
	<b>ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO</b> Campeonato Distrital de Master Triatlo Técnico Torneio Octaviano Costa Pista de Atletismo Estádio Municipal de Vagos 04/05 de Janeiro de 2020	
---	---	---

Sábado, dia 04

Horário	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
14H30	50 Metros	Benj. A e B	Fem.	Series	Torneio
	Comprimento	Master	Fem.	Final	
	Salto c/ Vara	Master	Fem/Masc.	Final	Início da fasquia de acordo com os atletas presente.
14H40	50 Metros	Benj. A e B	Masc.	Series	Torneio
14H50	60 M/Bar. (0,76)	Infantis	Masc.	Triatlo	6-12,00/7,50/10,50
15H00	60 M/Bar. (0,76)	Infantis	Fem.	Triatlo	6-12,00/7,00/13,00
15H10	60 M/Bar. (0,76)	Iniciados	Fem.	Triatlo	6-12,00/8,00/8,00
15H20	60 M/Bar. (0,84)	Iniciados	Masc.	Triatlo	5-13,00/8,50/13,00
15H30	60 Metros	Master	Fem.	Series	
	Lanç. de Peso (3 Kg.)	Infantis	Masc.	Triatlo	
	Lanç. de Peso (2 Kg.)	Infantis	Fem.	Triatlo	
15H45	60 Metros	Master	Masc.	Series	
16H00	3.000 M/Mx	Master	Fem./Masc.	Final	(Pista 1/4)
	3.000 M/Mx	Juv/Sen.	Fem./Masc.	Final	(Pista 1/4) Torneio
	Triplo Salto	Master	Masc.	Final	
	Lanç. de Peso	Master	Fem.	Final	4 Kg./F35 F45-3Kg F50
	Lanç. de Peso (4 Kg.)	Iniciados	Masc.	Triatlo	
	Lanç. de Peso (3 Kg.)	Iniciados	Fem.	Triatlo	
16H25	600 Metros	Benj. A e B	Fem./Masc.	Series	Torneio
16H35	1.500 Metros	Master	Fem.	Series	
16H45	1.500 Metros	Master	Masc.	Series	
	Salto em Altura	Master	Fem.	Final	1,23, 1,28; 1,33; 1,38; 1,43; 1,46; 1,49; 1,52; 1,55,...
	S. Comprimento	Infantis	Masc.	Triatlo	
	S. Comprimento	Infantis	Fem.	Triatlo	
	S. Comprimento	Iniciados	Masc.	Triatlo	
	S. Comprimento	Iniciados	Fem.	Triatlo	
17H00	400 Metros	Master	Fem.	Series	
17H15	400 Metros	Master	Masc.	Series	
17H30	250 Metros	Inic.	Fem.	Series	Torneio
17H45	250 Metros	Inic.	Masc.	Series	Torneio

Domingo, dia 05

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
	Lançamento de Peso (5 Kg.)	Juvenis	Masc.	Triatlo 2	
09H10	60 M/Bar. (0,91)	Juvenis	Masc.	Triatlo 1	5-13,72-9,14-9,72
09H20	60 M/Bar.	Master	Fem.	Series	Bar. Adequadas a cada escalão
09H30	60 M/Bar. (0,76)	Juvenis	Fem.	Triatlo 1	5-13,00-8,50-13,00
09H40	3.000 Metros	Master	Fem.	Series	
10H00	3.000 Metros	Master	Masc.	Series	
	Salto em Altura	Juvenis	Fem.	Triatlo 1	
10H10	60 Metros	Juvenis	Fem.	Triatlo 2	
10H20	60 Metros	Juvenis	Masc.	Triatlo 2	
10H30	60 Metros	Juv./Sen.	Fem.	Series	Torneio
10H40	60 Metros	Juv./Sen.	Masc.	Series	Torneio
	Salto em Comprimento	Master	Masc.	Final	
	Lançamento de Peso (3 Kg.)	Juvenis	Fem.	Triatlo 1	
	Lançamento de Peso (5 Kg.)	Juvenis	Masc.	Triatlo 1	
	Lançamento de Peso (3 Kg.)	Juvenis	Fem.	Triatlo 2	
10H50	200 Metros	Master	Fem.	Series	
11H05	200 Metros	Master	Masc.	Series	
11H20	800 Metros	Master	Fem.	Series	
	Salto em Altura	Master	Masc.	Final	Início da fasquia e sua progressão a definir pelos atletas presentes
	S. Altura	Juvenis	Masc.	Triatlo 1	
	Salto em Comprimento	Juvenis	Masc.	Triatlo 2	
	Salto em Comprimento	Juvenis	Fem.	Triatlo 2	
11H35	800 Metros	Master	Masc.	Series	
11H45	4x200 Metros	Master	Fem.	Series	
11H55	4x200 Metros	Master	Masc.	Series	

Nota: O programa pode ser ajustado no horário

### Campeonato Distrital de Veteranos

1	A Associação de Atletismo de Aveiro vai realizar, nos dias 04 e 05 de Janeiro de 2020 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 2020.
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	<b>Prémios: Individuais: Medalhas para os três primeiros classificados em cada prova/escalão/género. 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.
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 16/10/2018.
11	<b>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 <u>respeita à data de nascimento para um correto enquadramento no escalão</u> em que competirá, com particular interesse para as provas de barreiras e lançamento de peso.</b>
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	<b>DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela AA Aveiro. Atletas serão penalizados pela falta de dorsal original</b>

## 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 <a href="mailto:aveiro@fpatletismo.org">aveiro@fpatletismo.org</a> e da Associação a que pertence.
3	Os atletas terão que se apresentar com o dorsal que lhes foi atribuído para a época 2020.
4	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.
5	Nos concursos cada atleta só terá direito a 4 ensaios (Benjamins, Infantis e Iniciados)
6	Os atletas só poderão participar em 2 (duas) provas se, o torneio for num só dia e em 3 se for em dois dias (duas jornadas) e previstas para o seu escalão etário.
7	Os atletas devem ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para a correta colocação do dorsal
8	<b>DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela AA Aveiro. Serão penalizados os atletas sem o dorsal original</b>
9	Apresentação: corridas 10 minutos antes, concursos 20 minutos antes do horário previsto.
10	Serão elaboradas classificações individuais.

## Triatlo Técnico

1	A Associação de Atletismo de Aveiro vai realizar o Triatlo Técnico, dias 04 e 05 de janeiro de 2020.
2	Este Torneio destina-se a atletas Infantis, Iniciados e Juvenis masculinos e femininos, filiados na Associação de Atletismo de Aveiro.
3	Os atletas terão que se apresentar com o dorsal que lhes foi atribuído para a época 2020.
4	Cada Clube pode inscrever um máximo de três atletas em cada escalão sexo.
5	Serão elaboradas classificações individuais por escalão/sexo.
6	Prémios: medalhas aos três primeiros classificados por escalão/sexo
7	Os atletas devem ser portadores de pelo menos 3 (Três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.
8	<b>DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela AA Aveiro. Serão penalizados os atletas que não tenham o dorsal original</b>