juv/Jun/S23/Sen/Vet	Fem	
10h30	200 metros	séries	Juv/Jun/S23/Sen/Vet	Masc	
	Salto com vara	final	Juv/Jun/S23/Sen/Vet	Fem	
	Triplo Salto	final	Juv/Jun/S23/Sen/Vet	Masc	
	Lançamento do dardo 600 g	final	Juv/Jun/S23/Sen/Vet	Fem	
10h45	400 metros barreiras 0,76	séries	Juv/Jun/S23/Sen/Vet	Fem	10 barr / 45,00 - 35,00 - 40,00
11h00	400 metros barreiras 0,91	séries	Juv/Jun/S23/Sen/Vet	Masc	10 barr / 45,00 - 35,00 - 40,00
11h15	100 metros barreiras 0,84	final	Juv/Jun/S23/Sen/Vet	Fem	10 barr / 13,00 - 8,50 - 10,50
11h30	110 metros barreiras 1,06	final	Juv/Jun/S23/Sen/Vet	Masc	10 barr / 13,72 - 9,14 - 14,02
	Salto em altura	final	Juv/Jun/S23/Sen/Vet	Masc	1,40-1,45-1,50-1,55-1,60-1,65-1,70-1,73-...
	Lançamento do disco 2 Kg	final	Juv/Jun/S23/Sen/Vet	Masc	
11h40	800 metros	séries	Juv/Jun/S23/Sen/Vet	Fem	
11h55	800 metros	séries	Juv/Jun/S23/Sen/Vet	Masc	
12h10	4x400 metros	final	Juv/Jun/S23	Fem	Só para atletas até Sub23
12h20	4x400 metros	final	Juv/Jun/S23	Masc	Só para atletas até Sub23

## **Regulamento Campeonato Distrital de Esperanças (Sub/23)**

<b>1</b>	Este campeonato destina-se a atletas juvenis, juniores e Sub/23 masculinos e femininos, filiados na Associação de Atletismo de Aveiro. E terão que se apresentar com o dorsal atribuído para 2022.
<b>2</b>	<b>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 (dia 9 de Junho) que antecede a competição, através do e-mail <a href="mailto:aveiro@fpatletismo.org">aveiro@fpatletismo.org</a>, por intermédio da Associação Distrital correspondente</b>
<b>3</b>	<b>As inscrições são feitas através da plataforma ONLINE, <a href="http://fpacompeticoes.pt">fpacompeticoes.pt</a>, até à quarta-feira (dia 9 de Junho) 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 60 minutos antes do horário previsto para o início da prova; passado este prazo, não haverá possibilidade de o fazer.</b>
<b>4</b>	Os atletas do escalão de juvenis, podem participar em todas as provas do programa, com exceção das seguintes: 3.000 M/Obst., 5.000 M, no lançamento de peso de 7.260kg e no lançamento de martelo de 7.260kg.
<b>5</b>	Os atletas do escalão de Juvenis que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 300 metros, não poderão participar posteriormente nessa jornada noutra corrida, prova de marcha ou concurso, com exceção da estafeta de 4x100 M.
<b>6</b>	No caso de um atleta participar na eliminatória de uma prova de corrida ou concurso, que se realize antes da corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 300 metros em que participe, não poderá participar nos ensaios que ainda faltem no concurso ou na final que se realizem após esta prova.
<b>7</b>	Os atletas podem participar em duas provas por dia, num máximo de quatro provas no conjunto das duas jornadas, desde que uma delas seja a estafeta curta.
<b>8</b>	Os atletas do escalão de júnior que participem numa corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 1.500m, não poderão participar noutra corrida ou prova de marcha no mesmo dia.
<b>9</b>	Cada clube poderá inscrever um número ilimitado de atletas em cada prova, embora apenas os três melhores classificados sejam considerados para efeitos de classificação coletiva; os restantes serão considerados individuais para este efeito.
<b>10</b>	Apresentação: corridas: 10 minutos e Concursos 20 minutos antes do horário de início da prova.
<b>11</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>12</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>13</b>	Prémios: Medalhas aos três primeiros de cada prova. Taças às três primeiras equipas das classificações coletivas masculinas e femininas.
<b>14</b>	Os atletas devem ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.
<b>15</b>	<b>DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela Associação Atletismo de Aveiro. Serão penalizados os atletas que não utilizarem o dorsal original.</b>

Nota: Os resultados das provas de 10.000 M planos e 10.000 metros marcha realizados em 26 de Março e 02 de Abril de 2022, serão contabilizados no final da 4ª. Jornada.

## Campeonato Distrital Absoluto

1	Estes campeonatos destinam-se a atletas Juvenis, Juniores e Seniores masculinos e femininos, filiados na associação de atletismo de Aveiro. Os atletas filiados na AAA devem apresentar-se com o dorsal atribuído para a época 2022
2	<b>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 de quarta-feira (dia 9 de Junho) que antecede a competição, através do e-mail <a href="mailto:aveiro@fpatletismo.org">aveiro@fpatletismo.org</a>, por intermédio da Associação Distrital correspondente</b>
3	<b>As inscrições são feitas através da plataforma ONLINE, <a href="http://fpacompeticoes.pt">fpacompeticoes.pt</a>, até à quarta-feira (dia 9 de Junho) 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 60 minutos antes do horário previsto para o início da prova; passado este prazo, não haverá possibilidade de o fazer.</b>
3	Cada atleta pode participar em duas provas por dia, num máximo de três provas individuais no conjunto das duas jornadas
4	Os atletas do escalão de juvenis, podem participar em todas as provas do programa, com exceção das seguintes: 3.000 M/Obst., 5.000 M, no lançamento de peso de 7.260 kg e no lançamento de martelo de 7.260 kg.
5	Os atletas do escalão de Juvenis que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 300 metros, não poderão participar posteriormente nessa jornada noutra corrida, prova de marcha ou concurso, com exceção da estafeta de 4x100 M.
6	No caso de um atleta participar na eliminatória de uma prova de corrida ou concurso, que se realize antes da corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 300 metros em que participe, não poderá participar nos ensaios que ainda faltem no concurso ou na final que se realizem após esta prova.
7	Os atletas do escalão de Juniores que participem numa corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 1.500 metros, não poderá participar noutra corrida ou prova de marcha no mesmo dia.
8	Apresentação câmara de chamada: Corridas 10' e concursos 20' antes do horário previsto
9	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.
10	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.
11	Prémios: Medalhas para os três primeiros de cada prova e taças às três primeiras equipas ( Masc. e Fem.)
12	Os atletas devem ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.
13	<b>DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela Associação Atletismo de Aveiro. Serão penalizados os atletas que não utilizem o dorsal original.</b>

Nota: Os resultados das provas de 10.000 M planos, 4x100 metros, 4x400 metros realizados em 26 de Março e 10.000 metros marcha 02 de Abril de 2022, serão contabilizados no final da 4ª. Jornada.