



**ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO**  
**Campeonato Distrital de Estafetas**  
**Torneio de Luso**  
**Pista de Atletismo do Centro de Estágios do Luso**  
**Sábado, 06 de Abril de 2013**

Hora Início	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
15H00	4x100 Metros	Juv. a Vet.	Fem.	Serie	Campeonato Distrital Absoluto
15H00	Lançamento de Peso (3 Kg.)	Inic./Juv.	Fem.	Torneio de Luso	
15H00	Lançamento de Disco (1 /1,5 Kg.)	Inic./Juv.	Masc.	Torneio de Luso	
15H00	Salto em Comprimento	Inic./Juv.	Fem.	Torneio de Luso	
15H15	4x100 Metros	Juv. a Vet.	Masc.	Serie	Campeonato Distrital Absoluto
15H30	Lançamento de Disco (1,750 Kg.)	Jun.	Masc.	Torneio de Luso	
15H30	Lançamento de Disco (2 Kg.)	Sen.	Masc.	Torneio de Luso	
15H30	4x60 Metros	Inf.	Fem.	Serie	Campeonato Distrital
15H45	4x60 Metros	Inf.	Masc.	Serie	Campeonato Distrital
16H00	4x80 Metros	Inic.	Fem.	Serie	Campeonato Distrital
16H15	4x80 Metros	Inic.	Masc.	Serie	Campeonato Distrital
16H30	4x400 Metros	Juv. a Vet.	Fem.	Serie	Campeonato Distrital Absoluto
16H30	Lançamento de Disco (0,750/1 Kg.)	Inic./Juv.	Fem.	Torneio de Luso	
16H30	Lançamento de Peso ( 4/5 Kg.)	Inic. /Juv.	Masc.	Torneio de Luso	
16H30	Lançamento de Dardo (500 grs.)	Inic./Juv.	Fem.	Torneio de Luso	
16H30	Lançamento de Dardo (600/700 grs.)	Inic./Juv.	Masc.	Torneio de Luso	
16H45	4x400 Metros	Juv. a Vet.	Masc.	Serie	Campeonato Distrital Absoluto
17H00	Salto c/Vara	Inic.	Fem./Masc.	Serie	
17H00	Lançamento de Disco (1 Kg.)	Jun./Sen.	Fem.	Torneio de Luso	

### Regulamento

- 1 – A Associação de Atletismo de Aveiro vai realizar, no dia 06 de Abril de 2013, o Campeonato Distrital de Estafetas e Torneio de LUSO em conjunto com a sua congénere de Coimbra, competição destinada a atletas filiados nestas duas Associações Distritais.
- 2 – A participação de Clubes de outras Associações Distritais fica sujeito a parecer das Direções Técnicas de Aveiro, devendo os respetivos pedidos de participação dar entrada na sede da Associação de Atletismo de Aveiro até às 12h00 do dia 04 de Abril de 2013.
- 3 – Cada atleta só pode participar na prova para o seu escalão etário, respeitando sempre o disposto no RGC.  
Excepcionalmente, atletas do escalão de Benjamins B poderão integrar as equipas de estafetas do escalão de Infantis (4x60 Metros). Do mesmo modo, atletas do escalão de Infantis poderão ser autorizados a integrar equipas de estafetas do escalão de Iniciados (4x80 Metros).  
**Esta situação só será permitida quando os Clubes não tiverem atletas suficientes no escalão em que pretendem competir.**
- 4 – Cada Clube pode apresentar 2 (duas) equipas de estafetas em cada escalão.
- 5 – Nas estafetas do Campeonato Absoluto os atletas podem participar em duas provas do programa, desde que sejam previstas para o seu escalão etário
- 6 – Nos concursos do Torneio de Luso os atletas terão direito a 3+3.  
Neste Torneio do Luso haverá unicamente classificação individual.
- 7 – A confirmação das inscrições deverá ser feita no secretariado até 30 minutos antes do início da respectiva prova.
- 8 – Apresentação na Câmara de chamada:  
Corridas: 10' e Concursos 20' antes do horário previsto.
- 9 – **Os resultados desta prova serão considerados para a classificação colectiva dos Campeonatos Distritais a realizar: Infantis dias 18/19 de Maio, Iniciados: 29/30 de Junho e Absoluto dias 20 e 21 de Julho de 2013.**
- 10 – Prémios  
Campeonato Distrital de Estafetas  
Medalhas para os componentes das 3 (três) equipas em cada prova.
- 11 – Delegado Técnico: