



# ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

Campeonato Distrital de Provas Combinadas  
**Atleta Completo Distrital (Somente para Coimbra)**  
 Pista do Complexo Desportivo de Febres  
 05/06 de Abril de 2025



## 1ª JORNADA

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
09H30	100 Metros Planos	Sub/20. e Sen.	Masc.	Decatlo	
09H45	100 Metros Planos	Sub/18	Masc.	Decatlo	
10H00	80 Metros	Sub/16	Masc.	Heptatlo	Só Coimbra
10H15	60 Metros	Sub/14	Fem.	Pentatlo	Só Coimbra
10H30	60 Metros	Sub/14	Masc.	Pentatlo	Só Coimbra
10H45	80 M/Bar. (.76)	Sub/16	Fem.	Heptatlo	Só Coimbra
11H00	100 M/Bar. (0,84)	Sub/20 e Sen.	Fem.	Heptatlo	10 bar./13,00-8,50-10,50
11H15	Salto em Comprimento	Master	Masc.	Pentatlo	
	Salto em Comprimento	Sub/20.e Sen.	Masc	Decatlo	
	100 M/Bar. (0,84)	Master	Fem.	Pentatlo	10 bar.13-8,50-10,50
11H30	100 M/Bar. (0,76)	Sub/18	Fem.	Heptatlo	10 bar./13,00-8,50-10,50
	Lançamento de Peso (2 Kg.)	Sub/14	Fem.	Pentatlo	Só Coimbra
	Lançamento de Peso (6 Kg.)	Sub/20	Masc.	Decatlo	
	Lançamento de Peso (7,260 Kg.)	Sen.	Masc	Decatlo	
	Salto em Comprimento	Sub/16	Masc.	Heptatlo	Só Coimbra
	Salto em Comprimento	Sub/18	Masc	Decatlo	
	Salto em Comprimento	Sub/14	Masc.	Pentatlo	Só Coimbra-Tábua a 2 m
	Salto em Altura	Master	Fem.	Pentatlo	
	Salto em Altura	Sub/20 e Sen..	Fem.	Heptatlo	
	Salto em Altura	Sub/18	Fem.	Heptatlo	
	Salto em Altura	Sub/16	Fem.	Heptatlo	Só Coimbra início a 1,14 m
	<b>Almoço</b>				
14H30	Lançamento de Peso (5Kg.)	Sub/18	Masc.	Decatlo	
	Lançamento de Dardo (500 grs.)	Sub/16	Fem.	Heptatlo	Só Coimbra
	Lançament6o de Dardo (800 grs.)	Master	Masc.	Pentatlo	
	Lançament6o de Dardo (600 grs.)	Sub/16	Masc.	Heptatlo	Só Coimbra
	Altura	Sub/20 e Sen.	Masc.	Decatlo	
	Altura	Sub/18	Masc.	Decatlo	
	Lançamento de Peso (4Kg.)	Sub/20. e Sen..	Fem.	Heptatlo	
	Lançamento de Peso (3Kg.)	Sub/18	Fem.	Heptatlo	
	Lançamento de Peso (4Kg.)	Master	Fem.	Pentatlo	
	200 Metros Planos	Sub/20. e Sen.	Fem.	Heptatlo	
	200 Metros Planos	Sub/18	Fem.	Heptatlo	
	Salto em Comprimento	Master	Fem.	Pentatlo	

	200 Metros Planos	Master	Masc.	Pentatlo	
	400 Metros Planos	Sub/20. e Sen.	Masc.	Decatlo	
	400 Metros Planos	Sub/18	Masc.	Decatlo	
	Lançamento de Disco (2,Kg.)	Master	Masc.	Pentatlo	A realizar no dia 4 de abril, em Vagos
	800 Metros Planos	Master	Fem.	Pentatlo	
	1500 Metros Planos	Master	Masc.	Pentatlo	

## 2ª JORNADA

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
09H00	110 M./Bar. (1,06)	Sen.	Masc.	Decatlo	10 Bar./13,72-9,14-14,02
09H15	110 M/Bar. (1,00)	Sub/20.	Masc.	Decatlo	10 Bar./13,72-9,14-14,02
09H30	Salto em Comprimento	Sub/20 e Sen.	Fem.	Heptatlo	
	Salto em Comprimento	Sub/18	Fem.	Heptatlo	
	110 M/Bar. (0,91)	Sub/18	Masc.	Decatlo	10 Bar./13,72-9,14-14,02
	Lançamento de Disco (1,750Kg.)	Sub/20	Masc.	Decatlo	A realizar no dia 4 de abril, em Vagos
	Lançamento de Disco (1,500Kg.)	Sub/18	Masc.	Decatlo	A realizar no dia 4 de abril, em Vagos
	Lançamento de Disco (2Kg.)	Sen.	Masc.	Decatlo	A realizar no dia 4 de abril, em Vagos
	Vara	Sub/20 e Sen.	Masc.	Decatlo	
	Vara	Sub/18	Masc.	Decatlo	
	100 M/Bar (.84)	Sub/16	Masc.	Heptatlo	Só Coimbra
	60 M/ Bar (0,76)	Sub/14	Fem.	Pentatlo	Só Coimbra
	60 M/ Bar (0,76)	Sub/14	Masc.	Pentatlo	Só Coimbra
	80 Metros	Sub/16	Fem.	Heptatlo	Só Coimbra
	Lançamento de Peso (4 Kg.)	Sub/16	Masc.	Heptatlo	Só Coimbra
	Salto em Comprimento	Sub/14	Fem.	Pentatlo	Só Coimbra Tábua a 2 m
	Lançamento de Dardo (500Grs.)	Sub/18	Fem.	Heptatlo	
	Lançamento de Dardo (600Grs.)	Sub/20. e Sen.	Fem.	Heptatlo	
	Lançamento de Dardo (800Grs.)	Sub/20 e Sen.	Masc.	Decatlo	
	Lançamento de Peso (3 Kg.)	Sub/14	Masc.	Pentatlo	Só Coimbra
	Salto em Comprimento	Sub/16	Fem.	Heptatlo	Só Coimbra Tábua a 3 m
	800 Metros	Sub/18.	Fem.	Heptatlo	
	Lançamento de Dardo (700Grs.)	Sub/18	Masc.	Decatlo	
	Salto em Altura	Sub/16	Masc.	Heptatlo	Só Coimbra-Início a 1,21 m
	Lançamento de Peso (3 Kg.)	Sub/16	Fem.	Heptatlo	Só Coimbra
	1.000 Met5ros	Sub/14	Fem.	Pentatlo	Só Coimbra
	1.000 Met5ros	Sub/14	Masc.	Pentatlo	Só Coimbra
	1.000 Met5ros	Sub/16	Masc.	Heptatlo	Só Coimbra
	800 Metros	Sub/20 e Sen.	Fem.	Heptatlo	
	800 Metros	Sub/16	Fem.	Heptatlo	Só Coimbra
	1.500 Metros	Sub/18	Masc.	Decatlo	
	1.500 Metros	Sub/20 e Sen..	Masc.	Decatlo	

