



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

Campeonato Distrital de Iniciados
Campeonato Distrital de Benjamins
Pista de Atletismo do Estádio Municipal de Vagos
13/14 de Julho de 2019



BENJAMINS UM PÓDIO PARA TODOS

1ª. Jornada 13

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
15H00	100 M/Bar. (0.84)	Inf./Inic.	Masc.	Elim.	10 Bar. -13,00-8,50-10,50
	Lançamento Vortex	Benj. A	Masc.	Final	
	Martelo (4Kg.)	Inf./Inic.	Masc.	Final	
	Lançamento de Peso (3 Kg.)	Inf./Inic.	Fem.	Final	
	Lançamento de Peso (2 Kg.)	Benj. B	Masc.	Final	
15H15	80 M/Bar. (0.76)	Inf./Inic.	Fem.	Elim.	8 Bar. -12,00-8,00-12,00
15H30	50 m/Bar. (0,50)	Benj./A	Fem	Serie	5 Bar.-11/06/15
15H40	50 m/Bar. (0,50)	Benj./A	Masc.	Serie	5 Bar.-11/06/15
15H50	250 M	Inic.	Fem.	Serie	
	Salto em Comprimento	Benj. B	Fem.	Final	
	Salto c/Vara	Inf./Inic.	Masc.	Final	Progressão da fasquia de acordo com os atletas presentes
	Lançamento Vortex	Benj. A	Fem.	Final	
	Quadruplo salto	Inic.	Fem.	Final	E+E+D+D+Queda ou D+D+E+E+Queda
16H05	250 M	Inic.	Masc.	Serie	
16H20	100M/Bar. (0.84)	Inf./Inic.	Masc.	Final	
16H35	80M/Bar. (0.76)	Inf./Inic.	Fem.	Final	
16H50	600 M	Benj.B	Fem.	Serie	
	Lançamento de Peso (2 Kg.)	Benj./B	Fem.	Final	
	Disco (1Kg.)	Inf./Inic.	Masc.	Final	
	Dardo (500 grs.)	Inf./Inic.	Fem.	Final	
17H05	600 M	Benj.B	Masc.	Serie	
17H15	1.500 M	Inic.	Fem.	Serie	
17H30	1.500 M	Inic.	Masc.	Serie	
	Triplo Salto	Benj. B	Fem.	Final	DIR.>ESQ.>APOIO CAIXA DE AREIA ESQ.>DIR.>APOIO CAIXA DE AREIA
	Salto em Comprimento	Benj. B	Masc.	Final	
	Salto em Comprimento	Inf./Inic.	Masc.	Final	
	Lançamento de Anel	Benj./B	Fem.	Final	
	Altura	Inf./Inic.	Fem.	Final	1.14-1.19-1.24-1.29-1.32-1.35...
17H45	500 M	Benj. A	Fem.	Serie	
17H55	500 M	Benj. A	Masc.	Serie	
18H10	4.000M/Mx	Inic.	Fem.	Final	Pista 1/4
	4.000M/Mx	Inic.	Masc.	Final	Pista 4/8

Nota: o programa pode ser ajustado

2ª. Jornada 14

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
9H00	60 M	Benj./B	Fem.	Serie	
	Martelo (3Kg.)	Inf./Inic.	Fem.	Final	
	Lançamento Vortex	Benj. B	Fem.	Final	
	Dardo (600 grs.)	Inf./Inic.	Masc.	Final	
	Vara	Inf./Inic.	Fem.	Final	progressão da fasquia de acordo com os técnicos dos atletas presentes.
09H15	60 M	Benj./B	Masc.	Serie	
09H25	50 M	Benj./A	Fem.	Serie	
09H35	50 M	Benj./A	Masc.	Serie	
09H50	1.500M/Obst.	Inic.	Fem.	Final	
10H00	1.500M/Obst.	Inic.	Masc.	Final	
	Peso (4Kg.)	Inf./Inic.	Masc.	Final	
	Lançamento Vortex	Benj. B	Masc.	Final	
	Quadruplo salto	Inic.	Masc.	Final	E+E+D+D+Queda ou D+D+E+E+Queda, ver ponto 11º do regulamento
10H10	80 Metros	Inf./Inic.	Fem.	Elim.	
10H25	80 Metros	Inf./Inic.	Masc.	Elim.	
10H35	250Metros/Bar. (0,76)	Inic.	Fem.	Serie	6 Bar.- 35/35/40m
10H50	250Metros/Bar. (0,76)	Inic.	Masc.	Serie	6 Bar.- 35/35/40m
11H00	80 Metros	Inf./Inic.	Fem.	Final	
	Disco (750Grs)	Inf./Inic.	Fem.	Final	
	Lançamento de Anel	Benj./B	Masc.	Final	
	Altura	Inf./Inic.	Masc.	Final	1.24-1.29-1.34-1.39-1.44-1.49-1.52-1.55-1.58...
	Salto em Comprimento	Inf./Inic.	Fem.	Final	
11H10	80 Metros	Inf./Inic.	Masc.	Final	
11H20	150 M	Benj. B	Fem.	Serie	
11H35	150 M	Benj. B	Masc.	Serie	
11H50	120 M	Benj. A	Fem.	Serie	
	Triplo Salto	Benj. B	Masc.	Final	DIR.>ESQ.>APOIO CAIXA DE AREIA ESQ.>DIR.>APOIO CAIXA DE AREIA
	Salto Altura	Benj. B	Masc.	Final	(0,80-0,85-0,90-0,95-1,00-1,03-1,06 ...)
	Salto Altura	Benj. B	Fem.	Final	(0,80-0,85-0,90-0,95-1,00-1,03-1,06 ...)
	Salto em Comprimento	Benj. A	Fem.	Final	
	Salto em Comprimento	Benj. A	Masc.	Final	
12H05	120 M	Benj. A	Masc.	Serie	
12H20	800 Metros	Inf./Inic.	Fem.	Serie	
12H30	800 Metros	Inf./Inic.	Masc.	Serie	
12H40	4x20 M	Benj. A/B	Fem.	Serie	
	4x20 M	Benj. A/B	Masc.	Serie	

Nota: o programa pode ser ajustado

Regulamento

Campeonato Distrital de Iniciados

- 1 - Estes campeonatos destina-se a atletas masculinos e femininos dos escalões de infantis e iniciados, filiados na AA Aveiro. Os atletas devem apresentar-se com o dorsal que lhes foi atribuído para a época de 2019. Os atletas de outras associações distritais podem participar, desde que devidamente autorizados, devendo as respetivas inscrições dar entrada na Associação Distrital de Aveiro até às 12 horas de quinta-feira anterior à competição, através do e-mail aveiro@fpatletismo.org da Associação a que pertence.
- 2 - Os atletas poderão realizar 2 provas por jornada. Respeitando sempre as normas regulamentares da FPA para o seu escalão.
- 3 - Os atletas iniciados que participem numa corrida ou prova de marcha de distância 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, podendo participar noutras que se realizem antes.
- 4 - No caso de o atleta estar a participar num concurso que ainda não tenha terminado, quando o atleta realiza uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 250 metros, o atleta não poderá continuar a participar nesse concurso após a realização da corrida.
- 5 - No caso de o atleta participar na eliminatória de uma corrida de velocidade ou barreiras que se realize antes de uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 250 metros em que o atleta participe, se o atleta for apurado para uma final que se realize após esta prova, não poderá participar nessa final.
- 6 - Os atletas infantis que participem numa corrida de 150 metros não podem participar em mais nenhuma corrida que se dispute posteriormente nessa jornada com exceção da estafeta de 4x60 metros (no caso específico deste campeonato será considerada a estafeta de 4x80 metros), podendo participar nas que se disputem antes.
- 7 - Os atletas infantis que participem numa prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 600 metros, não podem participar em mais nenhuma prova (corrida, marcha ou concurso) que se dispute posteriormente nessa jornada, podendo assim participar em provas que se disputem antes.**
- 8 - No caso do atleta infantil estar a participar num concurso que ainda não tenha terminado, e se desloque para participar numa prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 600 metros, não poderá continuar a participar nesse concurso após a realização dessa prova.
- 9 - O atleta infantil no caso de participar na eliminatória de uma prova de velocidade ou barreiras que se realize antes de uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 600 metros em que o atleta participe, se o atleta for apurado para uma final que se realize após esta prova, não poderá participar nessa final.
- 10 - Cada clube pode inscrever um número ilimitado de atletas por prova. No entanto, apenas os três melhores classificados serão considerados para efeitos de classificação coletiva, sendo os restantes considerados individuais.
- 11 - Quadruplo Salto**
 - a – A sucessão será em hop – step – hop - jump: E + E + D + D + queda ou D + D + E + E + queda.
 - b – Haverá uma linha (ou outra referencia) de delimitação da corrida de balanço situada a 25 m da “linha de chamada”.
 - c – As distâncias de referencia para as tábuas de chamada serão 10 m para femininos e 11 ou 12 para masculinos, (as “tabuas” de chamada poderão ser improvisadas).
- 12 - Serão elaboradas classificações individuais e coletivas, sendo as classificações coletivas elaboradas de acordo com o seguinte esquema de pontuação em cada prova: 8-7-6-5-4-3-2-1.
- 13 - 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.
- 14 - **Prémios:** medalhas aos três primeiros classificados de cada prova e Taças às três primeiras equipas Masc. e Fem.
- 15 - As inscrições deverão ser feitas no secretariado 30 min antes do início da respetiva prova, com indicação da melhor marca obtida desde 16-10-2017.
- 16 - Os atletas devem ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.
- 17 16-DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela Associação Atletismo de Aveiro. Serão penalizados os atletas que não utilizarem o dorsal original.**

Nota: No final da competição serão contabilizadas para efeitos de classificação coletiva as estafetas realizadas a 20 de Abril de 2019 na Pista de Atletismo do Centro de Estágios do Luso.

Regulamento
Campeonato Distrital de Benjamins A e B

UM PODIO PARA TODOS

1. Este Campeonato destina-se a atletas masculinos e femininos do escalão de Benjamins A/B, filiados na Associação de Atletismo de Aveiro.
2. A participação de atletas filiados noutras Associações Distritais é condicionada ao parecer da Direcção Técnica Distrital, devendo os pedidos de participação darem entrada até às 12 horas de quinta-feira que antecede à competição.
3. **Os atletas poderão participar num máximo de 4 (quatro) provas do programa, podendo só participar no máximo em 2 (duas) provas por dia incluindo a estafeta.**
4. Cada clube poderá inscrever um número ilimitado de atletas em cada programa, embora apenas os três melhores classificados sejam considerados para efeitos de classificação colectiva; os restantes serão considerados individuais para este efeito.
5. Serão elaboradas classificações individuais e colectivas, 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.
6. Os desempates nas classificações colectivas 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.
7. **Nos concursos os atletas apenas terão direito a 2 para todos os participantes + 2 para os 8 (oito) melhores resultados de lançamentos/saltos.**
8. As inscrições deverão ser feitas no secretariado até 30 minutos antes do início da respectiva prova, com indicação da melhor marca obtida desde 16/10/2017.
9. **Triplo Salto** os atletas ao fazerem a chamada com o pé esquerdo será: DIR.>ESQ.> Apoio caixa de areia.
Chamada com o pé direito será: ESQ.>DIR.> Apoio caixa de areia.
10. Os atletas devem ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para a correcta colocação do dorsal.
11. **DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela Associação Atletismo de Aveiro.**
12. Prémios:
Campeonato Distrital de benjamins: medalhas aos 3 (três) primeiros e diploma a partir do 4º. Lugar a todos os participantes em cada prova.
Taças às 3 (três) primeiras equipas por género (masculino e feminino), sendo uma para Benjamins /A e outra para Benjamins /B.
13. Apresentação: corridas 10' e concursos 15 minutos do horário previsto

Delegado Técnico: