



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

Campeonato Distrital de Veteranos  
Torneio Cais do Moliço  
Pista de Atletismo Estádio Municipal de Vagos  
10 e 11 de Fevereiro de 2018



### Sábado, 10

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
14H30	<b>50 Metros</b>	<b>Benj./A e B</b>	<b>Fem</b>	<b>Serie</b>	<b>Torneio</b>
14H40	<b>50 Metros</b>	<b>Benj./A e B</b>	<b>Masc.</b>	<b>Serie</b>	<b>Torneio</b>
14h50	<b>60 Metros</b>	<b>Juv a Sen.</b>	<b>Fem.</b>	<b>Serie</b>	<b>Torneio</b>
15H05	60 Metros	Vet.	Fem.	Serie	
	Salto em Comprimento	Vet.	Fem.	Final	
	Salto c/Vara	Vet.	Fem./Masc.	Final	Altura da fasquia a acordar c/os atletas presentes
	<b>Salto c/Vara</b>	<b>Vet.</b>	<b>Fem./Masc.</b>	<b>Final</b>	<b>Torneio</b>
15H20	<b>60 Metros</b>	<b>Juv a Sen.</b>	<b>Masc.</b>	<b>Serie</b>	<b>Torneio</b>
15H30	60 Metros	Vet.	Masc.	Serie	
15h40	3.000 M/Mx	Vet.	Masc.	Final	(Pista 1/4)
	<b>3.000 M/Mx</b>	<b>Juv. a Sen</b>	<b>Masc.</b>	<b>Final</b>	<b>(Pista 1/4) Torneio</b>
	3.000 M/Mx	Vet.	Fem.	Final	(Pista 5/8)
	<b>3.000 M/Mx</b>	<b>Juv. a Sen</b>	<b>Fem.</b>	<b>Final</b>	<b>(Pista 5/8) Torneio</b>
	Triplo Salto	Vet.	Masc.	Final	
	<b>Triplo Salto</b>	<b>Vet.</b>	<b>Masc.</b>	<b>Final</b>	<b>Torneio</b>
	L. de Peso	Vet.	Fem.	Final	4 kg./F.35,F.45/3 Kg F.50
<b>L. Peso (4 Kg.)</b>	<b>Jun/Sen</b>	<b>Fem.</b>	<b>Final</b>	<b>Torneio</b>	
16H00	<b>300 Metros</b>	<b>Inic./Juv.</b>	<b>Fem.</b>	<b>Serie</b>	<b>Torneio</b>
16h15	<b>300 Metros</b>	<b>Inic./Juv.</b>	<b>Masc.</b>	<b>Serie</b>	<b>Torneio</b>
<b>16h25</b>	<b>600 Metros</b>	<b>Benj.A/B</b>	<b>Fem./Masc.</b>	<b>Serie</b>	<b>Torneio</b>
16h35	1.500 Metros	Vet.	Fem.	Serie	
16H50	<b>1.500 Metros</b>	<b>Juv. A Sen</b>	<b>Fem.</b>	<b>Serie</b>	<b>Torneio</b>
17h00	1.500 Metros	Vet.	Masc	Serie	
17h10	<b>1.500 Metros</b>	<b>Juv. A Sen</b>	<b>Masc.</b>	<b>Serie</b>	<b>Torneio</b>
	<b>Salto Comprimento</b>	<b>Benj.A/B</b>	<b>Fem./Masc.</b>		<b>Torneio</b>
	<b>Salto Altura</b>	<b>Inic./Juv.</b>	<b>Masc</b>	<b>Final</b>	1,23; 1,28; 1,33; 1,38; 1,43; 1,46; 1,49... <b>Torneio</b>
	Salto em Altura	Vet.	Fem.	Final	1,23; 1,28; 1,33; 1,38; 1,43; 1,46; 1,49...
	<b>Salto em Altura</b>	<b>Jun./Sen.</b>	<b>Fem.</b>	<b>Final</b>	1,38; 1,43; 1,49;1,53;1,58;1,61;1,64;... <b>Torneio</b>
17H20	400 Metros	Ven.	Fem.	Serie	
17H30	400 Metros	Vet.	Masc.	Serie	
<b>17h40</b>	<b>400 Metros</b>	<b>Jun./Sen</b>	<b>Fem.</b>	<b>Serie</b>	<b>Torneio</b>
<b>17H50</b>	<b>400 Metros</b>	<b>Jun./Sen</b>	<b>Masc.</b>	<b>Serie</b>	<b>Torneio</b>

Nota: Os programas poderão ser ajustados no horário.

Domingo, dia 11

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
09H00	60 M/Bar (1,09)	Jun/Sen	Masc.	Serie	<b>Torneio</b>
09H10	60 M/Bar.	Vet.	Masc.	Serie	Barreiras adequadas a cada escalão
09H20	60 M/Bar (0,84)	Jun/Sen	Fem	Serie	
09H30	60 M/Bar. (0,76)	Vet.	Fem.	Serie	Barreiras adequadas a cada escalão
09H40	<b>3.000 Metros</b>	<b>Juv a Sen</b>	<b>Fem.</b>	<b>Serie</b>	<b>Torneio</b>
	3.000 Metros	Vet.	Fem.	Serie	
	Triplo salto	Vet.	Fem.	Final	
	<b>Triplo salto</b>	<b>Juv. a Sen</b>	<b>Fem.</b>	<b>Final</b>	<b>Torneio</b>
	L. de Peso	Vet,	Masc.	Final	7,260, 6, 5, 4, 3, Kg. De acordo com o escalão
	<b>L. Peso (6 e 7,260 grs.)</b>	<b>Jun/Sen</b>	<b>Masc.</b>	<b>Final</b>	<b>Torneio</b>
10H00	<b>3.000 Metros</b>	<b>Juv.a Sen</b>	<b>Masc.</b>	<b>Serie</b>	<b>Torneio</b>
	3.000 Metros	Vet.	Masc.	Serie	
10H20	<b>200 Metros</b>	<b>Juv. a Sen</b>	<b>Fem.</b>	<b>Serie</b>	<b>Torneio</b>
10H30	200 Metros	Vet.	Fem.	Serie	
10H40	<b>200 Metros</b>	<b>Juv. A Sen</b>	<b>Masc.</b>	<b>Serie</b>	<b>Torneio</b>
10H50	200 Metros	Vet.	Masc.	Serie	
11H00	<b>1.000 Metros</b>	<b>Inf./Inic</b>	<b>Fem.</b>	<b>Serie</b>	<b>Torneio</b>
11H15	<b>1.000 Metros</b>	<b>Inf./Inic</b>	<b>Masc</b>	<b>Serie</b>	<b>Torneio</b>
	Salto em Comprimento	Vet.	Masc.	Final	
	<b>Salto em Comprimento</b>	<b>Inf./Inic.</b>	<b>Masc.</b>	<b>Final</b>	<b>Torneio</b>
	<b>Salto 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... <b>Torneio</b>
	Salto em Altura	Vet.	Masc.	Final	Início da fasquia e progressão a definir pelo Del. Técnico.
	<b>Salto Altura</b>	<b>Jun/Sen.</b>	<b>Masc.</b>	<b>Final</b>	<b>1,49;1,53;1,58;1,63;1,68;1,71;1,74...</b> <b>Torneio</b>
11H25	800 Metros	Vet.	Fem.	Serie	
11H35	<b>800 Metros</b>	<b>Juv. a Sen</b>	<b>Fem.</b>	<b>Serie</b>	<b>Torneio</b>
11H45	800 Metros	Vet.	Masc.	Serie	
12H00	<b>800 Metros</b>	<b>Juv. a Sen</b>	<b>Masc.</b>	<b>Serie</b>	<b>Torneio</b>
12H10	4x200 Metros	Vet.	Fem.	Serie	
12H20	4x200 Metros	Vet.	Masc.	Serie	

### Campeonato Distrital de Veteranos

- 1 - A Associação de Atletismo de Aveiro vai realizar, nos dias 10 e 11 de Fevereiro de 2018 o Campeonato Distrital de Veteranos (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 2018.
- 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.

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 16/10/2016.

**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 AAAveiro.**

- Delegado Técnico

## **Torneio Cais do Moliço**

### **Regulamento**

1. A Associação de Atletismo de Aveiro leva a efeito o Torneio Cais do Moliço.
2. Esta competição destina-se a atletas filiados. A participação de atletas filiados em outras Associações Distritais é condicionada ao parecer da Direção Técnica Distrital, devendo os respetivos pedidos ser enviados para Associação de Atletismo de Aveiro até Às 12 horas de quinta-feira que antecede a competição via Associação a que pertencem.
3. Cada atleta pode participar em duas provas, desde que sejam previstas para o seu escalão etário.
4. Nos saltos horizontais e lançamentos, os atletas têm direito a 4 ensaios.
5. Os atletas da Associação de Atletismo de Aveiro devem apresentar-se com o dorsal atribuído para a época de 2018.
6. A confirmação das inscrições deverá ser feito 30 minutos antes do início da respetiva prova, com a indicação da melhor marca obtida desde 16/10/2016.
7. Apresentação na câmara de chamada: corridas 10' e Concursos 20' antes do horário previsto.
8. Os atletas devem ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.
9. **DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela Associação Atletismo de Aveiro.**
10. Neste Torneio apenas haverá classificação individual.

Delegado Técnico: