



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

Campeonato Distrital Absoluto

Campeonato Distrital de Sub/23

Pista de Atletismo do Estádio Municipal de Vagos

18/19 de Julho de 2020



CONSIDERAÇÕES A TER NO RETORNO À COMPETIÇÃO O ATLETISMO REGRESSA À PISTA DA EXCELÊNCIA

a) Atletas terão que apresentar o termo de responsabilidade.

b) Medição de temperatura, desinfeção das mãos à entrada e saída da pista, obrigatório a utilização de máscara, por todos os participantes, exceto 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 e triplo - 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 nos concursos de Lançamento de Dardo, Peso, Disco e Martelo 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, 18 – 1ª Jornada

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
15H00	100 Metros	Sub.23/Sen.	Fem.	Series	1, 4 e 7 ou 2, 5 e 8
	Martelo (4Kg.)	Sub.23/Sen.	Fem.	Final	
	Comprimento	Sub.23/Sen.	Masc.	Final	
15H25	100 Metros	Sub.23/Sen.	Masc.	Series	1, 4 e 7 ou 2, 5 e 8
15H55	400 Metros	Sub.23/Sen.	Fem.	Series	1, 4 e 7 ou 2, 5 e 8
16H00	Altura				1,30-1,35-1,40-1,45-1,48-1,51-1,54-1,57-1,60-1,63-...
	Vara				2.50-2.70-2.90-3.10-3.30-3.50-3.60-3.70-3.80-3.90...
16H20	400 Metros	Sub.23/Sen.	Masc.	Series	1, 4 e 7 ou 2, 5 e 8
16H50	1.500 Metros	Sub.23/Sen.	Fem.	Series	Saída de 10 em 10 segundos
17H00	Peso (7.260Kg.)	Sub.23/Sen.	Masc.	Final	
	Disco (1Kg.)	Sub.23/Sen.	Fem.	Final	
17H15	1.500 Metros	Sub.23/Sen.	Masc.	Series	Saída de 10 em 10 segundos
17H45	2.000 M/Obst.	Sub.23/Sen.	Fem.	Series	Saída de 10 em 10 segundos sem passagem pela vala de água
18H00	Comprimento	Sub.23/Sen.	Fem.	Final	
	Dardo (800 Grs.)	Sub.23/Sen.	Masc.	Final	
18H10	2.000 M/Obst.	Sub.23/Sen.	Masc.	Series	Saída de 10 em 10 segundos sem passagem pela vala de água
18H35	3.000 M/Mx	Sub.23/Sen.	Fem.	Final	Pista 1 a 4
	3.000 M/Mx	Sub.23/Sen.	Masc.	Final	Pista 5 a 8

O programa pode ser ajustado

Domingo, 19 - 2ª Jornada

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
09H00	100 M/Bar. (0.84)	Sub.23/Sen.	Fem.	Series	10 Bar.-13,00-8,50-10,50 1,4 e 7 ou 2, 5 e 8
	Martelo (7.260Kg.)	Sub.23/Sen.	Masc.	Final	
	Triplo	Sub.23/Sen.	Fem.	Final	Tábua a 9 metros
09H25	110 M/Bar. (1.06)	Sub.23/Sen.	Masc.	Series	10 Bar.-13,72-9,14-14,02 1,4 e 7 ou 2, 5 e 8
09H50	3.000 Metros	Sub.23/Sen.	Fem.	Series	Saída de 10 em 10 segundos
10H00	Vara	Sub.23/Sen.	Fem.	Final	2,00-2,10-2,20-2,30-2,40-2,50-...
	Peso (4 Kg.)	Sub.23/Sen.	Fem.	Final	
10H15	3.000 Metros	Sub.23/Sen.	Masc.	Series	Saída de 10 em 10 segundos
10H45	200 Metros	Sub.23/Sen.	Fem.	Series	1,4 e 7 ou 2, 5 e 8
11H00	Dardo (600 grms.)	Sub.23/Sen.	Fem.	Final	
	Triplo	Sub.23/Sen.	Masc.	Final	Tábua a 11 metros
11H10	200 Metros	Sub.23/Sen.	Masc.	Series	1,4 e 7 ou 2, 5 e 8
11H35	400 M/Bar. (0.76)	Sub.23/Sen.	Fem.	Series	10 Bar.-45,00-35,00-40,00 1,4 e 7 ou 2, 5 e 8
11H55	400 M/Bar. (0.91)	Sub.23/Sen.	Masc.	Series	10 Bar.-45,00-35,00-40,00 1,4 e 7 ou 2, 5 e 8
12H00	Altura	Sub.23/Sen.	Masc.	Final	1,40-1,45-1,50-1,55-1,60-1,65-1,70-1,73-1,76-1,79...
	Disco (2Kg.)	Sub.23/Sen.	Masc.	Final	
12H20	800 Metros	Sub.23/Sen.	Fem.	Series	1,4 e 7 ou 2, 5 e 8
12H40	800 Metros	Sub.23/Sen.	Masc.	Series	1,4 e 7 ou 2, 5 e 8

