



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

Torneio Distrital de Provas Combinadas
Atleta Completo/Torneio de Vagos
Campeonato Distrital de 10.000 M/Mx
Pista de Atletismo do Estádio Municipal de Vagos
27 e 28 de Abril de 2019



município de
vagos
até onde queremos

27/Sábado

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
15H00	100 Metros Planos	Jun./Sen.	Masc.	Decatlo	
15H10	100 Metros Planos	Juv.	Masc.	Octatlo	
15H20	80 Metros	Inic.	Masc.	Heptatlo	
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	
	Lançamento de Disco (0,750, 1 Kg.)	Inic./Juv.	Fem.	Final	Torneio
	Lançamento de Disco (1 Kg.)	Jun./Sen.	Fem.	Final	Torneio
15H45	100 M/Bar. (0,76)	Juv.	Fem.	Heptatlo	10 bar./13,00-8,50-10,50
15H55	80 M/Bar. (0,76)	Inic.	Fem.	Heptatlo	8 bar./12,00-8,00-12,00
	Lançamento de Peso (6Kg.)	Jun.	Masc.	Decatlo	
	Lançamento de Peso (7,260Kg.)	Sen.	Masc	Decatlo	
16H10	60 Metros	Inf.	Masc.	Pentatlo	
	Salto em Comprimento	Inic.	Masc.	Heptatlo	
	Salto em Comprimento	Juv.	Masc.	Octatlo	
	Altura	Jun./Sen	Fem.	Heptatlo	
	Altura	Juv.	Fem.	Heptatlo	
16H20	60 Metros	Inf.	Fem.	Pentatlo	
16H30	250 Metros	Inic.	Fem.	Serie	Torneio
	Lançamento de Peso (5Kg.)	Juv.	Masc.	Octatlo	
16H40	250 Metros	Inic.	Masc.	Serie	Torneio
	Lançamento de Dardo (500 grs.)	Inic.	Fem.	Heptatlo	
	Salto em Comprimento	Inf.	Masc.	Pentatlo	
17H00	300 Metros	Juv.	Masc.	Octatlo	
	Altura	Jun. a Sen.	Masc.	Decatlo	
	Lançamento de Peso (4Kg.)	Jun. a Sen.	Fem.	Heptatlo	
	Lançamento de Peso (2 Kg.)	Inf.	Fem.	Pentatlo	
	Lançamento de Peso (3Kg.)	Juv.	Fem.	Heptatlo	
	Lançamento de Dardo (600 grs.)	Inic.	Masc.	Heptatlo	
17H15	1.500 Metros	Juv./Jun./Sen.	Fem	Serie	Torneio
17H25	1.500 Metros	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Serie	Torneio
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	
	Salto em Altura	Inic.	Fem.	Heptatlo	
18H00	10.000 M/Mx	Juv. a Sen.	Fem.	Final	
	10.000 M/Mx	Juv. a Sen.	Masc.	Final	