## Regulamento Campeonato Distrital Provas Combinadas - AVEIRO

1	A Associação de Atletismo de Aveiro, organiza o Campeonato Distrital de Provas Combinadas para as categorias de Sub/18, Sub/20, Sub/23, Seniores e Master.
2	Os atletas filiados na A.A. de Aveiro devem apresentar-se com o dorsal que lhes foi atribuído para a época 2025.
3	Todas as normas regulamentares para este Campeonato terão de ser de acordo com o Regulamento Geral de Competições.
4	Cada clube pode inscrever um número ilimitado de atletas de cada escalão.
5	As inscrições são feitas através da plataforma ONLINE, <a href="https://fpacompeticoes.pt">fpacompeticoes.pt</a> , até à quarta-feira que antecede a competição. Todos os clubes, técnicos ou atletas, terão de fazer a confirmação de participação nas suas provas, corridas ou concursos, até 90 minutos antes do horário previsto para o início da prova; passado este prazo, não haverá possibilidade de o fazer.
6	Apresentação na câmara de chamada: corridas 10´ e concursos 20´ antes do horário previsto.
7	Prémios: Medalhas aos 3 (três) primeiros classificados de cada escalão e sexo (Sub/18, Sub/20, Sub/23, Seniores e Master). (No Heptatlo as Sub/20 acumulam a classificação de Sub/23 e Seniores). (No Decatlo Sub/23 acumula com Seniores).
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 Associação Atletismo de Aveiro.
10	Serão penalizados os atletas que não apresente o dorsal original da AA Aveiro

## Regulamento Campeonato Distrital Provas Combinadas - COIMBRA

1	Poderão participar nestes Campeonatos Distritais os atletas Sub/18, Sub/20, Sub/23, Seniores e Veteranos (escalão único) filiados na ADAC.
2	Individualmente, haverá medalhas para os três primeiros classificados em cada escalão acima mencionado.
3	As inscrições são gratuitas e deverão ser feitas na plataforma <a href="https://fpacompeticoes.pt/">https://fpacompeticoes.pt/</a> da ADAC, até dia 02 de Abril de 2025.
4	As confirmações serão realizadas On-line e estarão disponíveis entre as 18 horas do dia 4 de abril e 90 minutos antes do início de cada prova a <a href="https://fpacompeticoes.pt/">https://fpacompeticoes.pt/</a> .
5	Os atletas da ADAC competem com o dorsal da época.
6	O ajuizamento da prova será feito pelo Conselho de Arbitragem da Associação Distrital de Atletismo de Coimbra e Aveiro, com base no regulamento internacional da World Athletics;
7	Para qualquer protesto deve o mesmo ser efetuado até 30 minutos após a conclusão da prova a que o mesmo se refere;
8	Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização e de acordo como regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.

## Regulamento Atleta Completo - COIMBRA

<b>1</b>	Estes Campeonatos destinam-se a atletas masculinos e femininos dos escalões de infantis e iniciados filiados na Associação Distrital de Atletismo de Coimbra, que devem apresentar-se com o dorsal atribuído para a época 2024/2025.
<b>2</b>	Podem participar como extras atletas filiados em outras Associações, a quem será atribuído um dorsal de época, com um custo de 5,00 €.
<b>3</b>	As inscrições são feitas através da plataforma <a href="https://fpacompeticoes.pt/">https://fpacompeticoes.pt/</a> até dia 02 de abril de 2025.
<b>4</b>	As confirmações em <a href="https://fpacompeticoes.pt/">https://fpacompeticoes.pt/</a> terão de ser efetuadas até 90 minutos antes do início da competição.
<b>5</b>	Apresentação na câmara de chamada até 35 minutos (concursos) e 15 minutos (corridas), antes da hora do início de cada jornada do Atleta Completo.
<b>6</b>	Os atletas só poderão participar na competição do seu escalão.
<b>7</b>	Haverá medalhas para os 3 primeiros classificados de cada Pentatlo e Heptatlo.
<b>8</b>	No Atleta Completo Distrital será elaborada uma classificação coletiva a partir do somatório dos resultados obtidos pelo melhor atleta nos escalões de infantis e iniciados, masculinos e femininos. Haverá troféu para as 3 primeiras equipas que resultem do somatório destes resultados.
<b>9</b>	O ajuizamento da prova é da responsabilidade do Conselho de arbitragem da Associação Distrital de Coimbra e Aveiro, com base no regulamento internacional da World Athletics. Qualquer protesto deve ser efetuado até 30 minutos após a conclusão da prova a que o mesmo se refere.
<b>10</b>	Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização e de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
<b>11</b>	O programa/horário poderá sofrer alterações em função do número de atletas inscritos e/ou confirmados.