



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

Campeonato Distrital Absoluto

Campeonato Distrital de Sub/23

Pista de Atletismo Estádio Municipal de Vagos

03/10 de Junho de 2021



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, 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 Disco e Dardo, 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.**

Quinta, 03 – 1ª Jornada

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
15H00	100 Metros	Sub.23/Sen.	Fem.	Elim.	
	Martelo (4Kg.)	Sub.23/Sen.	Fem.	Final	
	Comprimento	Sub.23/Sen.	Masc.	Final	
	Altura	Sub.23/Sen.	Fem.	Final	1,30-1,35-1,40-1,45-1,48-1,51-1,54-1,57-1,60-1,63...
15H15	100 Metros	Sub.23/Sen.	Masc.	Elim.	
15H30	400 Metros	Sub.23/Sen.	Fem.	Series	
15H40	400 Metros	Sub.23/Sen.	Masc.	Series	
15H55	100 Metros	Sub.23/Sen.	Fem.	Meia/Final	
	Vara	Sub.23/Sen.	Masc.	Final	2.50-2.70-2.90-3.10-3.30-3.50-3.60-3.70-3.80-3.90...
	Peso (7.260Kg.)	Sub.23/Sen.	Masc.	Final	
	Disco (1Kg.)	Sub.23/Sen.	Fem.	Final	
16H10	100 Metros	Sub.23/Sen.	Masc.	Meia/Final	
16H20	1.500 Metros	Sub.23/Sen.	Fem.	Series	
16H35	1.500 Metros	Sub.23/Sen.	Masc.	Series	
16H45	100 Metros	Sub.23/Sen.	Fem.	Final	
	Comprimento	Sub.23/Sen.	Fem.	Final	
	Dardo (800 Grs.)	Sub.23/Sen.	Masc.	Final	
16H55	100 Metros	Sub.23/Sen.	Masc.	Final	
17H05	3.000 M/Obst.	Sub.23/Sen.	Fem.	Final	
17H20	5.000 Metros	Sub.23/Sen.	Fem.	Final	
17H50	5.000 Metros	Sub.23/Sen.	Masc.	Final	
18H20	4x100 Metros	Sub/23	Fem	Final	Só para atletas até Sub/23
	4x100 Metros	Sub/23	Masc.	Final	Só para atletas até Sub/23

Quinta, 10 - 2ª Jornada

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
15H00	100 M/Bar. (0.84)	Sub.23/Sen.	Fem.	Elim.	
	Martelo (7.260Kg.)	Sub.23/Sen.	Masc.	Final	
	Triplo	Sub.23/Sen.	Fem.	Final	Tábua a 9 metros
	Peso (4Kg.)	Sub.23/Sen.	Fem.	Final	
15H15	110 M/Bar. (1.06)	Sub.23/Sen.	Masc.	Elim.	
15H30	200 Metros	Sub.23/Sen.	Fem.	Elim.	
15H45	200 Metros	Sub.23/Sen.	Masc.	Elim.	
16H00	400 M/Bar. (0.76)	Sub.23/Sen.	Fem.	Series	
	Vara	Sub.23/Sen.	Fem.	Final	2,00-2,10-2,20-2,30-2,40-2,50-...
	Triplo	Sub.23/Sen.	Masc.	Final	Tábua a 11 metros
	Dardo (600 Grs.)	Sub.23/Sen.	Fem.	Final	
16H15	400 M/Bar. (0.91)	Sub.23/Sen.	Masc.	Series	
16H30	800 Metros	Sub.23/Sen.	Fem.	Series	
16H45	800 Metros	Sub.23/Sen.	Masc.	Series	
17H00	100 M/Bar. (0.84)	Sub.23/Sen.	Fem.	Final	
	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	
17H10	110 M/Bar. (1.06)	Sub.23/Sen.	Masc.	Final	
17H20	200 Metros	Sub.23/Sen.	Fem.	Final	
17H30	200 Metros	Sub.23/Sen.	Masc.	Final	
17H40	3.000 M/Obst.	Sub.23/Sen.	Masc.	Final	
17H55	3.000 Metros	Sub.23/Sen.	Fem.	Series	
18H10	3.000 Metros	Sub.23/Sen.	Masc.	Series	
18H30	4x400 Metros	Sub/23	Fem.	Series	Só para atletas até Sub/23
18H40	4x400 Metros	Sub/23	Masc.	Series	Só para atletas até Sub/23

Nota: O programa pode ser ajustado

Regulamento Campeonato Distrital de Esperanças (Sub/23)

1	Este campeonato destina-se a atletas juvenis, juniores e Sub/23 masculinos e femininos, filiados na Associação de Atletismo de Aveiro. E terão que se apresentar com o dorsal atribuído para 2021.
2	Os atletas do escalão de juvenis, podem participar em todas as provas do programa, com exceção das seguintes: 3.000 M/Obst., 5.000 M, no lançamento de peso de 7.260kg e no lançamento de martelo de 7.260kg.
3	Os atletas do escalão de Juvenis que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 300 metros, não poderão participar posteriormente nessa jornada noutra corrida, prova de marcha ou concurso, com exceção da estafeta de 4x100 M.
4	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.
5	A participação de atletas filiados em outras associações distritais é condicionada a parecer da Direção Técnica Distrital de Aveiro, devendo os pedidos de participação dar entrada na AA Aveiro até Às 12H00 de terça-feira (01) e terça-feira (08) que antecede à competição, através do e-mail: aveiro@fpatletismo.org e da Associação a que pertence.
6	Os atletas poderão participar em duas provas por dia, num máximo de quatro provas no conjunto das duas jornadas, desde que uma delas seja a estafeta curta.
7	Os atletas do escalão de júnior que participem numa corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 1.500m, não poderão participar noutra corrida ou prova de marcha no mesmo dia.
8	Cada clube poderá inscrever um número ilimitado de atletas em cada prova, embora apenas os três melhores classificados sejam considerados para efeitos de classificação coletiva; os restantes serão considerados individuais para este efeito.
9	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.
10	Os desempates nas classificações coletivas serão feitos a favor dos clubes que obtiverem mais primeiros lugares no conjunto das provas do programa; se o empate subsistir, aplica-se o mesmo critério em relação aos segundos lugares e assim sucessivamente
11	Prémios: Medalhas aos três primeiros de cada prova. Taças às três primeiras equipas das classificações coletivas masculinas e femininas.
12	As inscrições são feitas através da plataforma ONLINE (fpacompeticoes.pt) até às 18 horas de Terças-feiras (01) e (08) que antecede a competição. Todos os Clubes/Técnicos ou atletas terão de fazer a confirmação na corrida ou concurso até 60 minutos antes do início da prova, após o qual não haverá possibilidade de o fazer.
13	Os atletas devem ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.
14	DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela Associação Atletismo de Aveiro. Serão penalizados os atletas que não utilizarem o dorsal original.
15	Apresentação: corridas: 10 minutos e Concursos 20 minutos antes do horário de início da prova.

Nota: Os resultados das provas de 10.000 M planos e 10.000 metros marcha realizados em 17 e 24 de Abril de 2021, serão contabilizados no final da 2ª. Jornada.

Campeonato Distrital Absoluto

1	Estes campeonatos destinam-se a atletas Juvenis, Juniores e Seniores masculinos e femininos, filiados na associação de atletismo de Aveiro. Os atletas filiados na AAA devem apresentar-se com o dorsal atribuído para a época 2021
2	A participação de atletas filiados em outras Associações Distritais é condicionada a parecer da Direção Técnica Distrital, devendo os pedidos de participação dar entrada até às 12 horas de quinta- feira que antecede a competição, através do e-mail aveiro@fpatletismo.org e da Associação a que pertence.
3	Cada atleta pode participar em duas provas por dia, num máximo de três provas individuais no conjunto das duas jornadas
4	Os atletas do escalão de juvenis, podem participar em todas as provas do programa, com exceção das seguintes: 3.000 M/Obst., 5.000 M, no lançamento de peso de 7.260kg e no lançamento de martelo de 7.260kg.
5	Os atletas do escalão de Juvenis que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 300 metros, não poderão participar posteriormente nessa jornada noutra corrida, prova de marcha ou concurso, com exceção da estafeta de 4x100 M.
6	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.
7	Os atletas do escalão de Juniores que participem numa corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 1.500 metros, não poderá participar noutra corrida ou prova de marcha no mesmo dia.
8	Serão elaboradas classificações individuais e coletivas, sendo as classificações coletivas elaboradas de acordo com o seguinte esquema de pontuação em cada prova: 8-7-6-5-4-3-2-1.
9	Os desempates nas classificações coletivas serão feitos a favor dos clubes que obtiverem mais primeiros lugares no conjunto das provas do programa; se o empate subsistir, aplica-se o mesmo critério em relação aos segundos lugares e assim sucessivamente.
10	Prémios: Medalhas para os três primeiros de cada prova e taças às três primeiras equipas (Masc. e Fem.)
11	As inscrições são feitas através da plataforma ONLINE (fpacompeticoes.pt) até às 18 horas de Quinta-feira que antecede a competição. Todos os Clubes/Técnicos ou atletas terão de fazer a confirmação na corrida ou concurso até 60 minutos antes do início da prova, após o qual não haverá possibilidade de o fazer.
12	Os atletas devem ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.
13	DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela Associação Atletismo de Aveiro. Serão penalizados os atletas que não utilizem o dorsal original.
14	Apresentação câmara de chamada: Corridas 10' e concursos 20' antes do horário previsto.

Nota: Os resultados das provas de 10.000 M planos, 4x100 metros, 4x400 metros realizados em 17 de Abril e 10.000 metros marcha 24 de Abril de 2021, serão contabilizados no final da 2ª. Jornada.