



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO
Campeonato Distrital Absoluto de Aveiro e Coimbra
Torneio Águas do Luso
Pista de Atletismo do Centro de Estágios do Luso
28/29 de Julho de 2012

Sábado, 28 de Julho de 2012

Hora Início	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs.:
16H00	60 Metros Planos	Benj.A a Inf.	Fem.	Serie	Torneio Águas do Luso
16H00	Lanç. de Martelo (4 Kg.)	Juv. a Vet.	Fem.	Final	
16H00	Salto em Comprimento	Juv. a Vet.	Masc.	Final	
16H00	Salto em Altura	Juv. a Vet.	Fem.	Final	1,60-1,65- 1,70- 1,75-1,80-1,83-1,86-1,89-1,92-1,95
16h10	60 Metros Planos	Benj.A a Inf.	Masc.	Serie	Torneio Águas do Luso
16H20	80 Metros Planos	Inic.	Fem.	Serie	Torneio Águas do Luso
16H30	80 Metros Planos	Inic.	Masc.	Serie	Torneio Águas do Luso
16H40	100 Metros Planos	Juv. a Vet.	Fem.	Elim.	
16H55	100 Metros Planos	Juv. a Vet.	Masc.	Elim.	
17H10	400 Metros Planos	Juv. a Vet.	Fem.	Serie	
17H10	Salto c/Vara	Juv. a Vet.	Masc.	Final	2,50-2,70-2,90-3,10-3,30-3,50-3,60-3,70-3,80-3,90-...
17H10	Lanç. de Peso (7,260 Kg.)	Jun. a Vet.	Masc.	Final	
17H10	Lanç. de Disco (1 Kg.)	Juv. a Vet.	Fem.	Final	
17H25	400 Metros Planos	Juv. a Vet.	Masc.	Serie	
17H40	1.500 Metros	Juv. a Vet.	Fem.	Serie	
17H55	1.500 Metros	Juv. a Vet.	Masc.	Serie	
18H05	800 Metros	Inic.	Fem./Masc	Serie	Torneio Águas do Luso
18H15	1.000 Metros	Inf.	Fem./Masc	Serie	Torneio Águas do Luso
18H15	Salto em Comprimento	Juv. a Vet.	Fem.	Final	
18H15	Lanç. de Dardo (800 grs.)	Juv. a Vet.	Masc.	Final	
18H25	100 Metros Planos	Juv. a Vet.	Fem.	Final	
18H35	100 Metros Planos	Juv. a Vet.	Masc.	Final	
18H45	3.000 M/Obst.	Jun. a Vet.	Fem.	Final	
19H00	5.000 Metros	Jun. a Vet.	Fem.	Final	
19H20	5.000 Metros	Jun. a Vet.	Masc.	Final	

Domingo, 29 de Julho de 2012

Hora Início	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs.:
09H30	110 M/Bar. (1,06)	Juv. a Vet.	Masc.	Elim.	
09H30	Lanç. de Martelo (7,260 Kg.)	Jun. a Vet.	Masc.	Final	
09H30	Triplo Salto	Juv. a Vet.	Fem.	Final	
09H30	Lanç. de Peso (4 Kg.)	Juv. a Vet.	Fem.	Final	
09H45	100 M/Bar. (0,84)	Juv. a Vet.	Fem.	Elim.	
09H55	200 Metros	Juv. a Vet.	Fem.	Elim.	
10H10	200 Metros	Juv. a Vet.	Masc.	Elim.	
10H25	3.000 Metros	Juv. a Vet.	Fem.	Serie	
10H40	3.000 Metros	Juv. a Vet.	Masc.	Serie	
10H40	Salto c/Vara	Juv. a Vet.	Fem.	Final	2,00-2,10-2,20-2,30-2,40-2,45-2,50-2,55-2,60-2,65-...
10H40	Triplo Salto	Juv. a Vet.	Masc.	Final	
10H40	Lanç. de Dardo (600 grs.)	Juv. a Vet.	Fem.	Final	
10H55	3.000 M/Obst.	Jun. a Vet.	Masc.	Final	
11H10	110 M/Bar (1,06)	Juv. a Vet.	Masc.	Final	
11H20	100 M/Bar. (0,84)	Juv. a Vet.	Fem.	Final	
11H20	Salto em Altura	Juv. a Vet.	Masc.	Final	
11H20	Lanç. de Disco (2 Kg.)	Juv. a Vet.	Masc.	Final	
11H30	200 Metros	Juv. a Vet.	Fem.	Final	
11H40	200 Metros	Juv. a Vet.	Masc.	Final	
11H50	400 M/Bar. (0,76)	Juv. a Vet.	Fem.	Serie	
12H00	400 M/Bar. (0,91)	Juv. a Vet.	Masc.	Serie	
12H10	800 Metros	Juv. a Vet.	Fem.	Serie	
12H20	800 Metros	Juv. a Vet.	Masc.	Serie	

Regulamento Campeonato Distrital Absoluto

1 – Estes Campeonatos destinam-se a atletas Juvenis, Juniores, Seniores e Veteranos masculinos e femininos, filiados na Associação de Atletismo de Aveiro e Coimbra. Os atletas filiados na AAA devem apresentar-se com o dorsal que lhes foi atribuído para a época 2012.

2 – A participação de atletas filiados em outras Associações Distritais é condicionada a parecer da Direção Técnica Distrital, devendo os pedidos de participação dar entrada até às 12 horas da quinta-feira que antecede a competição.

3 – Cada atleta pode participar em duas provas por dia, num máximo de três provas individuais no conjunto das duas jornadas.

4 – Os atletas do escalão de Juvenis, podem participar em todas as provas do programa, com exceção das seguintes: 3.000 metros obstáculos, 5.000 metros, no lançamento do peso de 7.260Kg e no lançamento do martelo de 7.260Kg.

5 – Os atletas do escalão de Juvenis que participem numa corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 800 metros, não poderão participar noutra corrida ou prova de marcha no mesmo dia.

6 – Os atletas do escalão de Juniores que participem numa corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 1.500 metros, não poderão participar noutra corrida ou prova de marcha no mesmo dia.

7 – Cada clube pode inscrever um número ilimitado de atletas por prova. No entanto, apenas os 3 melhores classificados serão considerados para efeitos de classificação coletiva, sendo os restantes considerados individuais.

8 – Serão elaboradas classificações individuais e coletivas, sendo as classificações coletivas elaboradas de acordo com o seguinte esquema de pontuação em cada prova: 8-7-6-5-4-3-2-1.

9 – Os desempates nas classificações coletivas serão feitos a favor dos clubes que obtiverem mais primeiros lugares no conjunto das provas do programa: se o empate subsistir, aplica-se o mesmo critério em relação aos segundos lugares e assim sucessivamente.

10 – Os resultados das provas de 10.000 metros planos, 10.000 metros marcha, 4X100metros e 4X400 metros, realizados em 07 e 21 de Abril de 2012, serão contabilizados ao fim da 2ª. Jornada.

11 – PRÉMIOS

Medalhas para os três primeiros de cada prova

Taças às três primeiras equipas

12 – As inscrições deverão ser feitas no secretariado até 30m antes do início da respetiva prova, com indicação da melhor marca obtida desde 16-10-2011

13 – Apresentação na Câmara de Chamada:

Corridas: 10 minutos e Concursos: 20 minutos antes do horário previsto.

Torneio Águas do Luso

1 - Este Torneio é aberto a qualquer Associação do País, tendo em conta que os pedidos devem ser feitos até às 12 horas de Quinta-feira que antecede a competição.

2 – A apresentação na Câmara de chamada de acordo com o Regulamento do Campeonato Absoluto.

14 – Delegado Técnico:

Regulamento

Escalão *	Idades	Anos Nascimento
Benjamins A	7 a 9 anos	2003, 2004, e 2005
Benjamins B	10 a 11 anos	2001 e 2002
Infantis	12 a 13 anos	1999 e 2000
Iniciados	14 a 15 anos	1997 e 1998
Juvenis	16 a 17 anos	1995 e 1996
Juniores	18 a 19 anos	1993 e 1994
Sub/23	20 a 22 anos	1990,1991 e 1992
Seniores	20 anos em diante	1992 e anteriores
Veteranos	35 anos em diante	Ano referência 1977

**(a partir de 1 de Janeiro 2012, e para efeitos de Seguro desde o princípio da época)*