



CAMPEONATO REGIONAL PROVAS COMBINADAS

6 e 7 de maio de 2017

- 1ª Jornada – Sábado -

Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho – Maia

Programa-Horário

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBS
14:30	100 m	Juv+Jun+Sen	Mas	Decatlo
14:45	100 m Bar (0,84)	Jun + Sen	Fem	Heptatlo – 10 Bar/13-8.50-10.50
15:00	100 m Bar (0,76)	Juv	Fem	Heptatlo – 10 Bar/13-8.50-10.50
	Comprimento	Juv+Jun+Sen	Mas	Decatlo
15:15	100 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Series - Prova Preparação
15:30	Altura	Juv+Jun+Sen	Fem	Heptatlo
	100 m	Juv/Jun/Sen	Mas	Series - Prova Preparação
15:45	1500 m Obstáculos	Iniciados	Fem	(0,76) - Prova Preparação
16:00	1500 m Obstáculos	Iniciados	Mas	(0,76) - Prova Preparação
16:15	2000 m Obstáculos	Juvenis	Fem	(0,76) - Prova Preparação
16:30	Peso 5kg/6kg/7,260kg	Juv+Jun+Sen	Mas	Decatlo
	Comprimento	Juv/Jun/Sen	Fem	Series - Prova Preparação
16.45	2000 m Obstáculos	Juvenis	Mas	(0,84) - Prova Preparação
17:00	3000 m Obstáculos	Jun/Sen	Fem	(0,76) - Prova Preparação
17:15	3000 m Obstáculos	Jun/Sen	Mas	(0,91) - Prova Preparação
17:30	Peso 3kg/4kg	Juv+Jun+Sen	Fem	Heptatlo
17:40	10000 m	Jun/Sen	Fem	Prova Extra
17:45	Altura	Juv+Jun+Sen	Mas	Decatlo
18:20	10000 m	Jun/Sen	Mas	Prova Extra
18:55	200 m	Juv+Jun+Sen	Fem	Heptatlo
19:00	400 m	Juv+Jun+Sen	Mas	Decatlo



CAMPEONATO REGIONAL PROVAS COMBINADAS

6 e 7 de maio de 2017

- 2ª Jornada – Domingo -

Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho – Maia

Programa-Horário

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBS
9:00	110 m Bar (1.06)	Sen	Mas	Decatlo – 10Bar/13.72-9.14-14.02
	Comprimento	Juv+Jun+Sen	Fem	Heptatlo
9:10	110 m bar (1.00)	Jun	Mas	Decatlo – 10Bar/13.72-9.14-14.02
9:20	110 m Bar (0.91)	Juv	Mas	Decatlo – 10Bar/13.72-9.14-14.02
9:30	200 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Series - Prova Preparação
9:45	200 m	Juv/Jun/Sen	Mas	Series - Prova Preparação
10:00	Disco 1,5kg/1,75kg/2kg	Juv+Jun+Sen	Mas	Decatlo
10:10	3000 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Series - Prova Preparação
10:40	3000 m	Juv/Jun/Sen	Mas	Series - Prova Preparação
11:00	Dardo 600g	Juv+Jun+Sen	Fem	Heptatlo
	800 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Series - Prova Preparação
11:15	800 m	Juv/Jun/Sen	Mas	Series - Prova Preparação
	Vara	Juv+Jun+Sen	Mas	Decatlo
12:00	800 m	Juv+Jun+Sen	Fem	Heptatlo
12:30	Dardo 700g/800g	Juv+Jun+Sen	Mas	Decatlo
13:30	1500 m	Juv+Jun+Sen	Mas	Decatlo



CAMPEONATO REGIONAL PROVAS COMBINADAS

6 e 7 de maio de 2017

- 2ª Jornada – Domingo -

Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho – Maia

Regulamento

1. A Associação de Atletismo do Porto, organiza o Campeonato Regional de Provas Combinadas na Pista do Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho - Maia.
2. A competição destina-se a atletas juvenis, Juniores e Seniores, filiados na Associação de Atletismo do Porto e **com situação regularizada na plataforma Lince.**
3. A participação de atletas de outras Associações Regionais só é autorizada após **pedido de participação**, via Associação de origem, à Direção da A.A.P. e realizado até 3 dias antes da competição.
4. As inscrições devem ser enviadas até dia 4 maio para o email geral.aaporto@gmail.com
5. Prémios:
Medalhas aos 3 (três) primeiros classificados de cada escalão e sexo (Juvenis, Juniores, e Seniores).
6. No restante respeitar-se-á o descrito no regulamento geral de competições da FPA.
7. A **confirmação das inscrições** nas provas combinadas deverá ser feita no secretariado da competição até 30 minutos antes do início da primeira prova.

Provas preparação

Para as provas de preparação deverão até 30 minutos antes da prova efetuar a inscrição nas fichas próprias da AAP.

Prova extra de 10000 metros

Para a prova extra de 10000 metros terão de fazer a inscrição para o email geral.aaporto@gmail.com, até 4 de maio, estando sujeito a verificação do número limite de participantes e concordância do Dept. Técnico da AAP e Técnico Nacional de Meio Fundo.

(Os atletas das provas combinadas NÃO necessitam de preencher as fichas habituais. Terão apenas de confirmar a sua participação.)