



## Campeonato Regional de Inverno de Provas Combinadas

**11 e 12 dezembro de 2021 – 11:30 horas**

*Complexo Desportivo de Lousada*

### 1º Jornada

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
11h30	60 m	Juvenis	Mas	Heptatlo
12h00	Comprimento	Juvenis	Mas	Heptatlo
13h30	Peso	Juvenis	Mas	Heptatlo (5kg)
14h00	60 m	Jun/Sen	Mas	Heptatlo
14h30	200 m	Ini/Juv	Fem	Prova Prep.
	Comprimento	Jun/Sen	Mas	Heptatlo
14h45	200 m	Ini/Juv	Mas	Prova Prep.
15h00	Altura	Juvenis	Mas	Heptatlo a)
15h00	200 m	Jun/Sen/Vet	Fem	Prova Prep.
15h15	200 m	Jun/Sen/Vet	Mas	Prova Prep.
15h35	150 m	Benj. B/Infantis	Fem	Prova Prep.
	Quadruplo	Infantis	Mas	Prova Prep. *
15h55	150 m	Benj. B/Infantis	Mas	Prova Prep.
16h00	Peso	Jun/Sen	Mas	Heptatlo ( 6/7,260 Kg)
16h10	400 m	Juv/Jun/Sen/Vet	Fem	Prova Prep.
16h30	400 m	Juv/Jun/Sen/Vet	Mas	Prova Prep.
16h50	800 m	Ini/Juv	Fem	Prova Prep.
17h00	Quadruplo	Infantis	Fem	Prova Prep. *
17h05	800 m	Ini/Juv	Mas	Prova Prep.
	Altura	Jun/Sen	Mas	Heptatlo a)
17h20	1500 m	Juv/Jun/Sen/vet	Fem	Prova Prep.
17h40	1500 m	Juv/Jun/Sen/Vet	Mas	Prova Prep.

a) Altura (Mas) - A altura da fasquia inicia a 1,30, 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 9m para Femininos e 9m e 11m para Masculinos (as "tábuas" de chamada poderão ser improvisadas).



## Campeonato Regional de Inverno de Provas Combinadas

**11 e 12 dezembro de 2021 – 9:00 horas**

*Complexo Desportivo de Lousada*

### 2º Jornada

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
9h00	60 m barr	Juvenis	Fem	<b>Pentatlo (5b – 0,76 13/8,50/13)</b>
	Quadruplo	Iniciados	Mas	Prova Prep. *
	Dardo 400g	Infantis	Fem	Prova Prep.
9h10	60 m barr	Jun/Sen	Fem	<b>Pentatlo (5b – 0,84 13/8,50/13)</b>
9h20	60 m barr	Juvenis	Mas	<b>Heptatlo (5b – 0,91 13,72/9,14/9,72)</b>
9h30	60 m barr	Juniores	Mas	<b>Heptatlo (5b – 1,00 13,72/9,14/9,72))</b>
9h40	60 m barr	Seniores	Mas	<b>Heptatlo (5b – 1,067 13,72/9,14/9,72))</b>
	Altura	Juv/Jun/Sen	Fem	<b>Pentatlo a)</b>
10h00	60 m barr	Infantis	Fem	Prova Prep. (6b – 0,76 12/7,00/13,00)
10h15	60m barr	Infantis	Mas	Prova Prep. (6b – 0,76 12/7,50/10,50)
	Vara	Juv/Jun/Sen	Mas	<b>Heptatlo b)</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	Iniciados	Fem	Prova Prep. *
11h00	800m	Juv/Jun/Sen/Vet	Fem	Prova Prep.
11h20	800m	Juv/Jun/Sen/Vet	Mas	Prova Prep.
	Peso	Juvenis	Fem	<b>Pentatlo – Setor 1</b>
	Peso	Jun/Sen	Fem	<b>Pentatlo – Setor 2</b>
11h40	250m	Iniciados	Fem	Prova Prep.
12h00	250m	Iniciados	Mas	Prova Prep.
12h10	Comprimento	Juvenis	Fem	<b>Pentatlo – Caixa norte 1</b>
	Comprimento	Jun/Sen	Fem	<b>Pentatlo – Caixa norte 2</b>
12h30	1000m	Juv/Jun/Sen	Mas	<b>Heptatlo</b>
13h00	800m	Juvenis	Fem	<b>Pentatlo</b>
	800m	Jun/Sen	Fem	<b>Pentatlo</b>

a) Altura (Fem) - A altura da fasquia inicia a 1,20, sobe de 4 em 4 cm.

b) Vara (Mas) - A altura da fasquia inicia a 1,90, 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 Campeonato Regional Inverno de Provas Combinadas destina-se a atletas em representação de clubes filiados na A.A.Porto e A.A.Braga e destinada aos escalões de Juvenis, Júniores e Seniores.
2. Os atletas que iniciem as provas combinadas não poderão participar em qualquer outra prova, tanto na 1<sup>o</sup> jornada como na 2<sup>a</sup> jornada.
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 [www.fpacompeticoes.pt](http://www.fpacompeticoes.pt) até ao dia **8 de dezembro de 2021**, indicando as **melhores marcas nas provas de velocidade e barreiras**, devem ser **confirmadas** na mesma plataforma, com **45 minutos de antecedência da prova**.
5. Os escalões etários a vigorar de **1 de janeiro 2022**.

### 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 2022**. 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) Na plataforma de inscrições [www.fpacompeticoes.pt](http://www.fpacompeticoes.pt) , até ao dia 8 de dezembro.
  - ii) **A confirmação de participação tem de ser efetuada até 45 minutos** antes do início de cada prova por via eletrónica na mesma plataforma de inscrição.