



## **ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO**

Campeonato Distrital Absoluto  
Campeonato Distrital de Sub/23  
Torneio Cais do Moliço  
Pista de Atletismo Estádio Municipal de Vagos  
16 e 17 de Janeiro de 2021



## **CONSIDERAÇÕES A TER NO RETORNO Á COMPETIÇÃO O ATLETISMO REGRESSA Á PISTA DA EXCELÊNCIA**

- a) Atletas terão que apresentar o termo de responsabilidade.**
- b) Medição de temperatura, desinfecção das mãos à entrada e saída da pista, obrigatório a utilização de máscara, por todos os participantes, excepto durante o aquecimento e competição.**
- c) Espaço de 3 metros entre pessoas durante a prática da competição.  
O distanciamento deverá ser sempre maximizado e o período de proximidade entre atletas deverá ser o menor possível.**
- d) Não é permitido o contacto físico quer entre técnicos, funcionários e juízes.**
- e) Salto em comprimento - os atletas só têm direito a dois (2) ensaios no aquecimento.**
- f) Atletas com engenhos próprios/oficiais podem usar durante a competição (pesagem oficial na pista).**
- g) Atletas no concurso de Peso, são os próprios que recolhem os engenhos durante o aquecimento e competição (aquecimento somente 2 ensaios).**
- h) A primeira parte do aquecimento (corrida contínua) deverá ser feita fora da pista, respeitando todas as normas de segurança. A segunda parte (mobilidade) deverá ser feita num local previamente designado.**
- i) Manuseamento de blocos de partida pelo próprio atleta (aquecimento e competição).**
- j) Aconselhamos a todos os Clubes que tenham higienização para os seus atletas.**
- l) Não será permitida a entrada a qualquer participante com temperatura corporal acima de 38º.**
- m) Todos os participantes devem monitorizar a sua temperatura na semana que antecede a competição e, no caso de se encontrarem doentes, com sintomatologia que possa ser associada á infeção por COVID-19, não devem deslocar-se para a competição.**
- n) Proibição de partilha de garrafa de água.**
- o) A organização não disponibiliza pó de magnésio, ou substância similar, nem pano de limpeza para utilização dos atletas, pelo que os mesmos devem ser portadores do material referido, caso o pretendam utilizar.**
- p) As normas podem ser alteradas conforme ordens da DGS/IPDJ e FPA.**

Sábado, 16

Horário	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs.
14H30	60 Metros planos	Juv. a Sen.	Fem.	Elim.	
	Salto em Comprimento	Juv. a Sen.	Fem.	Final	
	Salto em Altura	Juv. a Sen.	Masc.	Final	1,41-1,46-1,51-1,56-1,61-1,64-1,67-1,70-1,73- 1,76- 1,79,...
14H45	60 Metros planos	Juv. a Sen.	Masc.	Elim.	
<b>15H00</b>	<b>60 Metros planos</b>	<b>Benj.A.B</b>	<b>Fem.</b>	<b>Series</b>	<b>Torneio</b>
<b>15H10</b>	<b>60 Metros planos</b>	<b>Benj.A.B</b>	<b>Masc.</b>	<b>Series</b>	<b>Torneio</b>
	<b>Salto em Comprimento</b>	<b>Inf./Inic.</b>	<b>Masc.</b>	<b>Final</b>	<b>Torneio</b>
	<b>Lançamento Peso (2/3 Kg.)</b>	<b>Inf./Inic.</b>	<b>Fem.</b>	<b>Final</b>	<b>Torneio</b>
15H25	Lançamento Peso (4 Kg.)	Juv. a Sen.	Fem.	Final	
	5.000 M/Marcha	Juv. a Sen.	Masc.	Final	Pista (1/4)
	3.000 M/Marcha	Juv. a Sen.	Fem.	Final	Pista (5/8)
15H55	60 Metros planos	Juv. a Sen.	Fem.	Final	
16H10	60 Metros planos	Juv. a Sen.	Masc.	Final	
16H25	1.500 Metros	Juv. a Sen.	Fem.	Séries	
16H40	1.500 Metros	Juv. a Sen.	Masc.	Séries	
	Triplo Salto	Juv. a Sen.	Masc.	Final	Tábua de 11 metros
	Salto com Vara	Juv. a Sen.	Fem.	Final	2,00-2,10-2,20 ...
16H55	400 Metros planos	Juv. a Sen.	Fem.	Séries	
17H10	400 Metros planos	Juv. a Sen.	Masc.	Séries	

Domingo, 17

Horário	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs.
09H15	<b>60 Metros/Bar. (0,76)</b>	<b>Inf./Inic</b>	<b>Fem.</b>	<b>Series</b>	<b>6 Bar.- 12-7,00-13,00 Torneio</b> <b>6 Bar.- 12,00-8,00-8,00</b>
	<b>Lançamento de Anel</b>	<b>Benj.A.B</b>	<b>Fem./Masc.</b>	<b>Final</b>	<b>Torneio</b>
	<b>S. Comprimento</b>	<b>Inf./Inic</b>	<b>Fem.</b>	<b>Final</b>	<b>Torneio</b>
09H25	<b>60 Metros/Bar. (0,76/0,84)</b>	<b>Inf./Inic</b>	<b>Masc</b>	<b>Series</b>	<b>6 Bar.- 12-7,50-10,50 Torneio</b> <b>5 Bar.- 13,00-8,50-13,00</b>
09H35	60 Metros/Bar. (0,84)	Juv. a Sen.	Fem.	Elim.	5 Bar. 0,84 – 13,00 – 08,50 – 13,00
09H50	60 Metros/Bar. (1,06)	Juv. a Sen.	Masc.	Elim.	5 Bar. 1,06 – 13,72 – 09,14 – 09,72
	Triplo Salto	Juv. a Sen.	Fem.	Final	Tábua de 9 metros
	Salto com Vara	Juv. a Sen.	Masc.	Final	2,30- 2,50- 2,70- 2,90- 3,00 - ...
10H00	200 Metros	Juv. a Sen.	Fem.	Series	
10H10	200 Metros	Juv. a Sen.	Masc.	Series	
<b>10H20</b>	<b>600 Metros</b>	<b>Benj A.B</b>	<b>Fem./Masc</b>	<b>Series</b>	<b>Torneio</b>
10H30	800 Metros	Juv. a Sen.	Fem.	Séries	
10H40	800 Metros	Juv. a Sen.	Masc.	Séries	
10H50	60 Metros /Bar.	Juv. a Sen.	Masc.	Final	5 Bar. 1,06 – 13,62 – 09,14 – 09,72
	Salto em Comprimento	Juv. a Sen.	Masc.	Final	
	Salto em Altura	Juv. a Sen.	Fem.	Final	1,26 – 1,31 - 1,36 – 1,41 – 1,44 – 1,47 – 1,50 – 1,53 – 1,56
	Lançamento de Peso (7,260 Kg.)	Jun. a Sen.	Masc.	Final	
11H00	60 Metros/Bar.	Juv. a Sen.	Fem.	Final	5 Bar. 0,84 – 13,00 – 08,50 – 13,00
11H10	3.000 Metros	Juv. a Sen.	Fem.	Séries	
11H25	3.000 Metros	Juv. a Sen.	Masc.	Séries	
11H40	4x 400 Metros	Juv. a Sen.	Fem.	Séries	
11H50	4x400 Metros	Juv. a Sen.	Masc.	Séries	
<b>12H00</b>	<b>1.000 Metros</b>	<b>Inf./Inic.</b>	<b>Fem.</b>	<b>Series</b>	<b>Torneio</b>
<b>12H10</b>	<b>1.000 Metros</b>	<b>Inf./Inic</b>	<b>Masc.</b>	<b>Series</b>	<b>Torneio</b>

### Regulamento

1	A Associação de Atletismo de Aveiro vai realizar, nos dias 16 e 17 de janeiro, o Campeonato Distrital de Sub/23 e Campeonato Distrital Absoluto.
2	Estes Campeonatos destinam-se a atletas Juvenis, Juniores, Sub/23 e Seniores, 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 2021.
3	Cada Clube pode inscrever um número ilimitado de atletas por prova.
4	A participação de atletas filiados em outras Associações Distritais será aceite e posteriormente ser considerada se der entrada até às <b>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.</b>

5	Cada atleta pode participar em duas provas (2) por dia, num máximo de três (3) no conjunto das duas jornadas.
6	Um atleta Júnior que participe numa corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 1.500 metros, não poderá participar noutra corrida ou prova de marcha na mesma jornada.
7	Os atletas juvenis que participem em corridas ou provas de marcha e distância igual ou superior 300 metros, não poderá participar noutra corrida ou prova de marcha nessa jornada, independente da ordem de participação nessas provas, com exceção da estafeta 4x100 m.
8	No caso de um atleta participar na eliminatória de uma prova de corrida ou concurso, que se realize antes da corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 300 metros em que participe, não poderá participar nos ensaios que ainda faltem no concurso ou na final que se realizem após esta prova.
9	Neste Campeonato, os atletas juvenis não poderão participar na prova de lançamento do peso (7,260 Kg.).
10	<b>Concursos:</b> Após os três primeiros ensaios, passam à final os oito melhores atletas.
11	Haverá classificação individual e coletiva por género, sendo a classificação coletiva elaborada através do somatório das pontuações obtidas pelos atletas de cada Clube, até ao <b>máximo de três atletas</b> por Clube/prova (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.
12	<b>Prémios:</b> Individualmente para os três (3) primeiros classificados em cada prova/género de Sub/23 e Sénior. Coletivos: Classificação separada por género, com prémios para as equipas classificadas nos três (3) primeiros lugares Masculinos e Femininos de Sub/23 e Sénior
13	<b>As inscrições são feitas através da plataforma ONLINE até às 18 horas de quinta-feira que antecede a competição.</b> <b>Todos os Clubes/Técnicos ou atletas terão de fazer a confirmação na corrida ou concurso até 45 minutos antes do início da prova, após o qual não haverá possibilidade de o fazer.</b>
14	Apresentação na Câmara de chamada: corridas 10'; concursos 20' antes do horário previsto.
15	Os atletas devem de ser portadores de pelo menos 3 (Três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.
16	<b>DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela AA Aveiro.</b> <b>Os atletas serão penalizados pela falta do dorsal original.</b>

## Torneio Cais do Moliço

1	Este torneio destina-se a atletas filiados na AA de Aveiro, Benjamins A, B, Infantis e Iniciados.
2	Os atletas terão de se apresentar com o dorsal atribuído para 2021.
3	A participação de atletas filiados em outras Associações Distritais será aceite e posteriormente ser considerada se der entrada até às <b>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.</b>
4	<b>Atletas Benjamins no Lançamento de Anel só terão direito a quatro ensaios</b>
5	Apresentação 10' para corridas e 20' para os concursos.
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	<b>As inscrições são feitas através da plataforma ONLINE até às 18 horas de quinta-feira que antecede a competição.</b> <b>Todos os Clubes/Técnicos ou atletas terão de fazer a confirmação na corrida ou concurso até 45 minutos antes do início da prova, após o qual não haverá possibilidade de o fazer.</b>
8	Os atletas devem de ser portadores de pelo menos 3 (Três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.
9	<b>DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela AA Aveiro.</b> <b>Os atletas serão penalizados pela falta do dorsal original.</b>