



## **ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO**

Campeonato Distrital lançamentos Longos (Sub 18 e 20)  
KM/Jovem  
Torneio Cais do Moliço  
Pista de Atletismo Estádio Municipal de Vagos  
13 de Março de 2022



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

- a) **Normas de acordo com a situação atual e a sair em comunicado oficial na semana que antecede a competição.**
- b) **Medição de temperatura, desinfecção das mãos à entrada e saída da pista, obrigatório a utilização de máscara, por todos os participantes, excepto 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.**

## PROGRAMA

<b>Hora</b>	<b>Prova</b>	<b>Escalão</b>	<b>Sexo</b>	<b>Designação</b>	<b>Obs.:</b>
09H00	Martelo (3 Kg.)	Juv.	Fem.	Final	Camp. Distrital
	Martelo (4 Kg.)	Jun.	Fem.	Final	Camp. Distrital
	Lanç. Dardo (700 grs.)	Juv.	Masc.	Final	Camp. Distrital
	Lanç. Dardo (800 grs.)	Jun.	Masc.	Final	Camp. Distrital
09H45	Lanç. Dardo (500 grs.)	Juv.	Fem.	Final	Camp. Distrital
	Lanç. Dardo (600 grs.)	Jun.	Fem.	Final	Camp. Distrital
	Martelo (5 Kg.)	Juv.	Masc.	Final	Camp. Distrital
	Martelo (6 Kg.)	Jun.	Masc.	Final	Camp. Distrital
10H30	Lanç. de Disco (1 Kg.)	Juv.	Fem.	Final	Camp. Distrital
	Lanç. de Disco (1 Kg.)	Jun.	Fem.	Final	Camp. Distrital
	500 M	Benj.A	Fem.	Series	Km/Jovem
10H40	500 M	Benj.A	Masc.	Series	Km/Jovem
10H50	1.000 M	Benj.B	Fem.	Series	Km/Jovem
11H00	1.000 M	Benj.B	Masc.	Series	Km/Jovem
11H15	1.000 M	Inf.	Fem.	Series	Km/Jovem
	Lanç. de Disco (1,500 Kg.)	Juv.	Masc.	Final	Camp. Distrital
	Lanç. de Disco (1,750 Kg.)	Jun.	Masc.	Final	Camp. Distrital
11H25	1.000 M	Inf.	Masc.	Series	Km/Jovem
11H35	1.000 M	Inic.	Fem.	Series	Km/Jovem
11H45	1.000 M	Inic.	Masc.	Series	Km/Jovem
11H55	1.000 M	Juv.	Fem.	Series	Km/Jovem
12H10	1.000 M	Juv.	Masc.	Series	Km/Jovem

## Campeonato de lançamentos longos (Sub 18 e 20)

N.º	Designação
1	A Associação de Atletismo de Aveiro vai realizar, no dia 13 de Março de 2022, o Campeonato Distrital de Inverno de Lançamentos Longos Sub 18 e 20.
2	Este campeonato destina-se a atletas Juvenis e Juniores, masculinos e femininos, filiados na Associação de Atletismo de Aveiro.
3	Os atletas terão que se apresentar com o dorsal atribuído para a época 2022
4	<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 quinta-feira 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>
5	As inscrições são feitas através da plataforma ONLINE, <a href="http://fpacompeticoes.pt">fpacompeticoes.pt</a> , até à Quinta-feira que antecede a competição. No entanto, os atletas de outras Associações Distritais deverão ter em conta o previsto no artigo 4º deste regulamento. <b>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>
6	Os atletas das outras Associações só têm direito a participar nos três (3) primeiros lançamentos. <b>Nota: No caso de não haver 8 atletas de Aveiro podem realizar mais 3 lançamentos</b>
7	Cada atleta pode participar apenas nas provas previstas para o seu escalão etário, no máximo de duas (2).
8	Este campeonato terá classificações individuais por prova.
9	Prémios: medalhas para os três (3) primeiros em cada escalão/género
10	Os atletas devem ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.
11	<b>DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela Associação Atletismo de Aveiro.</b>
12	<b>Atletas serão penalizados pela falta de dorsal original</b>

## Km/Jovem

1	O Km/Jovem destina-se a atletas benjamins A a Juvenis, masculinos e femininos, filiados na A. A. de Aveiro.
2	Os atletas terão de apresentar o dorsal atribuído para 2021.
3	<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 quinta-feira 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>
4	As inscrições são feitas através da plataforma ONLINE, <a href="http://fpacompeticoes.pt">fpacompeticoes.pt</a> , até à Quinta-feira que antecede a competição. No entanto, os atletas de outras Associações Distritais deverão ter em conta o previsto no artigo 3º deste regulamento. <b>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>
5	Os atletas devem de ser portadores de pelo menos 3 (Três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.
6	<b>DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela AA Aveiro.</b>
7	Apresentação na câmara de chamada com 10' antes do horário previsto.
8	Contam para a classificação colectiva o primeiro de cada escalão (Infantis, Iniciados e Juvenis) (Fem. e Masc.)
9	<b>PRÉMIOS: Individuais: medalhas para os três primeiros de cada escalão (Fem. e Masc.)</b>
10	<b>Coletivos: Taça para as 3 (três) primeiras equipas de cada género (Inf., Inic., e Juv.)</b>