



## **ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO**

**Campeonato Distrital de Estafetas  
Campeonato Distrital de 10.000 Metros  
Torneio Primavera  
Pista do Estádio Municipal de Vagos  
17 de Abril de 2021**



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

### **a) Atletas terão que apresentar o termo de responsabilidade.**

**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:
16H00	Lançamento de Disco (1 Kg.)	Juv a Vet.	Fem.	Final	Torneio
	Lançamento de Disco (2Kg.)	Jun./Sen.	Masc.	Final	Torneio
	Salto em Altura	Juv a Vet.	Fem.	Final	Torneio
16H15	4x100 Metros	Juv. a Vet.	Fem.	Serie	Campeonato Distrital Absoluto
16H30	4x100 Metros	Juv. a Vet.	Masc.	Serie	Campeonato Distrital Absoluto
16H45	1500 Metros	Juv. a Vet.	Fem.	Series	Torneio
17H00	1500 Metros	Juv. a Vet.	Masc.	Series	Torneio
	Lançamento de Dardo (600/800 grs.)	Juv. a Sen.	Fem./Masc	Final	Torneio
	Salto em Comprimento	Juv. a Vet.	Masc.	Final	Torneio
17H15	4x400 Metros	Juv. a Vet.	Fem.	Serie	Campeonato Distrital Absoluto
17H30	4x400 Metros	Juv. a Vet.	Masc.	Serie	Campeonato Distrital Absoluto
17H45	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 17 de Abril de 2021, o Campeonato Distrital de Estafetas, competição destinada a atletas Juvenis, Juniores, Seniores e Veteranos filiados na AA Aveiro.
2	A participação de Clubes de outras associações distritais fica sujeito a parecer da direção técnica, devendo os respetivos pedidos de participação dar entrada na sede da <b>Associação de Atletismo de Aveiro até às 12H00 de quinta-feira que</b> , antecede a competição.
3	Cada clube pode apresentar 3 (três) equipas de estafetas.
4	Nas estafetas do Campeonato Absoluto os atletas podem participar em duas provas do programa, desde que sejam previstas para o seu escalão etário.
5	<b>As inscrições são feitas através da plataforma ONLINE até às 18 horas de quinta-feira que antecede a competição.</b> <b>Todos os Clubes/Técnicos ou atletas terão de fazer a confirmação na corrida ou concurso até 45 minutos antes do início da prova, após o qual não haverá possibilidade de o fazer.</b>
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 03/10 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 17 de Abril de 2021, o Campeonato Distrital de 10.000 M, competição destinada a atletas filiados na Associação de Atletismo de Aveiro.
2	A participação de atletas de outras associações distritais fica sujeito a parecer da direcção técnica, devendo os respectivos pedidos de participação dar entrada na sede da <b>Associação de Atletismo de Aveiro até às 12H00 de quinta-feira</b> que antecede a competição.
3	<b>As inscrições são feitas através da plataforma ONLINE até às 18 horas de quinta-feira que antecede a competição.</b>  <b>Todos os Clubes/Técnicos ou atletas terão de fazer a confirmação na corrida até 45 minutos antes do início da prova, após o qual não haverá possibilidade de o fazer.</b>
4	Atletas da A.A. Aveiro devem apresentar o dorsal que lhes foi atribuído para a época 2021.
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 03 e 10 de Junho de 2021.
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 e lançamentos, os atletas terão direito a 3+3 ensaios.
3	<b>As inscrições são feitas através da plataforma ONLINE até às 18 horas de quinta-feira que antecede a competição.</b>  <b>Todos os Clubes/Técnicos ou atletas terão de fazer a confirmação na corrida até 45 minutos antes do início da prova, após o qual não haverá possibilidade de o fazer.</b>
4	Classificação somente individual.
5	Apresentação na Câmara de chama: Corridas: 10' e concursos 20' antes do horário previsto.
6	Os atletas devem ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para a correcta colocação do dorsal.
7	<b>DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela Associação Atletismo de Aveiro.</b>