



## CAMPEONATO REGIONAL PROVAS COMBINADAS

6 e 7 de maio de 2017

- 1ª Jornada – Sábado -

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

### *Programa-Horário*

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBS
14:30	100 m	Juv+Jun+Sen	Mas	Decatlo
14:45	100 m Bar (0,84)	Jun + Sen	Fem	Heptatlo – 10 Bar/13-8.50-10.50
15:00	100 m Bar (0,76)	Juv	Fem	Heptatlo – 10 Bar/13-8.50-10.50
	Comprimento	Juv+Jun+Sen	Mas	Decatlo
15:15	100 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Series - Prova Preparação
15:30	Altura	Juv+Jun+Sen	Fem	Heptatlo
	100 m	Juv/Jun/Sen	Mas	Series - Prova Preparação
15:45	1500 m Obstáculos	Iniciados	Fem	(0,76) - Prova Preparação
16:00	1500 m Obstáculos	Iniciados	Mas	(0,76) - Prova Preparação
16:15	2000 m Obstáculos	Juvenis	Fem	(0,76) - Prova Preparação
16:30	Peso 5kg/6kg/7,260kg	Juv+Jun+Sen	Mas	Decatlo
	Comprimento	Juv/Jun/Sen	Fem	Series - Prova Preparação
16.45	2000 m Obstáculos	Juvenis	Mas	(0,84) - Prova Preparação
17:00	3000 m Obstáculos	Jun/Sen	Fem	(0,76) - Prova Preparação
17:15	3000 m Obstáculos	Jun/Sen	Mas	(0,91) - Prova Preparação
17:30	Peso 3kg/4kg	Juv+Jun+Sen	Fem	Heptatlo
17:40	10000 m	Jun/Sen	Fem	Prova Extra
17:45	Altura	Juv+Jun+Sen	Mas	Decatlo
18:20	10000 m	Jun/Sen	Mas	Prova Extra
18:55	200 m	Juv+Jun+Sen	Fem	Heptatlo
19:00	400 m	Juv+Jun+Sen	Mas	Decatlo



## CAMPEONATO REGIONAL PROVAS COMBINADAS

6 e 7 de maio de 2017

- 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
10:10	3000 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Series - Prova Preparação
10:40	3000 m	Juv/Jun/Sen	Mas	Series - Prova Preparação
11:00	Dardo 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
12:00	800 m	Juv+Jun+Sen	Fem	Heptatlo
12:30	Dardo 700g/800g	Juv+Jun+Sen	Mas	Decatlo
13:30	1500 m	Juv+Jun+Sen	Mas	Decatlo



## **CAMPEONATO REGIONAL PROVAS COMBINADAS**

**6 e 7 de maio de 2017**

**- 2ª Jornada – Domingo -**

***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 do Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho - 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. A participação de atletas de outras Associações Regionais só é autorizada após **pedido de participação**, via Associação de origem, à Direção da A.A.P. e realizado até 3 dias antes da competição.
4. As inscrições devem ser enviadas até dia 4 maio para o email [geral.aaporto@gmail.com](mailto:geral.aaporto@gmail.com)
5. Prémios:  
Medalhas aos 3 (três) primeiros classificados de cada escalão e sexo (Juvenis, Juniores, e Seniores).
6. No restante respeitar-se-á o descrito no regulamento geral de competições da FPA.
7. A **confirmação das inscrições** nas provas combinadas deverá ser feita no secretariado da competição até 30 minutos antes do início da primeira prova.

### **Provas preparação**

**Para as provas de preparação deverão até 30 minutos antes da prova efetuar a inscrição nas fichas próprias da AAP.**

#### **Prova extra de 10000 metros**

Para a prova extra de 10000 metros terão de fazer a inscrição para o email [geral.aaporto@gmail.com](mailto:geral.aaporto@gmail.com), até 4 de maio, estando sujeito a verificação do número limite de participantes e concordância do Dept. Técnico da AAP e Técnico Nacional de Meio Fundo.

***(Os atletas das provas combinadas NÃO necessitam de preencher as fichas habituais. Terão apenas de confirmar a sua participação.)***