



**ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO**  
**Campeonato Distrital de 10.000M**  
**Campeonato de Estafetas**  
**Campeonato Distrital de 10.000M/Mx**  
**Torneio de Abertura**  
**Centro de Estágios do Luso**  
**19 de Abril de 2014**

Sábado, dia 19

Hora Início	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
15:30	4x100 Metros	Juv. a Vet.	Fem.	Serie	Campeonato Distrital Absoluto
	Lançamento de Peso (4,5Kg)	Inic. a Juv.	Masc.	Torneio de Luso	
	Lançamento de Disco (0,750/1Kg.)	Inic. a Juv.	Fem.	Torneio de Luso	
	Salto em Comprimento	Inic. a Juv.	Masc.	Torneio de Luso	
15:45	4x100 Metros	Juv. a Vet.	Masc.	Serie	Campeonato Distrital Absoluto
16:00	Lançamento de Disco (1,750Kg.)	Jun.	Masc.	Torneio de Luso	
	Lançamento de Disco (2Kg.)	Sen.	Masc.	Torneio de Luso	
	4x60 Metros	Inf.	Fem.	Serie	Campeonato Distrital
16:10	4x60 Metros	Inf.	Masc.	Serie	Campeonato Distrital
16:20	4x80 Metros	Inic.	Fem.	Serie	Campeonato Distrital
16:30	4x80 Metros	Inic.	Masc.	Serie	Campeonato Distrital
16:40	4x400 Metros	Juv. a Vet.	Fem.	Serie	Campeonato Distrital Absoluto
16:55	4x400 Metros	Juv. a Vet.	Masc.	Serie	Campeonato Distrital Absoluto
17:00	Lançamento de Disco (1/1,5Kg.)	Inic. a Juv.	Masc.	Torneio de Luso	
	Lançamento de Peso (3Kg.)	Inic. a Juv.	Fem.	Torneio de Luso	
	Lançamento de Dardo (500Grs.)	Inic. a Juv.	Fem.	Torneio de Luso	
	Lançamento de Dardo (600/700Grs.)	Inic. a Juv.	Masc.	Torneio de Luso	
17:10	10.000 M/Mx	Juv. a Sen.	Fem.	Final	Pista 4 a 6
	10.000 M/Mx	Juv. a Sen.	Masc.	Final	Pista 1 a 3
17:30	Salto com Vara	Inic. a Juv.	Fem.	Serie	
	Lançamento de Disco (1Kg.)	Jun. a Sen.	Fem.	Torneio de Luso	
	Salto em Comprimento	Jun. a Sen.	Fem.	Torneio de Luso	
18:15	10.000 M	Jun. a Vet.	Fem.	Final	
19:00	10.000 M	Jun. a Vet.	Masc.	Final	

## Regulamentos

1. A Associação de Atletismo de Aveiro vai realizar, no dia 19 de Abril de 2014, 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 12:00h do dia 17 de Abril de 2014.
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 saltos e lançamentos.
7. A confirmação das inscrições deverá ser feita no secretariado até 30 minutos antes do início da respetiva prova, com a indicação da melhor marca obtida desde 16/10/2012.
8. Apresentação na Câmara de chama:  
Corridas: 10' e Concursos 20' do horário previsto.
9. Os resultados desta prova serão considerados para a classificação coletiva dos Campeonatos Distritais a realizar no dia 21/22 de Junho Iniciados, 28/29 Infantis e 19/20 de Julho o Absoluto.
10. Prémios:  
Campeonato Distrital de Estafetas – medalhas para os componentes das 3 (três) equipas em cada prova.

## Regulamento 10.000 M

1. Este Campeonato destina-se a atletas dos escalões de juniores a veteranos em representação de clubes filiados na AA Aveiro e Coimbra.
2. Cada clube pode apresentar um número ilimitado de atletas em cada prova.
3. A participação de atletas filiados em outras Associações Distritais e condicionada ao parecer da Direção Técnica Distrital da Associação de Atletismo de Aveiro, devendo os pedidos de inscrição dar entrada no secretariado da A.A. Aveiro até às 12 horas de quinta-feira de 17 de Abril de 2014.
4. Confirmação de participação 30 minutos antes do início da competição utilizando as fichas de inscrição.
5. Atletas da A.A. Aveiro devem apresenta o dorsal que lhes foi atribuído para a época de 2014.
6. Atletas devem apresentar-se na câmara de chama 10 minutos antes do início do horário previsto para a prova.
7. Os resultados desta prova são considerados para a classificação coletiva do campeonato distrital absoluto, a realizar dias 19 e 20 de Julho de 2014.
8. Prémios: medalhas para os três (3) primeiros de cada escalão: juniores, sub23 e absolutos.

### **Regulamento 10.000 M/Mx**

1. Este campeonato destina-se a atletas dos escalões de juvenis a seniores em representação de clubes filiados na A.A. Aveiro e Coimbra. Os atletas de outras associações Distritais podem participar, desde que devidamente autorizados, sendo considerados extra competição, devendo as respetivas autorizações dar entrada na Associação Técnica da Associação de Atletismo de Aveiro até às 12 horas do dia 17 de Abril de 2014.
2. Cada clube pode inscrever um número ilimitado de atletas.
3. Prémios: Medalhas aos três (3) primeiros absolutos de cada prova.
4. Os resultados desta competição serão considerados para classificação coletiva do Campeonato Distrital Absoluto, a realizar no dia 19 e 20 de Julho de 2014.

### **Torneio**

1. Será de acordo com o regulamento Geral de Competições e não deverá exceder no máximo de duas provas para o seu próprio escalão.
2. Nos saltos horizontais e lançamentos, os atletas terão direito a 3+3 ensaios.
3. Inscrições com 30 minutos antes do início da prova.
4. Classificação somente individual.
5. Delegado Técnico: a designar