



**ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO**  
**Campeonato Distrital de Provas Combinadas**  
**Torneio do Luso**  
**Pista de Atletismo Centro de Estágios do Luso**  
**04 e 05 de Janeiro de 2025**



Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
14H00	60 M/Bar.	Vet.	Masc.	Pentatlo	(altura e distâncias ajustável para atletas Vet. de acordo c/escalão)
14H15	60 Metros	Juv./Jun	Masc.	Heptatlo	
14H30	60 Metros	Sub/23 a Sen.	Masc.	Heptatlo	
14H40	60 Metros	Benj.B/Inf.	Fem.	Series	Torneio
14H55	60 Metros	Benj.B/Inf.	Masc.	Series	Torneio
15H00	Salto em Comprimento	Vet.	Masc.	Pentatlo	
	Salto em Comprimento	Juv./Jun	Masc.	Heptatlo	
	Salto em Comprimento	Sub/23 a Sen.	Masc.	Heptatlo	
15H15	400 Metros	Juv. a Sen.	Fem.	Series	Torneio
15H25	400 Metros	Juv. a Sen.	Masc.	Series	Torneio
15H40	Lançam. de Peso	Vet.	Masc.	Pentatlo	Engenho previsto para o seu escalão
15H45	600 Metros	Benj.A/B	Fem/Masc.	Series	Torneio
16H00	1.000 Metros	Inf./Inic.	Fem./Masc.	Series	Torneio
16H15	Salto Altura	Vet.	Masc.	Pentatlo	
	Lanç. de Peso (5 e 6 Kg.)	Juv./Jun.	Masc.	Heptatlo	
	Lanç. de Peso (7,260 Kg.)	Sub/23 a Sen.	Masc.	Heptatlo	
16H30	Salto em Altura	Juv./Jun.	Masc.	Heptatlo	
	Salto em Altura	Sub/23 a Sen.	Masc.	Heptatlo	
	1000 Metros	Vet.	Masc.	Pentatlo	

**Nota: Os programas poderão ser ajustados no horário.**

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
09H30	60 Metros/Bar. (0,76 e 0,84)	Juv./Jun a Vet.	Fem.	Pentatlo	Pentatlo Fem. 5 bar. A 13,00/8,50/13,00 (altura e distâncias ajustável para atletas Vet. de acordo c/escalão)
09H40	60 Metros/Bar. (0,91 e 1,00)	Juv./Jun.	Masc.	Heptatlo	
	Salto em Altura	Juv./Jun a Vet.	Fem.	Pentatlo	
09H50	60 Metros/Bar. (1,06)	Sub/23 a Sen.	Masc.	Heptatlo	
10H10	Salto c/Vara	Juv./Jun.	Masc.	Heptatlo	Execução de Saltos em conjunto para evitar o prolongamento do horário
	Salto c/Vara	Sub/23 a Sen.	Masc.	Heptatlo	Execução de Saltos em conjunto para evitar o prolongamento do horário
	Lançamento de Peso (3 e 4 Kg.)	Juv./Jun a Vet.	Fem.	Pentatlo	
10H50	Salto em Comprimento	Juv./Jun a Vet.	Fem.	Pentatlo	
11H00	1.000 Metros	Juv./Jun.	Masc.	Heptatlo	
11H10	1.000 Metros	Sub/23 a Sen.	Masc.	Heptatlo	
11H30	800 Metros	Juv./Jun a Vet.	Fem.	Pentatlo	

### Campeonato Distrital de Provas Combinadas

Nº.	Regulamento
1	Associação de Atletismo de Aveiro vai realizar, o Campeonato Distrital de Provas Combinadas (Inverno).
2	Este Campeonato destina-se a atletas Juvenis, Juniores, Seniores e Veteranos, masculinos e femininos, filiados na Associação de Atletismo de Aveiro, devendo apresentar-se com o dorsal que lhes foi atribuído para a época 2025.
3	Neste Campeonato haverá unicamente classificação individual.
4	As inscrições são feitas através da plataforma ONLINE (fpacompeticoes.pt) até quarta-feira que antecede a competição. <b>Todos os Clubes/Técnicos ou atletas terão de fazer a confirmação na corrida ou concurso até 90 minutos antes do início da prova, após o qual não haverá possibilidade de o fazer.</b>
5	Salto em Altura: a progressão da fasquia será de 3 cm, sendo a altura inicial definida com os Técnicos dos atletas participantes.
6	Salto à Vara: a progressão da fasquia será de 10 cm, sendo a altura inicial definida com os Técnicos dos atletas participantes.
7	<b>PRÉMIOS:</b> Individuais: Para os 3 (três) primeiros em cada escalão/género (Juvenis, Juniores, Sub/23, Seniores e Veteranos)
8	Os atletas devem ser portadores de pelo menos 3 (Três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.
9	<b>DORSAL</b> indispensável para qualquer competição organizada pela AA Aveiro.
10	Serão penalizados os atletas que não tenham o dorsal original.