

	<b>ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO</b> Campeonato Distrital de Estafetas Campeonato Distrital de 10.000 Metros Torneio Primavera Pista Atletismo Centro de Estágios do Luso 26 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..**
- 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 Disco e Dardo, 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.

Sábado

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
15H30	Salto em Comprimento	Juv. a Vet.	Masc.	Final	Torneio
	Salto em Altura	Juv a Vet.	Fem.	Final	Torneio
15H45	4x100 Metros	Juv. a Vet.	Fem.	Serie	Campeonato Distrital Absoluto
16H00	4x100 Metros	Juv. a Vet.	Masc.	Serie	Campeonato Distrital Absoluto
16H15	1500 Metros	Juv. a Vet.	Fem.	Series	Torneio
16H30	1500 Metros	Juv. a Vet.	Masc.	Series	Torneio
	Salto em Altura	Juv a Vet.	Masc.	Final	Torneio
	Salto em Comprimento	Juv. a Vet.	Fem.	Final	Torneio
16H45	4x400 Metros	Juv. a Vet.	Fem.	Serie	Campeonato Distrital Absoluto
17H00	4x400 Metros	Juv. a Vet.	Masc.	Serie	Campeonato Distrital Absoluto
17H15	10.000 Metros	Jun./Sen.	Fem./Masc.	Series	Campeonato Distrital Absoluto

### Regulamentos

#### **Campeonato Distrital de Estafetas**

1	A Associação de Atletismo de Aveiro vai realizar, no dia 26 de Março de 2022, o Campeonato Distrital de Estafetas, competição destinada a atletas Juvenis, Juniores, Seniores e Veteranos filiados na AA Aveiro.
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 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>
3	<b>As inscrições são feitas através da plataforma ONLINE, fpacompeticoes.pt, até à quinta-feira que antecede a competição. No entanto, os atletas de outras Associações Distritais deverão ter em conta o previsto no artigo 2º deste regulamento.</b>
4	<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	Nas estafetas do Campeonato Absoluto os atletas podem participar em duas provas do programa, desde que sejam previstas para o seu escalão etário.
6	Apresentação na Câmara de chama: Corridas: 10' do horário previsto.
7	Os resultados desta prova serão considerados para a classificação coletiva dos Campeonatos Distritais a realizar nos dias 11/12 de Junho Campeonato Absoluto.
8	Os atletas devem ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para a correta colocação do dorsal
9	<b>DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela Associação Atletismo de Aveiro.</b>
10	<b>Prémios:</b> Campeonato Distrital de Estafetas – medalhas para os componentes das 3 (três) equipas em cada prova.

## Campeonato Distrital de 10.000 M

1	A Associação de Atletismo de Aveiro vai realizar, no dia 26 de março de 2022, o Campeonato Distrital de 10.000 M, competição destinada a atletas filiados na Associação de Atletismo de Aveiro.
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 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>
3	As inscrições são feitas através da plataforma ONLINE, fpacompeticoes.pt, até à quinta-feira que antecede a competição. No entanto, os atletas de outras Associações Distritais deverão ter em conta o previsto no artigo 2º deste regulamento.  <b>Todos os Clubes Técnicos ou atletas, terão de fazer a confirmação de participação somente para os 10.000 metros, deverá ser feita até às 14 horas do dia 26.</b> <b>Não esquecer de inserirem a melhor marca na prova das duas últimas épocas.</b>
4	Atletas da A.A. Aveiro devem apresentar o dorsal que lhes foi atribuído para a época 2022.
5	Atletas devem apresentar-se na câmara de chama 10 minutos antes do início do horário previsto para a prova.
6	Os resultados desta prova são considerados para a classificação colectiva do campeonato distrital absoluto, a realizar dias 11 e 12 de Junho de 2022.
7	Os atletas devem de ser portadores de pelo menos 3 (Três) alfinetes para a correcta colocação do dorsal.
8	<b>DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela AA Aveiro.</b>
9	Prémios: Medalhas para os três (3) primeiros de cada escalão: sub23 e absolutos

## Torneio Primavera

1	Será de acordo com o regulamento Geral de Competições e não deverá exceder no máximo de duas provas para o seu próprio escalão.
2	Nos saltos horizontais, os atletas terão direito a 3+3 ensaios.
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, fpacompeticoes.pt, 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	Classificação somente individual.
6	Apresentação na Câmara de chama: Corridas: 10' e concursos 20' antes do horário previsto.
7	Os atletas devem ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para a correcta colocação do dorsal.
8	<b>DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela Associação Atletismo de Aveiro.</b>