O programa pode ser ajustado

Regulamento Campeonato Distrital de Sub/23

Nº.	Designação
1	Estes campeonatos destinam-se a atletas de Sub/23 masculinos e femininos, filiados na Associação de Atletismo de Aveiro.
2	Todos os atletas filiados na A.A. Aveiro devem apresentar-se com o dorsal que lhes foi atribuído para a época de 2020 Podem participar os 4 melhores atletas Juvenis/Juniores de cada disciplina, conforme divulgação pelo departamento Técnico.
3	Os atletas do escalão de Juvenis, podem participar em todas as provas do programa, com exceção das seguintes: 3.000 M/Obst. e 5.000 M, no Lançamento do Peso 7,260 Kg. e Lançamento de Martelo de 7.260 Kg.
4	Os atletas do escalão de Juvenis que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 300 M não poderão participar posteriormente nessa jornada noutra corrida, prova de marcha ou concurso.
5	Os atletas Juniores que participem numa corrida superior a 400 M não poderá participar noutra prova no mesmo dia.
6	Cada atleta pode participar em duas provas: duas (2) numa só jornada ou uma (1) em cada jornada.
7	Nos concursos todos os atletas têm direito a quatro (4) ensaios.
8	Todas as corridas são disputadas por séries e contrarrelógio.
9	Cada clube poderá inscrever um número ilimitado de atletas em cada prova do programa, embora apenas os três melhores classificados sejam considerados para efeito de classificação coletiva; os restantes serão considerados individuais para este efeito.
10	Serão elaboradas classificações individuais e coletivas, 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.
11	Os desempates nas classificações coletivas serão feitos a favor dos clubes que obtiveram mais lugares no conjunto das provas do programa; se o empate subsistir, aplica-se o mesmo critério em relação aos segundos lugares e assim sucessivamente.
12	As inscrições são feitas através da plataforma ONLINE até às 12 horas de Quinta-feira que antecede a competição. 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.
13	Prémios: Medalhas aos três primeiros de cada prova; Taça às três primeiras equipas (Masc. e Fem.)
14	Apresentação: Corridas 10 minutos e Concursos 20 minutos antes do horário previsto
15	Os atletas devem ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para a correta colocação do dorsal. DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela Associação Atletismo de Aveiro.
16	Os atletas serão penalizados por falta do dorsal original.

Campeonato Distrital Absoluto

Nº.	Designação
1	Estes campeonatos destinam-se a atletas Seniores masculinos e femininos, filiados na Associação de Atletismo de Aveiro.
2	Todos os atletas filiados na A.A. Aveiro devem apresentar-se com o dorsal que lhes foi atribuído para a época de 2020 Podem participar os 4 melhores atletas Juvenis/Juniores, Sub/23 e Veteranos de cada disciplina, conforme divulgação pelo departamento Técnico.
3	Os atletas do escalão de Juvenis, podem participar em todas as provas do programa, com exceção das seguintes: 3.000 M/Obst. e 5.000 M, no Lançamento do Peso 7,260 Kg. e Lançamento de Martelo de 7.260 Kg.
4	Os atletas do escalão de Juvenis que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 300 M não poderão participar posteriormente nessa jornada noutra corrida, prova de marcha ou concurso.
5	Os atletas Juniores que participem numa corrida superior a 400 M não poderá participar noutra prova no mesmo dia.
6	Cada atleta pode participar em duas provas: duas (2) numa só jornada ou uma (1) em cada jornada.
7	Nos concursos todos os atletas têm direito a quatro (4) ensaios.
8	Todas as corridas são disputadas por séries e contrarrelógio.
9	Cada clube poderá inscrever um número ilimitado de atletas em cada prova do programa, embora apenas os três melhores classificados sejam considerados para efeito de classificação coletiva; os restantes serão considerados individuais para este efeito.
10	Serão elaboradas classificações individuais e coletivas, 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.
11	Os desempates nas classificações coletivas serão feitos a favor dos clubes que obtiveram mais lugares no conjunto das provas do programa; se o empate subsistir, aplica-se o mesmo critério em relação aos segundos lugares e assim sucessivamente.
12	As inscrições são feitas através da plataforma ONLINE até às 12 horas de Quinta-feira que antecede a competição. 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.
13	Prémios: Medalhas aos três primeiros de cada prova; Taça às três primeiras equipas (Masc. e Fem.)
14	Apresentação: Corridas 10 minutos e Concursos 20 minutos antes do horário previsto
15	Os atletas devem ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para a correta colocação do dorsal. DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela Associação Atletismo de Aveiro.
16	Os atletas serão penalizados por falta do dorsal original.

Delegado Técnico