



**ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO**  
**Campeonato Distrital de Provas Combinadas**  
**Campeonato Distrital de Veteranos**  
**Pista de Atletismo Centro de Estágios do Luso**  
**02/03 Fevereiro de 2013**

**Sábado, 02 de Fevereiro de 2013**

Hora Início	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs.:
14H30	60 Metros Planos	Vet.	Fem.	Serie	
14H30	Salto c/Vara	Vet.	Fem.	Final	Altura inicial e progressão da fasquia a definir pelo Delegado Técnico no dia da competição
14H30	Salto c/Vara	Vet.	Masc.	Final	Altura inicial e progressão da fasquia a definir pelo Delegado Técnico no dia da competição
14H30	Salto em Altura	Vet.	Fem.	Final	Altura inicial e progressão da fasquia a definir pelo Delegado Técnico no dia da competição
14H45	60 Metros Planos	Vet.	Masc.	Serie	
15H00	3.000 M/Mx	Vet.	Fem.	Serie	
15H00	3.000 M/Mx	Vet.	Masc.	Serie	
15H30	60 M/Bar.	Vet.	Masc.	Serie	Barreiras ajustáveis de acordo com o escalão de veteranos (Provas Combinadas)
15H40	60 Metros Planos	Jun.	Masc.	Serie	Heptatlo Júnior
15H40	60 Metros Planos	Sub/23 a Sen.	Masc.	Serie	Heptatlo Sénior
16H00	Salto em Comprimento	Vet.	Masc.	Serie	(Provas Combinadas)
16H00	Salto em Comprimento	Jun.	Masc.	Serie	Heptatlo Júnior
16H00	Salto em Comprimento	Sub/23 a Sen.	Masc.	Serie	Heptatlo Sénior
16H10	1.500 M	Vet.	Fem.	Serie	
16H10	Triplo Salto	Vet.	Masc.	Final	
16H25	1.500 M	Vet.	Masc.	Serie	
16H40	Lançamento de Peso	Vet.	Masc.	Serie	Utilização dos Engenhos previsto para cada escalão (Provas Combinadas).
16H40	Lançamento de Peso (6 Kg.)	Jun.	Masc.	Serie	Heptatlo Júnior
16H40	Lançamento de Peso (7,260 Kg.)	Sub/23 a Sen.	Masc.	Serie	Heptatlo Sénior
16H40	Lançamento de Peso (a)	Vet.	Fem.	Final	(a) 4 Kg. F.35, F.40 e F.45/3 KgF.50
16H45	400 Metros Planos	Vet.	Fem.	Serie	
17H00	400 Metros Planos	Vet.	Masc.	Serie	
17H15	Salto em Altura	Vet.	Masc.	Serie	(Provas Combinadas)
17H15	Salto em Altura	Jun.	Masc.	Serie	Heptatlo Júnior
17H15	Salto em Altura	Sub/23 a Sen.	Masc.	Serie	Heptatlo Sénior
17H50	1.000 M	Vet.	Masc.	Serie	(Provas Combinadas)

