



## **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><br><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><br><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.<br>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.<br>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><br><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><br><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><br><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><br><b>Os atletas serão penalizados pela falta do dorsal original.</b>   |