



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

Torneio Distrital de Provas Combinadas
Campeonato Distrital de 10.000 M/Mx
Pista de Atletismo do Estádio Municipal de Vagos
24 e 25 de Abril 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, 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.

24/Sábado

| Hora | Prova | Escalão | Sexo | Designação | Obs: |
|-------|-------------------------------|-------------|-------|------------|--|
| 15H00 | 100 Metros Planos | Jun./Sen. | Masc. | Decatlo | |
| 15H10 | 100 Metros Planos | Juv. | Masc. | Octatlo | |
| 15H30 | 100 M/Bar. (0,84) | Jun. /Sen | Fem. | Heptatlo | 10 bar./13,00-8,50-10,50 |
| | Salto em Comprimento | Jun./Sen | Masc | Decatlo | |
| 15H45 | 100 M/Bar. (0,76) | Juv. | Fem. | Heptatlo | 10 bar./13,00-8,50-10,50 |
| 15H55 | Lançamento de Peso (6Kg.) | Jun. | Masc. | Decatlo | |
| | Lançamento de Peso (7,260Kg.) | Sen. | Masc | Decatlo | |
| 16H00 | Salto em Comprimento | Juv. | Masc | Octatlo | |
| | Altura | Jun./Sen | Fem. | Heptatlo | |
| | Altura | Juv. | Fem. | Heptatlo | |
| 16H30 | Lançamento de Peso (5Kg.) | Juv. | Masc. | Octatlo | |
| 17H00 | 300 Metros | Juv. | Masc. | Octatlo | |
| | Altura | Jun. a Sen. | Masc. | Decatlo | |
| | Lançamento de Peso (4Kg.) | Jun. a Sen. | Fem. | Heptatlo | |
| | Lançamento de Peso (3Kg.) | Juv. | Fem. | Heptatlo | |
| 17H35 | 200 Metros Planos | Jun. a Sen. | Fem. | Heptatlo | |
| 17H45 | 200 Metros Planos | Juv. | Fem. | Heptatlo | |
| 17H55 | 400 Metros Planos | Jun. a Sen. | Masc. | Decatlo | |
| 18H00 | 10.000 M/Mx | Juv. a Sen. | Fem. | Final | Camp. Distrital de Jun./Su.23 e Absoluto |
| | 10.000 M/Mx | Juv. a Sen. | Masc. | Final | Camp. Distrital de Jun./Su.23 e Absoluto |

25/Domingo

| Hora | Prova | Escalão | Sexo | Designação | Obs: |
|-------|--------------------------------|-------------|-------|------------|--------------------------|
| 09H00 | 110 M./Bar. (1,06) | Sen. | Masc. | Decatlo | 10 Bar./13,72-9,14-14,02 |
| 09H15 | 110 M/Bar. (1,00) | Jun. | Masc. | Decatlo | 10 Bar./13,72-9,14-14,02 |
| | Salto em Comprimento | Juv. a Sen. | Fem. | Heptatlo | |
| | 110 M/Bar. (0,91) | Juv. | Masc. | Octatlo | 10 Bar./13,72-9,14-14,02 |
| 09H40 | Lançamento de Disco (1,750Kg.) | Jun. | Masc. | Decatlo | |
| | Lançamento de Disco (2Kg.) | Sen. | Masc. | Decatlo | |
| 10H30 | Salto em Altura | Juv. | Masc. | Octatlo | |
| | Vara | Jun. a Sen. | Masc. | Decatlo | |
| 10H50 | Lançamento de Dardo (500Grs.) | Juv. | Fem. | Heptatlo | |
| | Lançamento de Dardo (600Grs.) | Jun. a Sen. | Fem. | Heptatlo | |
| 11H05 | Lançamento de Dardo (800Grs.) | Jun. a Sen. | Masc. | Decatlo | |
| | 800 Metros | Juv. | Fem. | Heptatlo | |
| | Lançamento de Dardo (700Grs.) | Juv. | Masc. | Octatlo | |
| 11H40 | 800 Metros | Jun. a Sen. | Fem. | Heptatlo | |
| 11H50 | 1.000 Metros | Juv. | Masc. | Octatlo | |
| 12H20 | 1.500 Metros | Jun. a Sen. | Masc. | Decatlo | |

Regulamentos
Provas Combinadas

| | |
|----|---|
| 1 | A Associação de Atletismo de Aveiro, organiza o Torneio Distrital de Provas Combinadas na Pista de Atletismo do Estádio Municipal de Vagos. |
| 2 | A competição destina-se a atletas juvenis, Juniores e Seniores, filiados na Associação de Atletismo de Aveiro. |
| 3 | Os atletas filiados na A.A. de Aveiro devem apresentar-se com o dorsal que lhes foi atribuído para a época 2021 |
| 4 | Cada clube pode inscrever um número ilimitado de atletas de cada escalão. |
| 5 | As inscrições são feitas através da plataforma ONLINE 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 45 minutos antes do início da prova, após o qual não haverá possibilidade de o fazer. |
| 6 | Apresentação na câmara de chamada: corridas 10´ e concursos 20´ antes do horário previsto |
| 7 | Prémios: Medalhas aos 3 (três) primeiros classificados de cada escalão e sexo (Juvenis, Juniores, Sub/23 e Seniores). (No Heptatlo as Juniores acumulam a classificação de Sub/23 e Seniores). (No Decatlo Sub/23 acumula com Seniores). |
| 8 | Os atletas devem ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para a correta colocação do dorsal. |
| 9 | DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela Associação Atletismo de Aveiro. |
| 10 | Serão penalizados os atletas que não apresente o dorsal original da AA Aveiro |

10.000 Metros/Marcha

| | |
|---|--|
| 1 | Este campeonato destina-se a atletas dos escalões de juvenis a seniores em representação de clubes filiados na A.A. Aveiro. Os atletas de outras associações Distritais podem participar, desde que devidamente autorizados, sendo considerados extra competição, devendo as respetivas autorizações dar entrada na Associação Técnica da Associação de Atletismo de Aveiro até às 12 horas de quinta-feira que antecede a competição. |
| 2 | Cada clube pode inscrever um número ilimitado de atletas. |
| 3 | As inscrições são feitas através da plataforma ONLINE 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 45 minutos antes do início da prova, após o qual não haverá possibilidade de o fazer. |
| 4 | Os atletas filiados na A.A. de Aveiro devem apresentar-se com o dorsal que lhes foi atribuído para a época 2021 |
| 5 | Prémios: Medalhas para os três (3) primeiros de cada escalão: juniores, sub23 e absolutos. |
| 6 | Os resultados desta competição serão considerados para classificação coletiva do Campeonato Distrital de Juniores e Campeonato Distrital Sub/23 e Absoluto, a realizar nos dias 15/16 de Maio e 03 /10 de Junho. |
| 7 | Os atletas devem ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para a correta colocação do dorsal. |
| 8 | DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela Associação Atletismo de Aveiro. |
| 9 | Serão penalizados os atletas que não apresente o dorsal original da AA Aveiro |