**Domingo, 03 de Fevereiro de 2013**

Hora Início	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs.:
09H30	60 M/Bar. (0,84)	Jun. a Vet.	Fem.	Serie	Pentatlo Fem.-5 Bar.-13,00/08,50/13,00(altura e distância ajustável para atletas Vet. de acordo com o escalão.
09H40	60 M/Bar. (1,00)	Jun.	Masc.	Serie	Heptatlo Júnior
09H50	60 M/Bar. (1,06)	Sub/23 a Sen.	Masc.	Serie	Heptatlo Sénior
10H00	Salto em Altura	Jun. a Vet.	Fem.	Serie	Pentatlo Feminino
10H00	60 M/Bar. (0,76)	Vet.	Masc.	Serie	Características de Barreiras adequadas a cada escalão.
10H00	Triplo Salto	Vet.	Fem.	Final	
10H00	Lançamento de Peso (b)	Vet.	Masc.	Final	(b) 7,260 Kg., 6 Kg., 5 Kg., 4 Kg., 3 Kg., de acordo com o escalão
10H10	60 M/Bar. (0,76)	Vet.	Fem.	Serie	Características de Barreiras adequadas a cada escalão.
10H20	Salto C/Vara	Jun.	Masc.	Serie	Heptatlo Júnior
10H20	Salto C/Vara	Sub/23 a Sen.	Masc.	Serie	Heptatlo Sénior
10H25	200 Metros	Vet.	Fem.	Serie	
10H40	200 Metros	Vet.	Masc.	Serie	
10H55	800 Metros	Vet.	Fem.	Serie	
11H00	Lançamento de Peso (4 Kg.)	Jun. a Vet.	Fem.	Serie	Pentatlo Feminino (Para atletas Veteranas utilização dos engenhos previstos para cada escalão)
11H00	Salto em Comprimento	Jun. a Vet.	Fem.	Serie	Pentatlo Feminino
11H00	Salto em Comprimento	Vet.	Masc.	Final	
11H00	Salto em Comprimento	Vet.	Fem.	Final	
11H00	Salto em Altura	Vet.	Masc.	Final	Altura inicial e progressão da fasquia a definir pelo Delegado Técnico no dia da competição.
11H10	800 M	Vet.	Masc.	Serie	
11H25	1.000 M	Jun.	Masc.	Serie	Heptatlo Júnior
11H25	1.000 M	Sub/23 a Sen.	Masc.	Serie	Heptatlo Sénior
11H40	3.000 M	Vet.	Fem.	Serie	
12H00	800 M	Jun. a Vet.	Fem.	Serie	Pentatlo Feminino
12H10	3.000 M	Vet.	Masc.	Serie	
12H30	4x200 M	Vet.	Fem.	Serie	
12H40	4x200 M	Vet.	Masc.	Serie	

## **Regulamento Campeonato de Provas Combinadas**

- 1 – A Associação de Atletismo de Aveiro vai realizar, nos dias 02 e 03 de Fevereiro de 2013, o Campeonato de Provas Combinadas (Inverno)
- 2 – Este Campeonato destina-se a atletas Juniores e Seniores, e Veteranos, 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 2013.
- 3 – Neste Campeonato haverá unicamente classificação individual.
- 4 – A confirmação das inscrições deverá ser feita no local de competição, até 30 minutos antes do início da primeira prova.
- 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 – **PRÉMIOS:**  
Individuais: Para os 3 (três) primeiros em cada escalão/género (Juniores, Sub/23, Seniores e Veteranos)
- 8 – Responsável pela competição:

## **Regulamento Campeonato Distrital de Veteranos**

- 1 – A Associação de Atletismo de Aveiro vai realizar, nos dias 02 e 03 de Fevereiro de 2013 o Campeonato Distrital de veteranos (Inverno).
- 2 – Estes Campeonatos destinam-se a atletas Veteranos (com mais de 35 anos na data da competição), 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 2013.
- 3 – Cada Clube pode inscrever um número ilimitado de atletas por prova.
- 4 – Cada atleta pode participar em duas (2) provas por dia, num máximo de três (3) no conjunto das duas jornadas e ainda a estafeta 4x200 m.
- 5 – Estes campeonatos terão classificações individuais por escalão/sexo e colectivas globais por género, sendo a classificação colectiva elaborada através do somatório das pontuações obtidas pelos atletas de cada Clube, até ao máximo de três atletas por Clube/prova/escalão (os restantes serão considerados individuais para efeitos de classificação colectiva, “roubando” pontos desde que em lugares pontuáveis), segundo o seguinte esquema de pontuação: 1º. 8 pontos; 2º. 7 pontos; 3º. 6 pontos; 4º. 5 pontos; 5º. 4 pontos; 6º. 3 pontos; 7º. 2 pontos; 8º. 1 ponto.
- 6 – Os engenhos a utilizar (pesos), assim como as provas de corrida com barreiras, terão em consideração as normas internacionais previstas para as competições de veteranos.
- 7 – Prémios:  
Individuais: Medalha para o primeiro classificado em cada prova/escalão/género.  
Colectivos: Classificação separada por género, com prémios para as equipas classificadas nos 3 (três) primeiros lugares.
- 8 – Os atletas deverão efectuar a confirmação da inscrição no local de competição, até 30 minutos antes do início da respectiva prova, com indicação da melhor marca obtida desde 16/10/2011.
- 9 – **Chama-se a atenção de todos os interessados para a necessidade de preencher correctamente a ficha de inscrição que será colocada à disposição, com particular cuidado no que respeita à data de nascimento para um correcto enquadramento no escalão em que competirá, com particular interesse para as provas de barreiras e lançamento de peso.**
- 10 – Apresentação Câmara de chamada: corridas 10' e concursos 20' antes do horário previsto.

Delegado Técnico: A designar