



# CAMPEONATO REGIONAL PROVAS COMBINADAS CAMPEONATO do NORTE de PROVAS COMBINADAS

11 e 12 de maio de 2024

- 1ª Jornada – Sábado -

*Complexo Desportivo de Lousada*

## *Programa-Horário*

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBS
10:30	100 m Bar (0,76)	Sub18	Fem	Heptatlo – 10 Bar/13-8.50-10.50
10:45	100 m	Sub18	Mas	Decatlo
11:00	Altura	Sub18	Fem	Heptatlo
11:20	Comprimento	Sub18	Mas	Decatlo
12:20	Peso 5kg	Sub18	Mas	Decatlo
12:30	Peso 3Kg	Sub18	Fem	Heptatlo – setor 2
13:20	Altura	Sub18	Mas	Decatlo
14:00	200 m	Sub18	Fem	Heptatlo
14:15	100 m	Sub20/Sen	Mas	Decatlo
14:30	400 m	Sub18	Mas	Decatlo
14:45	100 m Bar (0,84)	Sub20/Sen	Fem	Heptatlo – 10 Bar/13-8.50-10.50
	Comprimento	Sub20/Sen	Mas	Decatlo
15:00	100 m Bar (0,84)	Sub18/Sub20/Sen	Fem	Preparação – 10 Bar/13-8.50-10.50
15:15	110 m Bar (1,06)	Sub20/Sen	Mas	Preparação – 10 Bar/13,72-9,14-14,02
15:20	Altura	Sub20/Sen	Fem	Heptatlo
15:30	1000 m Obstáculos	Sub14	Fem	Series - Prova Preparação
15:45	1000 m Obstáculos	Sub14	Mas	Series - Prova Preparação
16:00	1500 m Obstáculos	Sub16	Fem	(0,76) - Prova Preparação
16:15	1500 m Obstáculos	Sub16	Mas	(0,76) - Prova Preparação
16:30	2000 m Obstáculos	Sub18	Fem	(0,76) - Prova Preparação
	Peso 6kg/7,260kg	Sub20/Sen	Mas	Decatlo
16:45	2000 m Obstáculos	Sub18	Mas	(0,84) - Prova Preparação
17:00	3000 m Obstáculos	Sub20/Sen	Fem	(0,76) - Prova Preparação
	Peso 3kg/4kg	Sub20/Sen	Fem	Heptatlo – setor 2
17:15	3000 m Obstáculos	Sub20/Sen	Mas	(0,91) - Prova Preparação
17:30	400m	Sub18/Sub20/Sen	Fem	Series – Prova Preparação
	Altura	Sub20/Sen	Mas	Decatlo
17:45	400m	Sub18/Sub20/Sen	Mas	Series – Prova Preparação
18:00	200 m	Sub20/Sen	Fem	Heptatlo
18:15	400 m	Sub20/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 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**  
**CAMPEONATO do NORTE de PROVAS COMBINADAS**  
11 e 12 de maio de 2024  
- 2ª Jornada – Domingo -  
*Complexo Desportivo de Lousada*

*Programa-Horário*

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBS
9:00	110 m Bar (0.91)	Sub18	Mas	Decatlo – 10Bar/13.72-9.14-14.02
9:10	110 m bar (1.00)	Sub20	Mas	Decatlo – 10Bar/13.72-9.14-14.02
9:15	Comprimento	Sub18	Fem	Heptatlo – caixa 1
	Comprimento	Sub20+Sen	Fem	Heptatlo – caixa 2
9:20	110 m Bar (1.06)	Sen	Mas	Decatlo – 10Bar/13.72-9.14-14.02
9:30	3000 m	Sub18/Sub20/Sen	Fem	Series - Prova Preparação
9:50	Disco 1,5kg/1,75kg/2kg	Sub18+Sub20+Sen	Mas	Decatlo
10:00	3000 m	Sub18/Sub20/Sen	Mas	Series - Prova Preparação
10:30	200 m	Sub18/Sub20/Sen	Fem	Series - Prova Preparação
10:45	200 m	Sub18/Sub20/Sen	Mas	Series - Prova Preparação
11:00	Dardo 500g/600g	Sub18/Sub20/Sen	Fem	Heptatlo
	800 m	Sub18/Sub20/Sen	Fem	Series - Prova Preparação
11:15	800 m	Sub18/Sub20/Sen	Mas	Series - Prova Preparação
	Vara	Sub18+Sub20+Sen	Mas	Decatlo
*	800 m	Sub18+Sub20+Sen	Fem	Heptatlo
12:45	Dardo 700g/800g	Sub18+Sub20+Sen	Mas	Decatlo
*	1500 m	Sub18+Sub20+Sen	Mas	Decatlo

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



# **CAMPEONATO REGIONAL PROVAS COMBINADAS CAMPEONATO do NORTE de PROVAS COMBINADAS**

**11 e 12 de maio de 2024**

*Complexo Desportivo de Lousada*

## **Regulamento**

- 1) A Associação de Atletismo do Porto, organiza o Campeonato Regional de Provas Combinadas na Pista de Lousada, em simultâneo realiza-se também o Campeonato da Zona Norte de provas combinadas.
- 2) A competição destina-se a atletas Sub18, Sub20 e Seniores, filiados na Associação de Atletismo do Porto e Associações da Zona Norte **com situação regularizada na plataforma Lince.**
- 3) Os atletas que iniciem as provas combinadas não poderão participar em qualquer outra prova do programa horário.
- 4) Provas Preparação – Cada Atleta só pode participar num máximo de duas provas por jornada.
- 5) **Inscrições Provas Combinadas** + provas preparação
  - a) Obrigatórias na plataforma de inscrições **www.aaporto.net**, até ao **dia 9 maio.**
  - b) As inscrições devem ser confirmadas na mesma plataforma, até 50 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:**
  - a) Medalhas aos 3 (três) primeiros classificados de cada escalão e sexo (Sub18, Sub20, e Seniores), tanto no Campeonato Regional AAPorto como no Campeonato Zona Norte.
- 7) No restante respeitar-se-á o descrito no regulamento geral de competições da FPA.