

**Segunda Jornada dos
Campeonatos Distritais de Provas Combinadas.
Pista de Atletismo do Estádio Municipal da Branca
Dia, 08 de Janeiro a partir das 19H30**

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
19H30	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)
19H40	60 Metros/Bar. (0,91 e 1,00)	Juv./Jun.	Masc.	Heptatlo	
	Salto em Altura	Juv./Jun a Vet.	Fem.	Pentatlo	
19H50	60 Metros/Bar. (1,06)	Sub/23 a Sen.	Masc.	Heptatlo	
20H10	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	
20H50	Salto em Comprimento	Juv./Jun a Vet.	Fem.	Pentatlo	
21H00	1.000 Metros	Juv./Jun.	Masc.	Heptatlo	
21H10	1.000 Metros	Sub/23 a Sen.	Masc.	Heptatlo	
21H30	800 Metros	Juv./Jun a Vet.	Fem.	Pentatlo	

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	<p>As inscrições são feitas através da plataforma ONLINE (fpacompeticoes.pt) até quarta-feira que antecede a competição.</p> <p>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.</p>
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	<p>PRÉMIOS:</p> <p>Individuais: Para os 3 (três) primeiros em cada escalão/género (Juvenis, Juniores, Sub/23, Seniores e Veteranos)</p>
8	Os atletas devem ser portadores de pelo menos 3 (Três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.
9	DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela AA Aveiro.
10	Serão penalizados os atletas que não tenham o dorsal original.