

Campeonato Regional de Provas Combinadas Provas Extra

28 e 29 de JANEIRO de 2006

REGULAMENTO

1. Competições a disputar no Palácio Municipal de Exposições e Desportos de Braga, nos dias 28 e 29 de Janeiro, em simultâneo com o Triatlo Técnico Jovem do Norte e o Campeonato do Norte de Provas Combinadas.
2. O Campeonato Regional de Provas Combinadas é uma competição destinada a atletas federados dos escalões de Juvenis Femininos e Juniores e Seniores de ambos os sexos.
3. Os atletas que iniciem as provas combinadas não poderão participar em qualquer outra prova.
4. Haverá somente classificação individual, sendo este o resultado do somatório das pontuações obtidas nas provas individuais utilizando a tabela internacional.
5. Serão atribuídas medalhas aos 3 (três) primeiros classificados de cada escalão e sexo, em cada uma das provas combinadas.
6. As Provas Extra a disputar no dia 29 de Janeiro destinam-se exclusivamente a atletas Juvenis, Juniores e Seniores.
7. As inscrições para as Provas Extra deverão ser realizadas no secretariado, em ficha própria, com 30 minutos de antecedência, em relação a cada prova.
8. As inscrições para o Campeonato Regional de Provas Combinadas deverão ser enviadas para a **Associação de Atletismo de Braga até ao 26 de Janeiro de 2006**, através do **fax nº 253216210**, indicando o nome do clube, o 1º e último nome do atleta e o seu ano de nascimento.
9. Os Clubes ou atletas interessados em receber directamente informações sobre eventuais alterações a esta competição, deverão informar antecipadamente esta Associação da sua intenção de nela participarem.
10. Este comunicado e as suas eventuais alterações poderão ser consultadas na Internet no endereço : www.aabraga.pt

Campeonato Regional de Provas Combinadas Provas Extra

28 de JANEIRO de 2006 - Sábado

PROGRAMA – HORÁRIO

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Obs.
14h30	60 m	Jun / Sen	Masc	Heptatlo Séries
14h30	Altura	Juvenis	Fem	Triatlo 1.05, 1.09, 1.13, ...(+4)
14h30	Comprimento	Iniciados	Fem	Triatlo Tábua 2 metros
14h30	Peso	Infantis	Fem	Triatlo 2 Kg
14h40	60 m / b	Juvenis	Masc	Triatlo 5 b (0,91 13,72 - 9,14 - 9,72)
14h50	60 m / b	Iniciados	Masc	Triatlo 5b (0,84 13,00 - 8,50 -13,00)
15h00	60 m / b	Infantis	Masc	Triatlo 6 b (0,76 12,00 - 7,50 - 10,50)
15h10	Peso	Juvenis	Masc	Triatlo 5 Kg
15h20	Comprimento	Jun / Sen	Masc	Heptatlo Tábua 2 metros
15h45	60 m / b	Juvenis	Fem	Triatlo 5b (0,76 13,00 - 8,50 - 13,00)
15h50	Peso	Infantis	Masc	Triatlo 3 Kg
16h00	60 m / b	Iniciados	Fem	Triatlo 6 b (0,76 12,00 - 8,00 - 8,00)
16h00	Comprimento	Iniciados	Masc	Triatlo Tábua 2 metros
16h10	Altura	Juvenis	Masc	Triatlo 1.20, 1.24, 1.28, ...(+4)
16h15	60 m / b	Infantis	Fem	Triatlo 6b (0,76 12,00 - 7,00 - 13,00)
16h30	Peso	Juvenis	Fem	Triatlo 3 Kg
16h40	Comprimento	Infantis	Fem	Triatlo Tábua 2 metros
16h45	2000 Mx	Inf / Inic	Fem	Prova Extra
16h45	Peso	Jun / Sen	Masc	Heptatlo 6 Kg / 7.260 Kg
17h10	Peso	Iniciados	Fem	Triatlo 3 Kg
17h15	3000 Mx	Inf / Inic	Masc	Prova Extra
17h15	Altura	Jun / Sem	Masc	Heptatlo 1.50, 1.53, 1.56, ... (+3)
17h30	Comprimento	Infantis	Masc	Triatlo Tábua 2 metros
17h40	Peso	Iniciados	Masc	Triatlo 4 Kg

Campeonato do Norte de Provas Combinadas Provas Extra

29 de JANEIRO de 2006 – Domingo

PROGRAMA HORÁRIO

<i>HORA</i>	<i>PROVA</i>	<i>ESCALÃO</i>	<i>SEXO</i>	<i>OBSERVAÇÕES</i>
9h30	60 m / b	Juvenis	Fem	Pentatlo 5b (0.76 13.00, 8.50, 13.00)
9h45	60 m / b	Jun/Sen	Fem	Pentatlo 5b (0.84 13.00, 8.50, 13.00)
10h00	60 m / b	Jun/Sen	Masc	Heptatlo 5b (1.067 13.72, 9.14, 9.72)
10h00	Altura	Juv/Jun/Sen	Fem	Pentatlo 1.20, 1.23, 1.26, ... (+3)
10h00	Triplo	Juv/Jun/Sen	Fem	Prova Extra Tábua 9 m
10h10	60 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Prova Extra Séries
10h15	Vara	Jun/Sen	Masc	Heptatlo 2.20, 2.30, 2.40, ... (+10)
10h20	60 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Prova Extra Séries
10h30	800 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Prova Extra Séries
10h30	Triplo	Juv/Jun/Sen	Masc	Prova Extra Tábua 11 m
10h45	800 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Prova Extra Séries
11h00	1500 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Prova Extra Séries
11h00	Peso	Juv / Jun/Sen	Fem	Pentatlo 3 / 4 Kg
11h00	Peso	Juv/Jun/Sen	Fem	Prova Extra 3 / 4 Kg
11h15	1500 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Prova Extra Séries
11h30	3000 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Prova Extra Séries
11h45	3000 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Prova Extra Séries
11h45	Comprimento	Juv/Jun/Sen	Fem	Pentatlo Tábua 2 m
12h00	200m	Juv/Jun/Sen	Fem	Prova Extra Séries
12h00	Peso	Juv/Jun/Sen	Masc	Prova Extra 5 kg / 6 kg / 7.260 Kg
12h10	200m	Juv/Jun/Sen	Fem	Prova Extra Séries
12h20	1000 m	Jun/Sen	Masc	Heptatlo
12h30	800m	Juv/Jun/Sen	Fem	Pentatlo