



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO
Campeonato Distrital de Juvenis/Torneio do Luso
 Pista de Atletismo do Centro de Treinos, Estágios do Luso
 25 e 26 de Abril de 2015

1ª Jornada -25 / Sábado

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
15H00	110 M/Bar. (1,067)	Jun./Sen.	Masc.	Serie	10 Bar. a 13,72-9,14-14,02 – Torneio do Luso
	Lançam. Martelo (5Kg.)	Inic. a Juv.	Masc	Final	
	Salto com Vara	Inic. a Juv.	Masc	Final	2,00-2,10-2,20-2,30-2,40-2,50-2,60-2,70-...
	Triplo Salto	Inic. a Juv.	Fem.	Final	Tábua a 7 metros
15H10	110 M/Bar. (0,91)	Inic. a Juv.	Masc.	Eliminatória	10 Bar. a 13,72-9,14-14,02
15H20	100 M/Bar. (0,84)	Jun./Sen.	Fem.	Serie	10 Bar. a 13,00-08,50-10,50 – Torneio do Luso
15H30	100 M/Bar. (0,76)	Inic. a Juv	Fem.	Eliminatória	10 Bar. a 13,00-08,50-10,50
15H40	100 Metros	Inic. a Juv	Masc	Eliminatória	
15H55	100 Metros	Inic. a Juv	Fem.	Eliminatória	
16H10	300 Metros	Inic. a Juv.	Fem.	Serie	
16h15	Salto em Comprimento	Inic. a Juv.	Masc.	Final	
	Dardo (500Grs.)	Inic. a Juv.	Fem.	Final	
	Altura	Inic. a Juv.	Fem.	Final	Progressão fasquia: 1,24-1,29-1,34-1,391,42-1,45-1,48-1,51-...
16H25	300 Metros	Inic. a Juv.	Masc	Serie	
16H40	110 M/Bar.	Inic. a Juv.	Masc	Final	
16H50	100 M/Bar.	Inic. a Juv.	Fem.	Final	
17H00	100 Metros	Inic. a Juv.	Masc	Final	
17H10	100 Metros	Inic. a Juv.	Fem.	Final	
17H15	Lançam. Peso (3Kg.)	Inic. a Juv.	Fem.	Final	
	Disco (1,5 Kg.)	Inic. a Juv.	Masc	Final	
17H25	2.000 M/Obst.	Juv.	Fem.	Final	
17H45	1.500 Metros	Inic. a Juv.	Fem.	Serie	
18H00	1.500 Metros	Inic. a Juv.	Masc.	Serie	
18H15	3.000 Metros	Juv.	Masc	Final	
18H30	5.000 M/Mx.	Inic. a Juv.	Masc	Final	Pista 1 a 3
	5.000 M/Mx.	Inic. a Juv.	Fem.	Final	Pista 4 a 6
19H00	4x100 metros	Inic. a Juv.	Fem.	Serie	
19H15	4x100 metros	Inic. a Juv.	Masc.	Serie	

2ª Jornada – 26/Domingo

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
09H15	200 Metros	Inic. a Juv.	Fem.	Serie	
	Lançam. Martelo (3Kg.)	Inic. a Juv.	Fem.	Final	
	Lançam. Peso (5Kg.)	Inic. a Juv.	Masc.	Final	
	Salto em Comprimento	Inic. a Juv.	Fem.	Final	
09H30	200 Metros	Inic. a Juv.	Masc	Serie	
09H45	200 Metros	Jun./Sen.	Fem.	Serie	Torneio Luso
09H55	200 Metros	Jun./Sen.	Masc.	Serie	Torneio Luso
10H05	2.000 M/Obst.	Juv.	Masc	Final	
10H25	3.000 M/Obst.	Jun./Sen.	Fem./Masc	Final	Torneio Luso
	Altura	Inic. a Juv.	Masc.	Final	Progressão fasquia: 1,41-1,46-1,51 1,56-1,61-1,64-1,67-1,70-1,73-1,76-...
	Vara	Inic. a Juv.	Fem	Final	A definir com os técnicos das atletas Inscritos na prova
	Dardo (700Grs.)	Inic. a Juv.	Masc.	Final	
10H35	3.000 Metros	Juv.	Fem.	Final	
10H50	300 M/Bar. (0,76)	Inic. a Juv.	Fem.	Serie	7 Bar.-50,00-35,00-40,00
11H05	300 M/Bar. (0,84)	Inic. a Juv.	Masc	Serie	7 Bar.-50,00-35,00-40,00
11H20	800 Metros	Inic. a Juv.	Fem.	Serie	
	Disco (1Kg.)	Inic. a Juv.	Fem	Final	
	Triplo	Inic. a Juv.	Masc	Final	Tábua a 9 metros
11H35	800 Metros	Inic. a Juv.	Masc,	Serie	
11H45	800 Metros	Jun./sen.	Fem.	Serie	Torneio Luso
11H55	800 Metros	Jun./sen.	Masc.	Serie	Torneio Luso
12H05	Estafeta medley	Inic. a Juv.	Fem.	Serie	Estafeta (100x200x300x400)
12H15	Estafeta medley	Inic. a Juv.	Masc.	Serie	Estafeta (100x200x300x400)

Regulamento Campeonato Distrital de Juvenis

- 1- Estes campeonatos destinam-se a atletas masculinos e femininos do escalão de juvenis, filiados na Associação de Atletismo de Aveiro e Associação Distrital de Coimbra.
- 2- **Os atletas do escalão de iniciados podem participar em todas as provas do programa das competições de juvenis, com exceção de 3.000 metros e dos 2.000 metros obstáculos, respeitando o regulamento geral de Competições para este escalão etário.**
- 3- **Os atletas Iniciados que participem numa prova de corrida ou de marcha com distâncias igual ou superior a 250 metros, não poderão participar em mais nenhuma corrida, prova de marcha ou concurso dessa jornada que se venha a realizar posteriormente, com exceção da estafeta de 4x80 metros no Campeonato Distrital de Iniciados, podendo participar noutras que se realizem antes.**
- 4- **No caso de o atleta estar a participar num concurso que ainda não tenha terminado, quando o atleta realiza uma prova de corrida ou marcha com distância igual ou superior a 250 metros, o atleta não poderá continuar a participar nesse concurso após a realização da corrida.**
- 5- **No caso de o atleta participar na eliminatória de uma corrida de velocidade ou de barreiras que se realize antes de uma prova de corrida de marcha com distância igual ou superior a 250 metros em que o atleta participe, se o atleta for apurado para a final que se realize após esta prova, não poderá participar nessa final.**
- 6- A participação de atletas filiados em outras Associações Distritais é condicionada ao parecer da Direção Técnica Distrital, devendo os pedidos de participação dar entrada até às 12 horas de quinta-feira que antecede a competição.
- 7- 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.
- 8- Para efeitos de contagem, as eliminatórias e finais de uma prova são consideradas como uma só.
- 9- Os atletas do escalão de juvenil que participem em corridas ou prova de marcha de distância igual ou superior a 300m, não poderão participar posteriormente nessa jornada noutra corrida, prova de marcha ou concurso, com exceção da estafeta de 4x100.
- 10- 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 300m em que participe, não poderá participar nos ensaios que ainda falem no concurso ou na final que se realizem após esta prova.
- 11- No caso de participar na eliminatória de uma prova de corrida de velocidade ou barreiras que se realiza antes da corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 300 metros em que o atleta participe, se o atleta tiver sido apurado para uma final que se realize após esta prova, não poderá participar nessa final.
- 12- Cada clube poderá inscrever um número ilimitado de atletas em cada prova do programa, embora apenas os três melhores classificados sejam consideradas para efeito de classificação coletiva; os restantes serão considerados individuais para este efeito.
- 13- 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.
- 14- Os desempates nas classificações coletivas serão feitos a favor dos clubes que obtiveram mais lugares no conjunto das provas do programa; se o empate subsistir, aplica-se o mesmo critério em relação aos segundos lugares e assim sucessivamente.
- 15- As inscrições deverão ser feitas no secretariado até 30 minutos antes do início da respetiva prova, com indicação da melhor marca obtida desde 16/10/2013.
- 16- Prémios: Medalhas aos três primeiros de cada prova; Taça às três primeiras equipas em Masculinos e Femininos.
- 17- Apresentação:
Corridas: 10 minutos. Concursos: 20 minutos antes do horário previsto

Delegado Técnico:

