



# ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

Campeonato Distrital de Master  
Pista de Atletismo do Arada Atlético Clube  
20/21 de Janeiro de 2024



Horário	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
14H30	60 Metros	Master	Fem.	Series	
	Comprimento	Master	Fem.	Final	
	Salto c/ Vara	Master	Fem.	Final	Início da fasquia de acordo com os atletas presente.
	Salto c/ Vara	Master	Masc.	Final	Início da fasquia de acordo com os atletas presente.
14H45	60 Metros	Master	Masc.	Series	
15H00	3.000 M/Mx	Master	Fem.	Final	(Pista 1/4)
	3.000 M/Mx	Master	Masc.	Final	(Pista 1/4)
15H30	1.500 Metros	Master	Fem.	Series	
	Triplo Salto	Master	Masc.	Final	
	Lanç. de Peso	Master	Fem.	Final	4 Kg./F35 F45-3Kg F50
15H50	1.500 Metros	Master	Masc.	Series	
16H10	400 Metros	Master	Fem.	Series	
16H30	400 Metros	Master	Masc.	Series	

Horário	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
09H00	60 M/Bar.	Master	Masc.	Series	Bar. Adequadas a cada escalão
	Triplo Salto	Master	Fem.	Final	Tábua de acordo com os atletas presentes
	Lançamento de Peso	Master	Masc.	Final	7,260,-6,-5,-4,-3,- Kg. De acordo c/escalão
09H15	60 M/Bar.	Master	Fem.	Series	Bar. Adequadas a cada escalão
09H30	3.000 Metros	Master	Fem.	Series	
09H50	3.000 Metros	Master	Masc.	Series	
	Salto em Comprimento	Master	Masc.	Final	
10H10	200 Metros	Master	Fem.	Series	
10H30	200 Metros	Master	Masc.	Series	
10H50	800 Metros	Master	Fem.	Series	
	Salto em Altura	Master	Masc.	Final	Início da fasquia e sua progressão a definir pelos atletas presentes
	Salto em Altura	Master	Fem.	Final	Início da fasquia e sua progressão a definir pelos atletas presentes
11H05	800 Metros	Master	Masc.	Series	
11H20	4x200 Metros	Master	Fem.	Series	
11H30	4x200 Metros	Master	Masc.	Series	

Nota: O programa pode ser ajustado no horário

## Campeonato Distrital de Master

Nº.	Designação
1	Associação de Atletismo de Aveiro vai realizar, nos dias 20 e 21 de Janeiro de 2024 o Campeonato Distrital de Master (Inverno).
2	Estes Campeonatos destinam-se a atletas Veteranos (com mais de 35 anos na data de competição), masculinos e femininos, filiados na Associação de Atletismo de Aveiro.
3	Os atletas filiados na AAA devem apresentar-se com o dorsal que lhes foi atribuído para a época 2024.
4	Cada Clube pode inscrever um número ilimitado de atletas por prova.
5	Nos concursos os atletas terão direito a 2 + 2 ensaios nos saltos ou concursos..
<b>6</b>	<b>Cada atleta pode participar em duas (2) provas por dia, no máximo de três (3) no conjunto das duas jornadas.</b>
7	Nas estafetas podem participar atletas de diferentes escalões. O escalão é definido pelo atleta do escalão mais baixo (ex: atleta A M45, atleta B M45, atleta C M40 e atleta D35. O escalão será M35), (somente estafetas por clube).
8	<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 terça-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>
9	<b>As inscrições são feitas através da plataforma ONLINE, <a href="http://fpacompeticoes.pt">fpacompeticoes.pt</a>, até à quarta-feira que antecede a competição. No entanto, os atletas de outras Associações Distritais deverão ter em conta o previsto no artigo 8º deste regulamento.</b> <b>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.</b>
10	Estes Campeonatos terão classificações individuais por escalão/sexo e coletivas por género, sendo a classificação coletiva elaborada através do somatório das pontuações obtidas pelos atletas de cada Clube, até ao máximo de três atletas por Clube/prova/escalão (os restantes serão considerados individuais para efeitos de classificação coletiva, “roubando” pontos desde que em lugares pontuáveis), segundo o seguinte esquema de pontuação: 1º. 8 pontos; 2º. 7 pontos; 3º-. 6 pontos; 4º. 5 pontos; 5º. 4 pontos; 6º. 3 pontos; 7º. 2 pontos; 8º. 1 ponto.
11	Os engenhos a utilizar (pesos), assim como as provas de corrida com barreiras, terão em consideração as normas internacionais previstas para as competições de veteranos.
12	<b>Prémios: Individuais: Medalhas para os três primeiros classificados em cada prova/escalão/género.</b> <b>Estafetas – medalhas para as três primeiras equipas, independentemente do escalão.</b> Coletivos: Classificação separada por género, com prémios para as equipas classificadas nos 3 (três) primeiros lugares. Serão pontuadas as equipas de estafetas de cada escalão.
13	Apresentação Câmara de chamada: corridas 10’ e concurso 20’ antes do horário previsto.
14	Os atletas devem ser portadores de pelo menos 3 (Três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.
15	<b>DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela AA Aveiro. Atletas serão penalizados pela falta de dorsal original</b>