



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

Campeonato Distrital de Provas Combinadas Aveiro/Coimbra/Porto  
Torneio das 4 Maravilhas  
Pista de Atletismo do Centro de Estágios do Luso  
10 e 11 de Maio de 2014

10, Sábado

Hora Início	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
15H00	100 Metros Planos	Jun./Sen.	Masc.	Decatlo	
15H15	100 Metros Planos	Juv.	Masc.	Octatlo	
15H30	100 M/Bar. (0,84)	Jun. /Sen	Fem.	Heptatlo	10 bar./13,00-8,50-10,50
	Vara	Inic.	Masc./Fem.	Final	<b>Torneio</b>
15H15	Dardo (500Grs.)	Inic./Juv.	Fem.	Final	<b>Torneio</b>
15H45	100 M/Bar. (0,76)	Juv.	Fem.	Heptatlo	10 bar./13,00-8,50-10,50
	Salto em Comprimento	Jun./Sen	Masc	Decatlo	
	Salto em Comprimento	Juv.	Masc.	Octatlo	
16H00	100 M/Bar. (0,84)	Inic.	Masc.	Serie	10 bar./13,00-8,50-10,50 <b>Torneio</b>
	Altura	Jun./Sen	Fem.	Heptatlo	
	Altura	Juv.	Fem.	Heptatlo	
16H15	80 M/Bar. (0,76)	Inic.	Fem.	Serie	8 bar./12,00-8,00-12,00 <b>Torneio</b>
16H30	250 Metros Planos	Inic.	Fem.	Serie	<b>Torneio</b>
	Lançamento de Peso (5Kg.)	Juv.	Masc.	Octatlo	
	Lançamento de Peso (7,260Kg.)	Sen.	Masc	Decatlo	
	Lançamento de Peso (6Kg.)	Jun.	Masc.	Decatlo	
16H45	250 Metros Planos	Inic.	Masc	Serie	<b>Torneio</b>
17H00	1.500 Metros	Inic./Juv.	Fem.	Serie	<b>Torneio</b>
	Dardo (600/700Grs.)	Inic./Juv.	Masc	Final	<b>Torneio</b>
17H10	1.500 Metros	Inic./Juv.	Masc.	Serie	<b>Torneio</b>
17H20	1.500 Metros	Jun./Sen.	Fem.	Serie	<b>Torneio</b>
17H30	1.500 Metros	Jun./Sen.	Masc.	Serie	<b>Torneio</b>
17H40	300 Metros	Juv.	Masc.	Octatlo	
	Altura	Jun. a Sen.	Masc.	Decatlo	
	Lançamento de Peso (4Kg.)	Jun. a Sen.	Fem.	Heptatlo	
	Lançamento de Peso (3Kg.)	Juv.	Fem.	Heptatlo	
17H50	400 Metros Planos	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Serie	<b>Torneio</b>
18H00	400 Metros Planos	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Serie	<b>Torneio</b>
18H15	200 Metros Planos	Jun. a Sen.	Fem.	Heptatlo	
18H25	200 Metros Planos	Juv.	Fem.	Heptatlo	
18H35	400 Metros Planos	Jun. a Sen.	Masc.	Decatlo	

11, Domingo

Hora Início	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
09H15	110 M./Bar. (0,91)	Juv.	Masc.	Octatlo	10 Bar./13,72-9,14-14,02
09H30	110 M./Bar. (1,06)	Sen.	Masc.	Decatlo	10 Bar./13,72-9,14-14,02
	Salto em Comprimento	Juv.	Fem.	Heptatlo	
	Salto em Comprimento	Juv. a Sen.	Fem.	Heptatlo	
	Altura	Inic./Juv.	Fem.	Final	<b>Torneio</b>
09H35	110 M./Bar. (1,06)	Sen.	Masc.	Serie	Torneio
09H40	110 M/Bar.	Jun.	Masc.	Decatlo	10 Bar./13,72-9,14-14,02
10H00	80 Metros	Inic.	Fem.	Series	<b>Torneio</b>
10H10	80 Metros	Inic.	Masc.	Series	<b>Torneio</b>
10H25	200 Metros	Juv./Sen.	Fem.	Series	<b>Torneio</b>
10H30	Lançamento de Disco (1,750Kg.)	Jun.	Masc.	Decatlo	
	Lançamento de Disco (2Kg.)	Sen.	Masc.	Decatlo	
	Salto em Altura	Juv.	Masc.	Octatlo	
10H35	200 Metros	Juv./Sen.	Masc.	Serie	<b>Torneio</b>
10H45	1.000 Metros	Benj./Inf.	Fem.	Serie	<b>Torneio</b>
10H50	Lançamento de Dardo (500Grs.)	Juv.	Fem.	Heptatlo	
	Lançamento de Dardo (600Grs.)	Jun. a Sen.	Fem.	Heptatlo	
11H00	1.000 Metros	Benj./Inf.	Masc.	Series	<b>Torneio</b>
	Vara	Jun. a Sen.	Masc.	Decatlo	
11H15	Lançamento de Dardo (700Grs.)	Juv.	Masc.	Octatlo	
11H30	Lançamento de Dardo (800Grs.)	Jun. a Sen.	Masc.	Decatlo	
11H45	800 Metros	Juv.	Fem.	Heptatlo	
12H00	800 Metros	Jun. a Sen.	Fem.	Heptatlo	
12H10	1.000 Metros	Juv.	Masc.	Octatlo	
12H30	1.500 Metros	Jun. a Sen.	Masc.	Decatlo	

#### Regulamento

1. A Associação de Atletismo de Aveiro, em colaboração com a Associação de Atletismo de Coimbra e Porto, organiza o Campeonato Distrital de Provas Combinadas na Pista de Atletismo do Centro de Estágios do Luso.
2. A competição destina-se a atletas juvenis, Juniores e Seniores, filiados nas Associações Distritais de Aveiro, Coimbra e Porto.  
A participação de atletas de Clubes de outras Associações fica sujeito a parecer da Direção Técnica de Aveiro/Coimbra, devendo os respetivos pedidos de participação dar entrada na sede da Associação de Atletismo de Aveiro até às 12 horas do dia 8 de Maio de 2014.
3. Cada clube pode inscrever um número máximo de 3 (três) atletas de cada escalão.
4. Prémios de Aveiro/Campeonato Distrital de Provas Combinadas:  
Medalhas aos 3 (três) primeiros classificados de cada escalão e sexo (juvenis, juniores e seniores).
5. A confirmação das inscrições nas provas combinadas deverá ser feita no secretariado da competição até 30 minutos antes do início da primeira prova.
6. Apresentação na câmara de chamada: corridas 10' e concursos 20' antes do horário previsto.

#### Torneio das 4 Maravilhas

- 1 De acordo com o regulamento Geral de Competições
- 2 Haverá unicamente classificação individual
- 3 Delegado Técnico: