



## Campeonato de Inverno de Provas Combinadas

**28 e 29 dezembro de 2019 – 14:30 horas**

*Complexo Desportivo de Lousada*

### 1º Jornada

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
<b>14h30</b>	<b>60 m</b>	Juv/Jun/Sen	Mas	<b>Heptatlo</b>
	Quadruplo	Infantis	Mas	Prova Prep. *
<b>14h45</b>	200 m	Ini/Juv	Fem	Prova Prep.
<b>15h00</b>	200 m	Ini/Juv	Mas	Prova Prep.
	<b>Comprimento</b>	Juv/Jun/Sen	Mas	<b>Heptatlo</b>
<b>15h15</b>	200 m	Jun/Sen/Vet	Fem	Prova Prep.
<b>15h30</b>	200 m	Jun/Sen/Vet	Mas	Prova Prep.
<b>15h50</b>	150 m	Benj. B/Infantis	Fem	Prova Prep.
<b>16h10</b>	150 m	Benj. B/Infantis	Mas	Prova Prep.
	<b>Peso</b>	Juv/Jun/Sen	Mas	<b>Heptatlo ( 5/6/7,260 Kg)</b>
<b>16h30</b>	100m Cadeira de rodas			
	400 m	Juv/Jun/Sen/Vet	Fem	Prova Prep.
	Quadruplo	Infantis	Fem	Prova Prep. *
<b>16h50</b>	400 m	Juv/Jun/Sen/Vet	Mas	Prova Prep.
<b>17h10</b>	800 m	Ini/Juv	Fem	Prova Prep.
<b>17h25</b>	800 m	Ini/Juv	Mas	Prova Prep.
	<b>Altura</b>	Juv/Jun/Sen	Mas	<b>Heptatlo a)</b>
<b>17h40</b>	1500 m	Juv/Jun/Sen/vet	Fem	Prova Prep.
<b>17h50</b>	1500 m	Juv/Jun/Sen/Vet	Mas	Prova Prep.

a) Altura (Mas) - A altura da fasquia inicia a 1,34, sobe de 4 em 4 cm.

### \*Quadruplo Infantis:

1. A sucessão será alternando apoios: E + D + E + D + queda ou D + E + D + E + queda.
2. Haverá uma linha (ou outra referência) de delimitação da corrida de balanço situada a 18m da "linha de chamada".
3. As Tábuas de Chamada serão 8m e 10m para Femininos e 9m e 11m para Masculinos (as "tábuas" de chamada poderão ser improvisadas).



## Campeonato de Inverno de Provas Combinadas

**28 e 29 dezembro de 2019 – 9:00 horas**

*Complexo Desportivo de Lousada*

### 2º Jornada

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
<b>9h00</b>	<b>60 m barr</b>	Juvenis	Fem	<b>Pentatlo (5b – 0,76 13/8,50/13)</b>
	Quadruplo	Iniciados	Mas	Prova Prep. *
	Dardo 400g	Infantis	Fem	Prova Prep.
<b>9h10</b>	<b>60 m barr</b>	Jun/Sen	Fem	<b>Pentatlo (5b – 0,84 13/8,50/13)</b>
<b>9h20</b>	<b>60 m barr</b>	Juvenis	Mas	<b>Heptatlo (5b – 0,91 13,72/9,14/9,72)</b>
<b>9h30</b>	<b>60 m barr</b>	Juniores	Mas	<b>Heptatlo (5b – 1,00 13,72/9,14/9,72))</b>
<b>9h40</b>	<b>60 m barr</b>	Seniores	Mas	<b>Heptatlo (5b – 1,067 13,72/9,14/9,72))</b>
<b>10h00</b>	60 m barr	Infantis	Fem	Prova Prep. (6b – 0,76 12/7,00/13,00)
	<b>Altura</b>	Juv/Jun/Sen	Fem	<b>Pentatlo a)</b>
<b>10h15</b>	60m barr	Infantis	Mas	Prova Prep. (6b – 0,76 12/7,50/10,50)
	<b>Vara</b>	Juv/Jun/Sen	Mas	<b>Heptatlo b)</b>
<b>10h30</b>	60 m barr	Iniciados	Fem	Prova Prep. (6b – 0,76 12/8,00/8,00)
<b>10h45</b>	60 m barr	Iniciados	Mas	Prova Prep. (5b – 0,84 13/8,50/13,00)
	Dardo 500g	Infantis	Mas	Prova Prep.
	Quadruplo	Iniciados	Fem	Prova Prep. *
<b>11h00</b>	100m Cadeira de rodas			
	800m	Juv/Jun/Sen/Vet	Fem	Prova Prep.
<b>11h20</b>	800m	Juv/Jun/Sen/Vet	Mas	Prova Prep.
	<b>Peso</b>	Juv/Jun/Sen	Fem	<b>Pentatlo</b>
<b>11h40</b>	250m	Iniciados	Fem	Prova Prep.
<b>12h00</b>	250m	Iniciados	Mas	Prova Prep.
<b>12h10</b>	<b>Comprimento</b>	Juv/Jun/Sen	Fem	<b>Pentatlo</b>
<b>12h20</b>	<b>1000m</b>	Juv/Jun/Sen	Mas	<b>Heptatlo</b>
<b>12h50</b>	<b>800m</b>	Juv/Jun/Sen	Fem	<b>Pentatlo</b>

a) Altura (Fem) - A altura da fasquia inicia a 1,16, sobe de 4 em 4 cm.

b) Vara (Mas) - A altura da fasquia inicia a 1,80, sobe de 10 em 10 cm.

### \*Quadruplo Iniciados:

1. A sucessão será em hop – step – hop --- jump: E + E + D + D + queda ou D + D + E + E + queda.
2. Haverá uma linha (ou outra referência) de delimitação da corrida de balanço situada a 25m da "linha de chamada".
3. As Tábuas de Chamada serão 9m e 11m para Femininos e 11 ou 13m para Masculinos, (as "tábuas" de chamada poderão ser improvisadas).



## REGULAMENTO

### PROVAS COMBINADAS

1. O Torneio destina-se a atletas em representação de clubes filiados na A.A.Porto e destinada aos escalões de Juvenis, Juniores e Seniores, e a atletas de outras Associações Regionais após pedido de autorização, via Associação de origem, ao Departamento Técnico da A.A.P.
2. Os atletas que iniciem as provas combinadas não poderão participar em qualquer outra prova.
3. Haverá somente classificação individual, obtida pelo somatório das pontuações obtidas nas provas individuais, utilizando a tabela internacional. Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados de cada escalão e género.
4. As **inscrições**, para o Campeonato de Inverno de Provas Combinadas, deverão ser feitas em formulário próprio, para [geral.aaporto@gmail.com](mailto:geral.aaporto@gmail.com) e até ao dia **26 de dezembro de 2019**, indicando as **melhores marcas nas provas de velocidade e barreiras**.
5. Devem ser **confirmadas** no secretariado, com **40 minutos de antecedência da 1º prova**.
6. Os escalões etários a vigorar de **1 de janeiro 2020**.

### PROVAS PREPARAÇÃO

1. As Provas de Preparação destinam-se aos escalões etários previsto no programa horário, respeitando as indicações dos regulamentos anteriores, com os escalões atribuídos a **1 de janeiro 2020**. Pedidos/exceções deverão solicitar para [dtr.aaporto@gmail.com](mailto:dtr.aaporto@gmail.com)
2. Para os escalões de **Infantis** e **Iniciados** será permitida **uma falsa partida** sem desqualificação do ou dos atletas que a cometerem. Qualquer atleta (s) responsável (eis) por posteriores falsas partidas nessa prova serão desqualificados da mesma.
3. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da FPA.
4. **Inscrições**
  - i) Em formulário próprio e até ao dia 26 de dezembro.
  - ii) As **inscrições** devem ser **confirmadas** no secretariado, com **40 minutos de antecedência da prova**.
  - iii) As inscrições de outros pedidos de participação e outras Associações devem ser enviadas até dia 26 dezembro para o email [dtr.aaporto@gmail.com](mailto:dtr.aaporto@gmail.com)