



## CAMPEONATO REGIONAL PROVAS COMBINADAS

1 e 2 de maio de 2021

- 1ª Jornada – Sábado -

*Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho – Maia*

### *Programa-Horário*

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBS
14:00	100 m	Juv+Jun+Sen	Mas	Decatlo
14:15	100 m Bar (0,84)	Jun + Sen	Fem	Heptatlo – 10 Bar/13-8.50-10.50
14:30	100 m Bar (0,76)	Juv	Fem	Heptatlo – 10 Bar/13-8.50-10.50
	Comprimento	Juv+Jun+Sen	Mas	Decatlo
14:45	1000 m Obstáculos	Infantis	Fem	Series - Prova Preparação
15:00	Altura	Juv+Jun+Sen	Fem	Heptatlo
	1000 m Obstáculos	Infantis	Mas	Series - Prova Preparação
15:15	1500 m Obstáculos	Iniciados	Fem	(0,76) - Prova Preparação
15:30	1500 m Obstáculos	Iniciados	Mas	(0,76) - Prova Preparação
15:45	2000 m Obstáculos	Juvenis	Fem	(0,76) - Prova Preparação
16:00	Peso 5kg/6kg/7,260kg	Juv+Jun+Sen	Mas	Decatlo
16:15	2000 m Obstáculos	Juvenis	Mas	(0,84) - Prova Preparação
16:30	3000 m Obstáculos	Jun/Sen	Fem	(0,76) - Prova Preparação
16:45	3000 m Obstáculos	Jun/Sen	Mas	(0,91) - Prova Preparação
17:00	Peso 3kg/4kg	Juv+Jun+Sen	Fem	Heptatlo
17:10	400m	Juv/Jun/Sen	Fem	Series – Prova Preparação
17:15	Altura	Juv+Jun+Sen	Mas	Decatlo
17:30	400m	Juv/Jun/Sen	Mas	Series – Prova Preparação
17:50	200 m	Juv+Jun+Sen	Fem	Heptatlo
18:15	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

1 e 2 de maio de 2021

- 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
10:00	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**

**1 e 2 de maio de 2021**

*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 da 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) Os atletas do escalão de Iniciados poderão participar na competição de Juvenis.
- 4) Provas Preparação – Cada Atleta só pode participar num máximo de duas provas por jornada.
- 5) **Inscrições Regional de Provas Combinadas** + provas preparação
  - a) Obrigatórias na plataforma de inscrições **www.fpacompeticoes.pt** , até ao dia **28 abril**.
  - b) As inscrições realizadas em **www.fpacompeticoes.pt** devem ser confirmadas na mesma, até 45 minutos de antecedência da prova.
  - c) **PROVAS COMBINADAS**: Indicar nas notas a marca da prova de velocidade (masculinos) e da prova de barreiras (femininos).
- 6) **Prémios**:  
Medalhas aos 3 (três) primeiros classificados de cada escalão e sexo (Juvenis, Juniores, e Seniores).
- 7) No restante respeitar-se-á o descrito no regulamento geral de competições da FPA.
- 8) Na entrada para o recinto desportivo devem assinar ou entregar o termo de responsabilidade, sendo obrigatório a entrega deste documento em prejuízo da não participação na competição.