

	<b>ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO</b> Campeonato Distrital de Sub/20 Campeonato Distrital de Master Torneio Octaviano Costa Pista de Atletismo Estádio Municipal de Vagos 12/13 de Janeiro de 2019	
-----------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

Sábado, dia 12

Horário	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
14H30	50 Metros	Benj. A e B	Fem.	Serie	Torneio
14H40	50 Metros	Benj. A e B	Masc.	Serie	Torneio
14H50	60 Metros	Master	Fem.	Serie	
	Comprimento	Master	Fem.	Final	
	Comprimento	Juv./Jun.	Fem.	Final	
	Salto c/ Vara	Juv./Jun.	Masc.	Final	Início da fasquia de acordo com os atletas presente.
	Salto c/ Vara	Master	Fem/Masc.	Final	Início da fasquia de acordo com os atletas presente.
15H00	60 Metros	Master	Masc.	Serie	
15H10	60 Metros	Juv./Jun.	Fem.	Elim.	
15H25	60 Metros	Juv./Jun.	Masc.	Elim.	
15H40	5.000 M/Mx	Juv./Jun.	Masc.	Final	(Pista 1/4)
	3.000 M/Mx	Juv./Jun.	Fem.	Final	(Pista 5/8)
	3.000 M/Mx	Master	Fem./Masc.	Final	(Pista 5/8)
	Triplo Salto	Master	Masc.	Final	
	Lanç. De Peso	Master	Fem.	Final	4 Kg./F35 F45-3Kg F50
16H10	60 Metros	Juv./Jun.	Fem.	Final	
16H20	60 Metros	Juv./Jun.	Masc.	Final	
16H30	600 Metros	Benj. A e B	Fem./Masc.	Serie	Torneio
16H40	1.500 Metros	Juv./Jun.	Fem.	Serie	
	1.500 Metros	Master	Fem.	Serie	
16H55	1.500 Metros	Juv./Jun.	Masc.	Serie	
	1.500 Metros	Master	Masc.	Serie	
	Comprimento	Juv./Jun.	Masc.	Final	
	Peso (4 Kg)	Juv./Jun.	Fem.	Final	
	Salto em Altura	Juv./Jun.	Fem.	Final	1,28; 1,33; 1,38; 1,43; 1,46; 1,49; 1,52; 1,55,...
	Salto em Altura	Master	Fem.	Final	1.23, 1,28; 1,33; 1,38; 1,43; 1,46; 1,49; 1,52; 1,55,...
17H10	400 Metros	Juv./Jun.	Fem.	Serie	
17H20	400 Metros	Master	Fem.	Serie	
17H30	400 Metros	Juv./Jun.	Masc.	Serie	
17H40	400 Metros	Master	Masc.	Serie	
17H50	250 Metros	Inic.	Fem.	Serie	Torneio
18H00	250 Metros	Inic.	Masc.	Serie	Torneio

Horário	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
09H00	<b>60 M/Bar.</b>	<b>Master</b>	<b>Masc.</b>	<b>Serie</b>	Bar. Adequadas a cada escalão
09H10	60 M/ Bar. (1,00)	Juv./Jun.	Masc.	Elim.	5 Barreiras 13,72m-9,14m-9,72m
09H20	<b>60 M/Bar.</b>	<b>Master</b>	<b>Fem.</b>	<b>Serie</b>	Bar. Adequadas a cada escalão
09H30	60 M/Bar. (0,84)	Juv./Jun.	Fem.	Elim.	5 Barreiras 13m-8,50m-13m
	Triplo salto	Juv./Jun.	Fem.	Final	Tábua de acordo com os atletas presentes
	<b>Triplo salto</b>	<b>Master</b>	<b>Fem.</b>	<b>Final</b>	<b>Tábua de acordo com os atletas presentes</b>
	Lanç. de Peso (6Kg.)	Juv./Jun.	Masc.	Final	
	<b>Lanç. de Peso</b>	<b>Master</b>	<b>Masc.</b>	<b>Final</b>	<b>7,260,-6,-5,-4,-3,- Kg. De acordo c/escalão</b>
09H40	3.000 Metros	Juv./Jun.	Fem.	Serie	
	<b>3.000 Metros</b>	<b>Master</b>	<b>Fem.</b>	<b>Serie</b>	
09H55	3.000 Metros	Juv./Jun.	Masc.	Serie	
	<b>3.000 Metros</b>	<b>Master</b>	<b>Masc.</b>	<b>Serie</b>	
<b>10H10</b>	60 M/Bar. (0,84)	Juv./Jun.	Fem.	Final	
<b>10H20</b>	60 M/ Bar. (1,00)	Juv./Jun.	Masc.	Final	
10H30	200 Metros	Juv./Jun.	Fem.	Serie	
	Vara	Juv./Jun.	Fem.	Final	Início da fasquia de acordo com os atletas presente.
	Salto em Altura	Juv./Jun.	Masc.	Final	1,41; 1,46; 1,51; 1,56; 1,59; 1,62; 1,65;1,68,...
	<b>Salto em Comprimento</b>	<b>Master</b>	<b>Masc.</b>	<b>Final</b>	
<b>10H45</b>	<b>200 Metros</b>	<b>Master</b>	<b>Fem.</b>	<b>Serie</b>	
10H55	200 Metros	Juv./Jun.	Masc.	Serie	
<b>11H10</b>	<b>200 Metros</b>	<b>Master</b>	<b>Masc.</b>	<b>Serie</b>	
11H20	800 Metros	Juv./Jun.	Fem.	Serie	
<b>11H35</b>	<b>800 Metros</b>	<b>Master</b>	<b>Fem.</b>	<b>Serie</b>	
	Triplo Salto	Juv./Jun.	Masc.	Final	Tábua de acordo com os atletas presentes
	<b>Salto em Altura</b>	<b>Master</b>	<b>Masc.</b>	<b>Final</b>	<b>Início da fasquia e sua progressão a definir pelos atletas presentes</b>
11H50	800 Metros	Juv./Jun.	Masc.	Serie	
<b>12H05</b>	<b>800 Metros</b>	<b>Master</b>	<b>Masc.</b>	<b>Serie</b>	
12H15	4x200 Metros	Juv./Jun.	Fem.	Serie	
	<b>4x200 Metros</b>	<b>Master</b>	<b>Fem.</b>	<b>Serie</b>	
12H30	4x200 Metros	Juv./Jun.	Masc.	Serie	
	<b>4x200 Metros</b>	<b>Master</b>	<b>Masc.</b>	<b>Serie</b>	

**Nota: O programa pode ser ajustado no horário**

## Regulamentos

- Estes Campeonatos destinam-se a atletas Juvenis e Juniores, masculinos e femininos, filiados na Associação de Atletismo de Aveiro.
- Os atletas terão de apresentar com o dorsal atribuído para 2019.
- Os atletas poderão participar em duas provas por dia, num máximo de três, quando o programa da competição se distribuir por dois dias.
- A participação de atletas filiados em outras Associações Distritais será condicionada ao parecer da Direção Técnica Distrital de Aveiro, devendo os pedidos de participação dar entrada na A.A de Aveiro até às 12 horas de Quinta- feira que antecede a competição, através do e-mail [aveiro@fpatletismo.org](mailto:aveiro@fpatletismo.org) e da Associação a que pertence.
- Para efeitos de contagem, as eliminatórias e finais de uma prova são consideradas como uma só.
- Os atletas do escalão de Juniores que participem numa corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 1.500 metros, não poderão participar noutra corrida ou prova de marcha do mesmo dia.
- Os atletas do escalão de Juvenis que participem numa corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 300 metros, não poderão participar noutra corrida ou prova de marcha nessa jornada, independentemente da ordem de

- participação nessas provas, com exceção de provas de velocidade e barreiras com distâncias iguais ou inferiores a 110 metros, desde que essas provas, com exceção de provas se disputem antes da prova de corrida ou de marcha de distância igual ou superior a 300 metros onde o atleta participou.
8. No caso de participar na eliminatória de uma prova de corrida de velocidade ou barreiras que se realize antes da corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 300 metros em que o atleta participe, se o atleta tiver sido apurado para uma final que se realize após esta prova, não poderá participar nessa final.
  9. 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 esse efeito.
  10. 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.
  11. 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.
  12. As inscrições deverão ser feitas no secretariado até 30 minutos antes do início da respetiva prova, com indicação da melhor marca obtida desde 16/10/2017.
  13. Os atletas devem de ser portadores de pelo menos 3 (Três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.
  14. **DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela AA Aveiro. Serão penalizados os atletas sem o dorsal original**
  15. Prémios: medalhas aos três primeiros de cada prova; taça às três primeiras equipas de cada género.
  16. Apresentação: corridas 10 minutos antes, concursos 20 minutos antes do horário previsto.

### **Campeonato Distrital de Veteranos**

- 1 - A Associação de Atletismo de Aveiro vai realizar, nos dias 12 e 13 de Janeiro de 2019 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.  
Os atletas filiados na AAA devem apresentar-se com o dorsal que lhes foi atribuído para a época 2019.
- 4 - Cada Clube pode inscrever um número ilimitado de atletas por prova.
- 5 - Cada atleta pode participar em duas (2) provas por dia, num máximo de três (3) no conjunto das duas jornadas e ainda a estafeta 4x200m.
- 6 - 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).
- 7 - 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.
- 8 - 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.
- 9 - **Prémios: Individuais: Medalhas para os três primeiros classificados em cada prova/escalão/género. Estafetas – medalhas para as três primeiras equipas, independentemente do escalão.**  
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.
- 10 - As inscrições deverão ser confirmadas no local da competição, até 30 minutos antes do início de cada prova, com a indicação da melhor marca desde 16/10/2017.
- 11 - **Chama-se a atenção de todos os interessados para a necessidade de preencher corretamente a ficha de inscrição que será colocada à disposição, com particular cuidado no que respeita à data de nascimento para um correto enquadramento no escalão em que competirá, com particular interesse para as provas de barreiras e lançamento de peso.**
- 12 - Apresentação Câmara de chamada: corridas 10' e concurso 20' antes do horário previsto.
- 13 - Os atletas devem de ser portadores de pelo menos 3 (Três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.
- 14- **DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela AA Aveiro. Atletas serão penalizados pela falta de dorsal original**

## Torneio Octaviano Costa

- 1 - Este Torneio destina-se a atletas Benjamins/A.B, Infantis, Iniciados, Sub.23 e Seniores masculinos e Femininos, filiados na Associação de Atletismo de Aveiro.
- 2 - A participação de atletas filiados em outras Associações Distritais será condicionada ao parecer da Direção Técnica Distrital de Aveiro, devendo os pedidos de participação dar entrada na A.A de Aveiro até às 12 horas de Quinta- feira que antecede a competição, através do e-mail [aveiro@fpatletismo.org](mailto:aveiro@fpatletismo.org) e da Associação a que pertence.
- 3 - Os atletas terão que se apresentar com o dorsal que lhes foi atribuído para a época 2018.
- 4 - Atletas fora da Associação de acordo com a alínea 4 do regulamento dos Juniores.
- 5 - As inscrições deverão ser feitas no secretariado até 30 minutos antes do início da respetiva prova, com indicação da melhor marca obtida desde 16/10/2017.
- 6 - Nos concursos cada atleta só terá direito a 4 ensaios (Benjamins, Infantis e Iniciados)
- 7 - Os atletas devem ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.
- 8 - **DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela AA Aveiro.**  
**Serão penalizados os atletas sem o dorsal original**
- 9 - Apresentação: corridas 10 minutos antes, concursos 20 minutos antes do horário previsto.
- 10 - Serão elaboradas classificações individuais.
- 11 - Delegado Técnico: