



CAMPEONATO REGIONAL PROVAS COMBINADAS

4 e 5 de maio de 2019

- 1ª Jornada – Sábado -

Complexo Desportivo de Lousada

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	1000 m Obstáculos	Infantis	Fem	Series - Prova Preparação
15:30	Altura	Juv+Jun+Sen	Fem	Heptatlo
	1000 m Obstáculos	Infantis	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
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	400m	Juv/Jun/Sen	Fem	Series – Prova Preparação
17:45	Altura	Juv+Jun+Sen	Mas	Decatlo
18:00	400m	Juv/Jun/Sen	Mas	Series – Prova Preparação
18:20	200 m	Juv+Jun+Sen	Fem	Heptatlo
18:45	400 m	Juv+Jun+Sen	Mas	Decatlo

1000m Obstáculos: Partida feita na partida dos 1000m e não haverá passagem na vala. O número de obstáculos por volta é de 4, sendo o número total de obstáculos de 8. Os obstáculos estão colocados de forma a que fiquem equidistantes uns dos outros, com uma distância de 100m entre eles. O 1º obstáculo está colocado 10m à frente da meta. A altura dos obstáculos é de 0.76m.



CAMPEONATO REGIONAL PROVAS COMBINADAS

4 e 5 de maio de 2019

- 2ª Jornada – Domingo -

Complexo Desportivo de Lousada

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
10:00	100 m Cadeira Rodas			
	3000 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Series - Prova Preparação
10:30	3000 m	Juv/Jun/Sen	Mas	Series - Prova Preparação
11:00	Dardo 500g/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
*	800 m	Juv+Jun+Sen	Fem	Heptatlo
12:30	Dardo 700g/800g	Juv+Jun+Sen	Mas	Decatlo
*	1500 m	Juv+Jun+Sen	Mas	Decatlo

* hora de início conforme o término da prova anterior (Decatlo e Heptatlo)



CAMPEONATO REGIONAL PROVAS COMBINADAS

4 e 5 de maio de 2019

- 2ª Jornada – Domingo -

Complexo Desportivo de Lousada

Regulamento

1. A Associação de Atletismo do Porto, organiza o Campeonato Regional de Provas Combinadas na Pista do Complexo Desportivo de Lousada.
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. Os atletas do escalão de Iniciados poderão participar na competição de Juvenis.
4. 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. até à data limite de inscrição.
5. Provas Preparação – Cada Atleta só pode participar num máximo de duas provas por jornada.
6. **Inscrições Regional de Provas Combinadas** + provas preparação
 - 4.1 Obrigatórias na plataforma de inscrições **WWW.AAPORTO.PT** , até ao **dia 2 maio**.
 - 4.2 As inscrições realizadas em www.aaporto.pt devem ser confirmadas no secretariado, com 30 minutos de antecedência da prova.
 - 4.3 As inscrições de outras Associações devem ser enviadas até dia 2 maio para o email geral.aaporto@gmail.com
7. **Prémios:**

Medalhas aos 3 (três) primeiros classificados de cada escalão e sexo (Juvenis, Juniores, e Seniores).
8. No restante respeitar-se-á o descrito no regulamento geral de competições da FPA.