



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