28/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. (1,06)	Sen.	Masc.	Serie	Torneio
09H30	110 M/Bar. (1,00)	Jun.	Masc.	Decatlo	10 Bar./13,72-9,14-14,02
	Salto em Comprimento	Juv. a Sen.	Fem.	Heptatlo	
	Altura	Inic./Juv.	Fem.	Final	Torneio
09H45	110 M./Bar. (0,91)	Juv.	Masc.	Octatlo	10 Bar./13,72-9,14-14,02
09H55	80 Metros	Inic.	Fem.	Heptatlo	
	Lançamento de Disco (1,750Kg.)	Jun.	Masc.	Decatlo	
	Lançamento de Disco (1,750Kg.)	Jun.	Masc.	Final	Torneio
	Lançamento de Disco (2Kg.)	Sen.	Masc.	Decatlo	
	Lançamento de Disco (2Kg.)	Sen.	Masc.	Final	Torneio
10H05	100 M/Bar (0,84)	Inic.	Masc.	Heptatlo	
10H20	60 M/Bar. (0,76)	Inf.	Masc.	Pentatlo	
10H30	60 M/Bar. (0,76)	Inf.	Fem.	Pentatlo	
	Lançamento de Peso (4 Kg.)	Inic.	Masc.	Heptatlo	
	Lançamento de Peso (3 Kg.)	Inf.	Masc.	Pentatlo	Torneio
10H40	200 Metros	Juv./Sen.	Fem.	Series	
	Salto em Altura	Juv.	Masc.	Octatlo	
	Vara	Jun. a Sen.	Masc.	Decatlo	
10H50	200 Metros	Juv./Sen.	Masc.	Series	Torneio
11H00	Lançamento de Dardo (500Grs.)	Juv.	Fem.	Heptatlo	
	Lançamento de Dardo (600Grs.)	Jun. a Sen.	Fem.	Heptatlo	
	Salto em Comprimento	Inic.	Fem.	Heptatlo	
	Salto em Comprimento	Inf.	Fem.	Pentatlo	
11H05	1.000 Metros	Benj./Inf.	Fem.	Series	Torneio
11H15	1.000 Metros	Benj./Inf.	Masc.	Series	Torneio
11H30	800 Metros	Juv. a Sen.	Fem.	Series	Torneio
11H40	800 Metros	Juv. a Sen.	Masc.	Series	Torneio
11H50	800 Metros	Juv.	Fem.	Heptatlo	
	Lançamento de Peso (3 Kg.)	Inic.	Fem.	Heptatlo	
	Lançamento de Dardo (800Grs.)	Jun. a Sen.	Masc.	Decatlo	
	Lançamento de Dardo (800Grs.)	Jun. a Sen.	Masc.	Final	Torneio
	Lançamento de Dardo (700Grs.)	Juv.	Masc.	Octatlo	
	Salto em Altura	Inic.	Masc.	Heptatlo	
12H00	1.000 Metros	Inf.	Masc.	Pentatlo	
12H10	1.000 Metros	Inf.	Fem.	Pentatlo	
12H20	800 Metros	Jun. a Sen.	Fem.	Heptatlo	
12H30	800 Metros	Inic.	Fem.	Heptatlo	
12H40	1.000 Metros	Juv.	Masc.	Octatlo	
12H50	1.000 Metros	Inic.	Masc.	Heptatlo	
13H00	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 nas Associações de Aveiro.
3. Cada clube pode inscrever um número ilimitado de atletas de cada escalão.
4. 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).
5. A confirmação das inscrições nas provas combinadas deverá ser feita no secretariado da competição até 30 minutos antes do início da primeira prova.
6. Apresentação na câmara de chamada: corridas 10' e concursos 20' antes do horário previsto.
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.**

Atleta Completo

1. Este Torneio destina-se a atletas dos escalões de Infantis, Iniciados e Juvenis em representação de Clubes, Escolas na área de jurisdição da Associação de Aveiro.
Cada Clube/Escola pode inscrever um número ilimitado de atletas filiados em cada escalão. Os atletas filiados na A.A. de Aveiro devem apresentar-se com o dorsal que lhes foi atribuído para a época 2019.
 2. Serão elaboradas classificações individuais por escalão/sexo e coletivos masculinos e femininos.
 3. A confirmação das inscrições deverá ser feita no local de competição, até 30 minutos antes do início da primeira prova.
 9. Apresentação na câmara de chamada: corridas 10' e concursos 20' antes do horário previsto.
 10. No salto em altura a progressão da fasquia será de 4 cm, sendo a altura inicial definida pelo Delegado Técnico, no dia da competição.
 11. As classificações coletivas serão elaboradas através das pontuações obtidas pelo melhor atleta de cada Clube em cada uma das Provas Combinadas.
- PRÉMIOS:**
- Individuais: para os 3 (três) primeiros de cada escalão/género.
- Coletivos: Classificação separada por género, com prémios para as equipas classificadas nos 3 (três) primeiros lugares.
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.**

10.000 M/MX

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. Prémios: Medalhas para os três (3) primeiros de cada escalão: juniores, sub23 e absolutos.
4. 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 04 / 05 de Maio e 29/30 de Junho de 2019.
5. Os atletas devem ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.
6. **DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela Associação Atletismo de Aveiro.**

Torneio de Vagos

1. De acordo com o regulamento Geral de Competições
2. Haverá unicamente classificação individual

Delegado Técnico: