



**ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO**  
**Campeonato Distrital Absoluto de Aveiro e Coimbra**  
**Torneio Termas do Luso**  
**Pista de Atletismo do Centro de Estágios do Luso**  
**20/21 de Julho de 2013**

**Sábado, 20 de Julho de 2013**

<b>Hora Início</b>	<b>Prova</b>	<b>Escalão</b>	<b>Sexo</b>	<b>Designação</b>	<b>Obs.:</b>
15H30	60 Metros Planos	Benj.A a Inf.	Fem.	Serie	Torneio Termas do Luso
	Lançamento de Martelo (4 Kg.)	Juv. a Sen.	Fem.	Final	
	Salto em Comprimento	Juv. a Sen.	Masc.	Final	
	Salto em Altura	Juv. a Sen.	Fem.	Final	1,40-1,45-1,50-1,53-1,56-1,59-1,62-1,65-...
15H40	60 Metros Planos	Benj.A a Inf.	Masc.	Serie	Torneio Termas do Luso
15H50	80 Metros Planos	Inic.	Fem.	Serie	Torneio Termas do Luso
16H00	80 Metros Planos	Inic.	Masc.	Serie	Torneio Termas do Luso
16H10	100 Metros Planos	Juv. a Sen..	Fem.	Elim.	
16H20	100 Metros Planos	Juv. a Sen..	Fem.	Final	Prova de Observação da FPA-Mínimo 13.04
16H30	100 Metros Planos	Juv. a Sen..	Masc.	Elim.	
16H40	100 Metros Planos	Juv. a Sen..	Masc.	Final	Prova de Observação da FPA-Mínimo 11.34
16H50	400 Metros Planos	Juv. a Sen..	Fem.	Serie	
17H00	400 Metros Planos	Juv. a Sen..	Fem.	Final	Prova de Observação da FPA-Mínimo 61.24
	Salto c/Vara	Juv. a Sen.	Masc.	Final	2,50-2,70-2,90-3,10-3,30-3,50-3,60-3,70-3,80-3,90-...
	Lançamento de Disco (1 Kg.)	Jun. a Sen.	Masc.	Final	
17H10	400 Metros Planos	Juv. a Sen.	Masc.	Serie	
17H20	400 Metros Planos	Juv. a Sen..	Masc.	Final	Prova de Observação da FPA-Mínimo 51.64
17H30	1.500 Metros	Juv. a Sen.	Fem.	Serie	
17H45	1.500 Metros	Juv. a Sen.	Masc.	Serie	
18H00	1.500 Metros	Inic.	Fem./Masc	Serie	Torneio Termas do Luso
18H15	600 Metros	Inf.	Fem./Masc	Serie	Torneio Termas do Luso
	Salto em Comprimento	Juv.a Sen..	Fem.	Final	
	Lançamento de Dardo (800 grs.)	Juv. a Sen.	Masc.	Final	
18H30	100 Metros Planos	Juv. a Sen.	Fem.	Final	
18H40	100 Metros Planos	Juv. a Sen.	Masc.	Final	
18H50	3.000 M/Obst.	Jun. a Sen..	Fem.	Final	
19H05	5.000 Metros	Jun. a Sen.	Fem.	Final	
	5.000 Metros	Jun. a Sen.	Masc.	Final	

