



**ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO**  
**Campeonato Distrital de Estafetas**  
**Km/Jovem**  
**Campeonato Distrital de 10.000 Metros**  
**Torneio da Primavera**  
**Pista do Centro de Estágios do Luso**  
**20 de Abril de 2019**



<b>Hora</b>	<b>Prova</b>	<b>Escalão</b>	<b>Sexo</b>	<b>Designação</b>	<b>Obs:</b>
<b>14H30</b>	<b>Lançamento de Peso (4,5Kg)</b>	<b>Inic./Juv.</b>	<b>Masc.</b>	<b>Final</b>	<b>Torneio</b>
	<b>Salto em Comprimento</b>	<b>Inic./Juv.</b>	<b>Masc.</b>	<b>Final</b>	<b>Torneio</b>
	<b>4x100 Metros</b>	<b>Juv. a Vet.</b>	<b>Fem.</b>	<b>Serie</b>	<b>Campeonato Distrital Absoluto</b>
<b>14H45</b>	<b>4x100 Metros</b>	<b>Juv. a Vet.</b>	<b>Masc.</b>	<b>Serie</b>	<b>Campeonato Distrital Absoluto</b>
<b>15H00</b>	<b>4x60 Metros</b>	<b>Infantis</b>	<b>Fem.</b>	<b>Serie</b>	<b>Campeonato Distrital</b>
<b>15H10</b>	<b>4x60 Metros</b>	<b>Infantis</b>	<b>Masc.</b>	<b>Serie</b>	<b>Campeonato Distrital</b>
<b>15H30</b>	<b>4x80 Metros</b>	<b>Iniciados</b>	<b>Fem.</b>	<b>Serie</b>	<b>Campeonato Distrital</b>
	<b>Salto em Comprimento</b>	<b>Inic./Juv.</b>	<b>Fem.</b>	<b>Final</b>	<b>Torneio</b>
	<b>Lançamento de Peso (3Kg.)</b>	<b>Inic./Juv.</b>	<b>Fem.</b>	<b>Final</b>	<b>Torneio</b>
<b>15H40</b>	<b>4x80 Metros</b>	<b>Iniciados</b>	<b>Masc.</b>	<b>Serie</b>	<b>Campeonato Distrital</b>
<b>15H50</b>	<b>1000 Metros</b>	<b>Benj. B/Inf.</b>	<b>Fem.</b>	<b>Series</b>	<b>Km/Jovem</b>
<b>16H00</b>	<b>1000 Metros</b>	<b>Benj. B/Inf.</b>	<b>Masc.</b>	<b>Series</b>	<b>Km./Jovem</b>
<b>16H10</b>	<b>4x400 Metros</b>	<b>Juv. a Vet.</b>	<b>Fem.</b>	<b>Serie</b>	<b>Campeonato Distrital Absoluto</b>
<b>16H20</b>	<b>4x400 Metros</b>	<b>Juv. a Vet.</b>	<b>Masc.</b>	<b>Serie</b>	<b>Campeonato Distrital Absoluto</b>
<b>16H30</b>	<b>500 Metros (Mini Km)</b>	<b>Benj. A</b>	<b>Fem./Masc.</b>	<b>Série</b>	<b>Km/Jovem</b>
	<b>Quadruplo Salto</b>	<b>Iniciados</b>	<b>Fem./Masc.</b>	<b>Final</b>	<b>Torneio</b>
	<b>Salto Altura</b>	<b>Inic./Juv.</b>	<b>Fem./Masc.</b>	<b>Final</b>	1,24;1,29;1,34;1,39;1,44... Torneio
<b>16H40</b>	<b>1.000 Metros</b>	<b>Iniciados</b>	<b>Fem.</b>	<b>Séries</b>	<b>Km/Jovem</b>
<b>16H50</b>	<b>1.000 Metros</b>	<b>Iniciados</b>	<b>Masc.</b>	<b>Séries</b>	<b>Km/Jovem</b>
<b>17H00</b>	<b>1.000 Metros</b>	<b>Juvenis</b>	<b>Fem.</b>	<b>Séries</b>	<b>Km/Jovem</b>
<b>17H10</b>	<b>1.000 Metros</b>	<b>Juvenis</b>	<b>Masc.</b>	<b>Séries</b>	<b>Km/Jovem</b>
<b>17H30</b>	<b>10.000 Metros</b>	<b>Jun/Sen.</b>	<b>Fem.</b>	<b>Series</b>	<b>Campeonato Distrital Absoluto</b>
<b>18H30</b>	<b>10.000 Metros</b>	<b>Jun/Sen.</b>	<b>Masc.</b>	<b>Series</b>	<b>Campeonato Distrital Absoluto</b>

# Regulamentos

## Campeonato Distrital de Estafetas

- 01 - A Associação de Atletismo de Aveiro vai realizar, no dia 20 de Abril de 2019, o Campeonato Distrital de Estafetas, competição destinada a atletas filiados.
- 02 - A participação de Clubes de outras associações distritais fica sujeito a parecer da direção técnica, devendo os respetivos pedidos de participação dar entrada na sede da **Associação de Atletismo de Aveiro até às 12H00 de quinta-feira que**, antecede a competição.
- 03 - Cada atleta só pode participar na prova para o seu escalão etário, respeitando sempre o disposto no RGC. Excepcionalmente, atletas do escalão de benjamins **b** poderão integrar as equipas de estafetas do escalão de infantis (4x60 Metros). Do mesmo modo, atletas do escalão de infantis poderão ser autorizados a integrar equipas de estafetas do escalão de iniciados (4x80 Metros). **Esta situação só será permitida quando os clubes não tiverem atletas suficientes no escalão em que pretendem competir.**
- 04 - Cada clube pode apresentar 3 (três) equipas de estafetas em cada escalão.
- 05 - Nas estafetas do Campeonato Absoluto os atletas podem participar em duas provas do programa, desde que sejam previstas para o seu escalão etário.
- 06 - A confirmação das inscrições deverá ser feita no secretariado até 30 minutos antes do início da respetiva prova, com a indicação da melhor marca obtida desde 16/10/2017.
- 07 - Apresentação na Câmara de chama:  
Corridas: 10' do horário previsto.
- 08 - Os resultados desta prova serão considerados para a classificação coletiva dos Campeonatos Distritais a realizar no dia 06/07 de Julho Iniciados, 01/02 de Junho Infantis e 29/30 de Junho o Absoluto.
- 09 - Os atletas devem ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.
- 10 - DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela Associação Atletismo de Aveiro.**
- 11 - **Prémios:**  
Campeonato Distrital de Estafetas – medalhas para os componentes das 3 (três) equipas em cada prova.

## **Km/Jovem**

- 01 - O Km/Jovem destina-se a atletas benjamins A a Juvenis, masculinos e femininos, filiados na A. A. de Aveiro.
- 02 - Os atletas terão de apresentar o dorsal atribuído para 2019.
- 03 - A confirmação das inscrições deverá ser feita no local de competição, até 30 minutos antes do início da primeira prova.
- 04 - Os atletas devem de ser portadores de pelo menos 3 (Três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.
- 05 - DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela AA Aveiro.**
- 06 - Apresentação na câmara de chamada com 10' antes do horário previsto.
- PRÉMIOS:**  
**Individuais: medalhas para os três primeiros de cada escalão (Fem. e Masc.)**  
**Contam para a classificação coletiva o primeiro de cada escalão (Infantis, Iniciados e Juvenis) (Fem. e Masc.)**  
**Coletivos: Taça para as 3 (três) primeiras equipas de cada género (Inf., Inic., e Juv.)**

## **Campeonato Distrital de 10.000 M**

- 01- A Associação de Atletismo de Aveiro vai realizar, no dia 20 de Abril de 2019, o Campeonato Distrital de 10.000 M, competição destinada a atletas filiados na Associação de Atletismo de Aveiro.
- 02- A participação de atletas de outras associações distritais fica sujeito a parecer da direcção técnica, devendo os respectivos pedidos de participação dar entrada na sede da **Associação de Atletismo de Aveiro até às 12H00 de quinta-feira** que antecede a competição.
- 03- Confirmação de participação 30 minutos antes do início da competição utilizando as fichas de inscrição.
- 04 - Atletas da A.A. Aveiro devem apresentar o dorsal que lhes foi atribuído para a época de 2019.
- 05 - Atletas devem apresentar-se na câmara de chama 10 minutos antes do início do horário previsto para a prova.
- 06 - Os resultados desta prova são considerados para a classificação colectiva do campeonato distrital absoluto, a realizar dias 29/30 de Junho de 2019.
- 07- Os atletas devem de ser portadores de pelo menos 3 (Três) alfinetes para a correcta colocação do dorsal.
- 08 - DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela AA Aveiro.**
- 09 - Prémios: Medalhas para os três (3) primeiros de cada escalão: juniores, sub23 e absolutos.

## **Torneio da Primavera**

- 01 - Será de acordo com o regulamento Geral de Competições e não deverá exceder no máximo de duas provas para o seu próprio escalão.
- 02 - Nos saltos horizontais e lançamentos, os atletas terão direito a 3+3 ensaios.
- 03 - Inscrições com 30 minutos antes do início da prova.
- 04 - Classificação somente individual.
- 05 - Apresentação na Câmara de chama:  
Corridas: 10´ e concursos 20´ antes do horário previsto.
- 06 - Os atletas devem ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.
- 07 - **DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela Associação Atletismo de Aveiro.**
  
- 08 - Delegado Técnico: