



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.
14h30	60 m	Juv/Jun/Sen	Mas	Heptatlo
	Quadruplo	Infantis	Mas	Prova Prep. *
14h45	200 m	Ini/Juv	Fem	Prova Prep.
15h00	200 m	Ini/Juv	Mas	Prova Prep.
	Comprimento	Juv/Jun/Sen	Mas	Heptatlo
15h15	200 m	Jun/Sen/Vet	Fem	Prova Prep.
15h30	200 m	Jun/Sen/Vet	Mas	Prova Prep.
15h50	150 m	Benj. B/Infantis	Fem	Prova Prep.
16h10	150 m	Benj. B/Infantis	Mas	Prova Prep.
	Peso	Juv/Jun/Sen	Mas	Heptatlo (5/6/7,260 Kg)
16h30	100m Cadeira de rodas			
	400 m	Juv/Jun/Sen/Vet	Fem	Prova Prep.
	Quadruplo	Infantis	Fem	Prova Prep. *
16h50	400 m	Juv/Jun/Sen/Vet	Mas	Prova Prep.
17h10	800 m	Ini/Juv	Fem	Prova Prep.
17h25	800 m	Ini/Juv	Mas	Prova Prep.
	Altura	Juv/Jun/Sen	Mas	Heptatlo a)
17h40	1500 m	Juv/Jun/Sen/vet	Fem	Prova Prep.
17h50	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.
9h00	60 m barr	Juvenis	Fem	Pentatlo (5b – 0,76 13/8,50/13)
	Quadruplo	Iniciados	Mas	Prova Prep. *
	Dardo 400g	Infantis	Fem	Prova Prep.
9h10	60 m barr	Jun/Sen	Fem	Pentatlo (5b – 0,84 13/8,50/13)
9h20	60 m barr	Juvenis	Mas	Heptatlo (5b – 0,91 13,72/9,14/9,72)
9h30	60 m barr	Juniores	Mas	Heptatlo (5b – 1,00 13,72/9,14/9,72))
9h40	60 m barr	Seniores	Mas	Heptatlo (5b – 1,067 13,72/9,14/9,72))
10h00	60 m barr	Infantis	Fem	Prova Prep. (6b – 0,76 12/7,00/13,00)
	Altura	Juv/Jun/Sen	Fem	Pentatlo a)
10h15	60m barr	Infantis	Mas	Prova Prep. (6b – 0,76 12/7,50/10,50)
	Vara	Juv/Jun/Sen	Mas	Heptatlo b)
10h30	60 m barr	Iniciados	Fem	Prova Prep. (6b – 0,76 12/8,00/8,00)
10h45	60 m barr	Iniciados	Mas	Prova Prep. (5b – 0,84 13/8,50/13,00)
	Dardo 500g	Infantis	Mas	Prova Prep.
	Quadruplo	Inciados	Fem	Prova Prep. *
11h00	100m Cadeira de rodas			
	800m	Juv/Jun/Sen/Vet	Fem	Prova Prep.
11h20	800m	Juv/Jun/Sen/Vet	Mas	Prova Prep.
	Peso	Juv/Jun/Sen	Fem	Pentatlo
11h40	250m	Iniciados	Fem	Prova Prep.
12h00	250m	Iniciados	Mas	Prova Prep.
12h10	Comprimento	Juv/Jun/Sen	Fem	Pentatlo
12h20	1000m	Juv/Jun/Sen	Mas	Heptatlo
12h50	800m	Juv/Jun/Sen	Fem	Pentatlo

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 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 1ª 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
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