**Domingo, 21 de Julho de 2013**

Hora Início	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs.:
09H00	3.000 Metros	Juv. a Sen.	Fem	Serie	
	Lançamento de Martelo (7,260 Kg.)	Jun. a Sen.	Masc.	Final	
	Lançamento de Martelo (5 Kg.)	Juv.	Masc.	Final	Torneio Termas do Luso
	Triplo Salto	Juv. a Sen.	Fem.	Final	
	Lançamento de Peso (4 Kg.)	Juv. a Sen.	Fem.	Final	
09H15	3.000 Metros	Juv. a Sen.	Masc.	Serie	
09H30	400 M/Bar. (0,76)	Juv. a Sen.	Fem.	Serie	
09H40	400 M/Bar. (0,76)	Juv. a Sen.	Fem.	Final	Prova de Observação da FPA-Mínimo 69.94
09H50	400 M/Bar. (0,91)	Juv. a Sen.	Masc.	Serie	
10H00	400 M/Bar. (0,91)	Juv. a Sen.	Masc.	Final	Prova de Observação da FPA-Mínimo 58.94
	Salto c/Vara	Juv. a Sen.	Fem.	Final	2,00-2,10-2,20-2,30-2,40-2,45-2,50-2,55-2,60-2,65-...
	Triplo Salto	Juv. a Sen.	Masc.	Final	
	Lançamento de Dardo (600 grs.)	Juv. a Sen.	Fem.	Final	
10H10	3.000 M/Obst.	Jun. a Sen.	Masc.	Final	
10H20	200 Metros	Juv. a Sen.	Fem.	Elim.	
10H30	200 Metros	Juv. a Sen.	Fem.	Final	Prova de Observação da FPA-Mínimo 26.74
10H40	200 Metros	Juv. a Sen.	Masc.	Elim.	
10H50	200 Metros	Juv. a Sen.	Masc.	Final	Prova de Observação da FPA-Mínimo 23.14
11H00	100 M/Bar. (0,84)	Juv. a Sen.	Fem.	Elim.	
11H10	100 Metros/Bar. (0,84)	Juv. a Sen.	Fem.	Final	Prova de Observação da FPA-Mínimo 17.24
	Salto em Altura	Juv. a Sen.	Masc.	Final	1,60-1,65- 1,70- 1,75 - 1,80 - 1,83 -1,86-1,89-1,92-1,95-...
	Lançamento de Disco (2 Kg.)	Juv. a Sen.	Masc.	Final	
11H20	110 M/Bar. (1,06)	Juv. a Sen.	Masc.	Elim.	
11H30	110 Metros/Bar. (1,06)	Juv. a Sen.	Masc.	Final	Prova de Observação da FPA-Mínimo 16.84
11H40	200 Metros	Juv. a Sen.	Fem.	Final	
11H50	200 Metros	Juv. a Sen.	Masc.	Final	
12H00	100 M/Bar. (0,84)	Juv. a Sen.	Fem.	Final	
12H10	110 M/Bar (1,06)	Juv. a Sen.	Masc.	Final	
12H20	800 Metros	Juv. a Sen.	Fem.	Serie	
12H30	800 Metros	Juv. a Sen.	Masc.	Serie	

**Nota:** Nas provas de observação da F.P.A., havendo finais de Aveiro e Coimbra será feita uma final de atletas em observação se o número o justificar caso das eliminatórias.

Nas eliminatórias, caso haja vagas para os atletas em observação estes, farão em conjunto.

## Regulamento Campeonato Distrital Absoluto

**1** – Estes Campeonatos destinam-se a atletas Juvenis, Juniores, Seniores masculinos e femininos, filiados na Associação de Atletismo de Aveiro e Coimbra. Os atletas filiados na AAA devem apresentar-se com o dorsal que lhes foi atribuído para a época 2013.

**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 da 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 metros obstáculos, 5.000 metros, no lançamento do peso de 7.260Kg e no lançamento do martelo de 7.260Kg.

**5** – Os atletas do escalão de Juvenis que participem numa corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 800 metros, não poderão participar noutra corrida ou prova de marcha no mesmo dia.

**6** – Os atletas do escalão de Juniores que participem numa corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 1.500 metros, não poderão participar noutra corrida ou prova de marcha no mesmo dia.

**7** – 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.

**8** – 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.

**9** – 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.

**10** – Os resultados das provas de 10.000 metros planos, 4X100 metros e 4X400 metros, realizados em 06 de Abril de 2013 e 10.000 metros marcha em 15 de Junho serão contabilizados ao fim da 2ª Jornada.

#### **11 – PRÉMIOS**

*Medalhas para os três primeiros de cada prova*

*Taças às três primeiras equipas*

**12** – As inscrições deverão ser feitas no secretariado até 30m antes do início da respetiva prova, com indicação da melhor marca obtida desde 01-10-2012.

**13** – Apresentação na Câmara de Chamada:

*Corridas: 10 minutos e Concursos: 20 minutos antes do horário previsto.*

### **Torneio Termas do Luso**

1 - Este Torneio é aberto a qualquer Associação do País, tendo em conta que os pedidos devem ser feitos até às 12 horas de Quinta-feira que antecede a competição.

2 – A apresentação na Câmara de chamada de acordo com o Regulamento do Campeonato Absoluto.

**14** – Delegado Técnico: José Alves