



**ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO**  
**Campeonato Distrital Absoluto e Sub/23 de Aveiro**  
 Pista de Atletismo do Estádio Municipal de Vagos  
 18 e 19 de Julho de 2015

**Sábado, 18 1ª Jornada**

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
15H30	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-...
15H45	100 Metros	Sub.23/Sen.	Masc.	Elim.	
16H00	400 Metros	Sub.23/Sen.	Fem.	Serie	
	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	
16H15	400 Metros	Sub.23/Sen.	Masc.	Serie	
16H30	1.500 Metros	Sub.23/Sen.	Fem.	Serie	
16H45	1.500 Metros	Sub.23/Sen.	Masc.	Serie	
17H00	100 Metros	Sub.23/Sen.	Fem.	Final	
	Comprimento	Sub.23/Sen.	Fem.	Final	
	Dardo (800Gr.)	Sub.23/Sen.	Masc.	Final	
17H15	100 Metros	Sub.23/Sen.	Masc.	Final	
17H30	3.000 M/Obst.	Sub.23/Sen.	Fem.	Final	
17H45	5.000 Metros	Sub.23/Sen.	Fem.	Final	
	5.000 Metros	Sub.23/Sen.	Masc.	Final	
18H15	4x100 Metros	<b>Sub/23</b>	Fem	Final	<b>Só para atletas até Sub/23</b>
18H30	4x100 Metros	<b>Sub/23</b>	Masc.	Final	<b>Só para atletas até Sub/23</b>

**Domingo, 19 2ª Jornada**

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
9H00	3.000 Metros	Sub.23/Sen.	Fem.	Serie	
	Martelo (7.260Kg.)	Sub.23/Sen.	Masc.	Final	
	Triplo	Sub.23/Sen.	Fem.	Final	
	Peso (4Kg.)	Sub.23/Sen.	Fem.	Final	
9H15	3.000 Metros	Sub.23/Sen.	Masc.	Serie	
9H30	400 M/Bar. (0.76)	Sub.23/Sen.	Fem.	Serie	
9H45	400 M/Bar. (0.91)	Sub.23/Sen.	Masc.	Serie	
	Vara	Sub.23/Sen.	Fem.	Final	2,00-2,10-2,20-2,30-2,40-2,50-...
	Triplo	Sub.23/Sen.	Masc.	Final	
	Dardo (600Gr.)	Sub.23/Sen.	Fem.	Final	
10H00	3.000 M/Obst.	Sub.23/Sen.	Masc.	Final	
10H20	200 Metros	Sub.23/Sen.	Fem.	Elim.	
10H35	200 Metros	Sub.23/Sen.	Masc.	Elim.	
10H45	100 M/Bar. (0.84)	Sub.23/Sen.	Fem.	Elim.	
	Altura	Sub.23/Sen.	Masc.	Final	1,40-1,45-1,50-1,55-1,60-1,65-1,70-1,73-1,76-1,79-1,82-...
	Disco (2Kg.)	Sub.23/Sen.	Masc.	Final	
10H55	110 M/Bar. (1.06)	Sub.23/Sen.	Masc.	Elim.	
11H05	200 Metros	Sub.23/Sen.	Fem.	Final	
11H15	200 Metros	Sub.23/Sen.	Masc.	Final	
11H25	100 M/Bar. (0.84)	Sub.23/Sen.	Fem.	Final	
11H35	110 M/Bar. (1.06)	Sub.23/Sen.	Masc.	Final	
11H45	800 Metros	Sub.23/Sen.	Fem.	Serie	
12H00	800 Metros	Sub.23/Sen.	Masc.	Serie	
12H10	4x400 Metros	<b>Sub/23</b>	Fem.	Serie	<b>Só para atletas até Sub/23</b>
12H20	4x400 Metros	<b>Sub/23</b>	Masc.	Serie	<b>Só para atletas até Sub/23</b>

### 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
2. Os atletas do escalão de juvenis, podem participar em todas as provas do programa, com exceção das seguintes: 3.000 M/Obst. e 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 quinta-feira que antecede à competição.
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 deverão ser feitas no secretariado da competição até 30 minutos antes do início da respetiva prova, com indicação da melhor marca obtida desde 16/10/2014
13. Apresentação: corridas: 10 minutos e Concursos 20 minutos antes do horário de início da prova.

### **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 que lhes foi atribuído para a época 2015.
  - 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.
  - 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. e 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 – Cada clube pode inscrever um número ilimitado de atletas por prova. No entanto, apenas os 3 melhores classificados serão considerados para efeitos de classificação coletiva, sendo os restantes considerados individuais.
  - 9 – 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.
  - 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 para os três primeiros de cada prova e taças às três primeiras equipas ( Masc. e Fem.)
  - 12 – As inscrições deverão ser feitas no secretariado até 30 minutos antes do início da respetiva prova, com indicação da melhor marca obtida a partir de: 16/10/2014.
  - 13 – Apresentação câmara de chamada: Corridas 10' e concursos 20' antes do horário previsto.
- Delegado Técnico:

**Nota: Os resultados das provas de 10.000 M planos, 4x100 metros, 4x400 metros e 10.000 metros marcha realizados em 04 de Abril de 2015, serão contabilizados no final da 2ª. Jornada.**

Delegado Técnico: