



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

Campeonato Distrital de Sub/18  
Torneio Distrital de Provas Combinadas  
Torneio de Lourosa  
Pista de Atletismo Cidade de Lourosa  
28 e 29 de Dezembro de 2019



santa maria da feira  
câmara municipal

## ESCALÕES ETÁRIOS EM VIGOR

Escalão	Ano
Veteranos	Ano de referência 1985
Seniores	Nascidos em 2000 e anteriores
Sub/23	1998, 1999 e 2000
Juniores	2001 e 2002
Juvenis	2003 e 2004
Iniciados	2005 e 2006

### Sábado, 28

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
14H30	60 Metros	Vet.	Masc.	Pentatlo	
14H40	60 Metros	Juv./Jun	Masc.	Heptatlo	
14H50	60 Metros	Sub/23 a Sen.	Masc.	Heptatlo	
15H00	<b>60 Metros</b>	<b>Inic./Juv.</b>	<b>Fem.</b>	<b>Elim.</b>	
	<b>Salto em Comprimento</b>	<b>Inic./Juv.</b>	<b>Fem.</b>	<b>Final</b>	
	Salto em Comprimento	Vet.	Masc.	Pentatlo	
	Salto em Comprimento	Juv./Jun	Masc.	Heptatlo	
	Salto em Comprimento	Sub/23 a Sen.	Masc.	Heptatlo	
	<b>Salto c/ Vara</b>	<b>Inic./Juv.</b>	<b>Masc.</b>	<b>Final</b>	Início da fasquia a acordar
15H15	<b>60 Metros</b>	<b>Inic./Juv.</b>	<b>Masc.</b>	<b>Elim.</b>	
15H30	Salto Altura	Vet.	Masc.	Pentatlo	
	<b>3.000 M/Mx (Pista 1/4)</b>	<b>Inic./Juv.</b>	<b>Masc.</b>	<b>Final</b>	
	<b>3.000 M/Mx (Pista 1/4)</b>	<b>Jun/Vet</b>	<b>Masc.</b>	<b>Final</b>	Prova extra
	<b>3.000 M/Mx (Pista 4/8)</b>	<b>Inic./Juv.</b>	<b>Fem.</b>	<b>Final</b>	
	<b>3.000 M/Mx (Pista 1/4)</b>	<b>Jun/Vet</b>	<b>Fem.</b>	<b>Final</b>	Prova extra
15H50	<b>60 Metros</b>	<b>Inic./Juv.</b>	<b>Fem.</b>	<b>Final</b>	
	Lançam. de Peso	Vet.	Masc.	Pentatlo	Engenho previsto para o seu escalão
	Lanç. De peso (5 e 6 Kg.)	Juv./Jun.	Masc.	Heptatlo	
	Lanç. De peso (7,260 Kg.)	Sub/23 a Sen.	Masc.	Heptatlo	
16H00	<b>60 Metros</b>	<b>Inic./Juv.</b>	<b>Masc.</b>	<b>Final</b>	
	<b>Salto em Comprimento</b>	<b>Inic./Juv.</b>	<b>Masc.</b>	<b>Final</b>	
	<b>Salto em Altura</b>	<b>Inic./Juv.</b>	<b>Fem.</b>	<b>Final</b>	1,23; 1,28; 1,33; 1,38; 1,43; 1,46; 1,49...
16H10	<b>1.500 Metros</b>	<b>Inic./Juv.</b>	<b>Fem.</b>	<b>Serie</b>	
16H25	<b>1.500 Metros</b>	<b>Inic./Juv.</b>	<b>Masc.</b>	<b>Serie</b>	
	Salto em Altura	Juv./Jun.	Masc.	Heptatlo	
	Salto em Altura	Sub/23 a Sen.	Masc.	Heptatlo	
16H40	<b>300 Metros</b>	<b>Inic./Juv.</b>	<b>Fem.</b>	<b>Serie</b>	
16H50	<b>300 Metros</b>	<b>Inic./Juv.</b>	<b>Masc.</b>	<b>Serie</b>	
17H00	1000 Metros	Vet.	Masc.	Pentatlo	

Nota: Os programas poderão ser ajustados no horário pelo motivo da luminosidade

**Alteração ao Programa/Horário da 2ª. Jornada**

Domingo, dia 29

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
09H00	60 Metros/Bar. (0,76 e 0,84)	Juv./Jun a Vet.	Fem.	Pentatlo	Pentatlo Fem. 5 bar. A 13,00/8,50/13,00 (altura e distâncias ajustável para atletas Vet. de acordo c/escalão)
09H10	60 Metros/Bar. (0,91 e 1,00)	Juv./Jun.	Masc.	Heptatlo	
09H20	60 Metros/Bar. (1,06)	Sub/23 a Sen.	Masc.	Heptatlo	
	<b>Triplo salto</b>	<b>Inic./Juv.</b>	<b>Fem.</b>	<b>Final</b>	Tábua de acordo com os atletas presentes
	<b>Salto em Altura</b>	<b>Inic./Juv.</b>	<b>Masc.</b>	<b>Final</b>	1,36; 1,41; 1,46; 1,51; 1,56; 1,59; 1,62;1,65,...
09H30	<b>3.000 Metros</b>	<b>Juv.</b>	<b>Fem.</b>	<b>Serie</b>	
	<b>3.000 Metros</b>	<b>Jun/Vet</b>	<b>Fem</b>	<b>Final</b>	Prova extra
09H45	<b>3.000 Metros</b>	<b>Juv.</b>	<b>Masc.</b>	<b>Serie</b>	
	<b>3.000 Metros</b>	<b>Jun/vet</b>	<b>Masc.</b>	<b>Serie</b>	Prova extra
	Salto em Altura	Juv./Jun a Vet.	Fem.	Pentatlo	
10H00	<b>Salto c/Vara</b>	<b>Inic./Juv.</b>	<b>Fem.</b>	<b>Final</b>	Início da fasquia de acordo com os atletas presente.
	Salto c/Vara	Juv./Jun.	Masc.	Heptatlo	
	Salto c/Vara	Sub/23 a Sen.	Masc.	Heptatlo	
	<b>Lançam. de Peso (3 Kg)</b>	<b>Inic./Juv.</b>	<b>Fem.</b>	<b>Final</b>	
	<b>Lançamento de Peso (5 Kg.)</b>	<b>Inic./Juv.</b>	<b>Masc.</b>	<b>Final</b>	
	Lançamento de Peso (3 e 4 Kg.)	Juv./Jun a Vet.	Fem.	Pentatlo	
10H15	<b>60 M/Bar. (0,76)</b>	<b>Inic./Juv.</b>	<b>Fem.</b>	<b>Elim.</b>	5 Barreiras 13m-8,50m-13m
10H30	<b>60 M/ Bar. (0,91)</b>	<b>Inic./Juv.</b>	<b>Masc.</b>	<b>Elim.</b>	5 Barreiras 13,72m-9,14m-9,72m
	Salto em Comprimento	Juv./Jun a Vet.	Fem.	Pentatlo	
10H45	<b>800 Metros</b>	<b>Inic./Juv.</b>	<b>Fem.</b>	<b>Serie</b>	
	<b>Triplo Salto</b>	<b>Inic./Juv.</b>	<b>Masc.</b>	<b>Final</b>	Tábua de acordo com os atletas presentes
11H00	<b>800 Metros</b>	<b>Inic./Juv.</b>	<b>Masc.</b>	<b>Serie</b>	
11H10	1.000 Metros	Juv./Jun.	Masc.	Heptatlo	
11H20	1.000 Metros	Sub/23 a Sen.	Masc.	Heptatlo	
11H30	800 Metros	Juv./Jun a Vet.	Fem.	Pentatlo	
11H40	<b>60 M/Bar. (0,76)</b>	<b>Inic./Juv.</b>	<b>Fem.</b>	<b>Final</b>	
11H50	<b>60 M/ Bar. (0,91)</b>	<b>Inic./Juv.</b>	<b>Masc.</b>	<b>Final</b>	
12H00	<b>4x300 Metros</b>	<b>Inic./Juv.</b>	<b>Fem.</b>	<b>Serie</b>	
12H10	<b>4x300 Metros</b>	<b>Inic./Juv.</b>	<b>Masc.</b>	<b>Serie</b>	

### Campeonato Distrital de Sub/18

Nº.	Regulamento
1	Estes Campeonatos destinam-se a atletas Iniciados/Juvenis, masculinos e femininos, filiados na Associação de Atletismo de Aveiro.
2	Os atletas terão de se apresentar com o dorsal atribuído para 2020.
3	Os atletas poderão participar em duas provas por dia, num máximo de três, quando o programa da competição se distribuir por dois dias.
4	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 <a href="mailto:aveiro@fpatletismo.org">aveiro@fpatletismo.org</a> e da Associação a que pertence.
5	Para efeitos de contagem, as eliminatórias e finais de uma prova são consideradas como uma só.
6	Os atletas do escalão de iniciados podem participar em todas as provas do programa das competições de juvenis, com exceção de 3.000 metros e dos 2.000 metros obstáculos, respeitando o regulamento geral de Competições para este escalão etário.
7	Os atletas Iniciados que participem numa prova de corrida ou de marcha com distâncias igual ou superior a 250 metros, não poderão participar em mais nenhuma corrida, prova de marcha ou concurso dessa jornada que se venha a realizar posteriormente, com exceção da estafeta de 4x80 metros no Campeonato Distrital de Iniciados, podendo participar noutras que se realizem antes.
8	No caso de o atleta estar a participar num concurso que ainda não tenha terminado, quando o atleta realiza uma prova de corrida ou marcha com distância igual ou superior a 250 metros, o atleta não poderá continuar a participar nesse concurso após a realização da corrida.
9	No caso de o atleta participar na eliminatória de uma corrida de velocidade ou de barreiras que se realize antes de uma prova de corrida de marcha com distância igual ou superior a 250 metros em que o atleta participe, se o atleta for apurado para a final que se realize após esta prova, não poderá participar nessa final.
10	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, independente 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.
11	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.
12	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.
13	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.
14	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.
15	As inscrições deverão ser feitas no secretariado até 30 minutos antes do início da respetiva prova, com indicação da melhor marca obtida desde 16/10/2018.
16	Prémios: Medalhas aos três primeiros de cada prova; Taça às três primeiras equipas de cada género.
17	Apresentação: corridas 10 minutos, concursos 20 minutos antes do horário previsto.
18	Os atletas devem de ser portadores de pelo menos 3 (Três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.
19	DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela AA Aveiro.
20	Serão penalizados os atletas que não tenham o dorsal original.

### Campeonato Distrital de Provas Combinadas

<b>Nº.</b>	<b>Regulamento</b>
<b>1</b>	<b>A Associação de Atletismo de Aveiro vai realizar, o Campeonato de Provas Combinadas (Inverno).</b>
<b>2</b>	<b>Este Campeonato destina-se a atletas Juvenis, Juniores, Seniores e Veteranos, masculinos e femininos, filiados na Associação de Atletismo de Aveiro, devendo apresentar-se com o dorsal que lhes foi atribuído para a época 2020.</b>
<b>3</b>	<b>Neste Campeonato haverá unicamente classificação individual.</b>
<b>4</b>	<b>A confirmação das inscrições deverá ser feita no local de competição, até 30 minutos antes do início da primeira prova.</b>
<b>5</b>	<b>Salto em Altura: a progressão da fasquia será de 3 cm, sendo a altura inicial definida com os Técnicos dos atletas participantes.</b>
<b>6</b>	<b>Salto à Vara: a progressão da fasquia será de 10 cm, sendo a altura inicial definida com os Técnicos dos atletas participantes.</b>
<b>7</b>	<b>Os atletas devem de ser portadores de pelo menos 3 (Três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.</b>
<b>8</b>	<b>DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela AA Aveiro.</b>
<b>9</b>	<b>Serão penalizados os atletas que não tenham o dorsal original.</b>
<b>10</b>	<b>PRÉMIOS:</b> <b>Individuais: Para os 3 (três) primeiros em cada escalão/género (Juvenis, Juniores, Sub/23, Seniores e Veteranos)</b>
	<b>Delegado Técnico</b>