

**CAMPEONATO DISTRITAL DE PROVAS COMBINADAS
TORNEIO DAS MIMOSAS**

ORGANIZAÇÃO - Associação de Atletismo de Aveiro
Associação Distrital de Atletismo de Coimbra
Associação de Atletismo do Porto

COLABORAÇÃO - Câmara Municipal da Mealhada

LOCAL - Pista de Atletismo do Centro de Estágios do Luso

DATA - 17 e 18 de Maio de 2008

1. NORMAS REGULAMENTARES

O Campeonato Distrital de Provas Combinadas destina-se a atletas dos escalões de Juvenis, Júniores e Seniores filiados na Associação de Atletismo de Aveiro, Coimbra e Porto, sendo aberto a atletas de outras Associações, desde que devidamente autorizados pela Direcção Técnica Distrital e competindo extra-competição.

Cada Clube pode inscrever três atletas em cada escalão.

2. PRÉMIOS

Medalhas aos três primeiros de cada escalão/sexo.

3. TORNEIO DAS MIMOSAS

Neste Torneio podem participar atletas de Clubes filiados nas Associação de Atletismo de Aveiro, Coimbra e Porto ou noutras Associações, desde que devidamente autorizados pela direcção Técnica Distrital.

4. INSCRIÇÕES

As inscrições deverão ser feitas no secretariado até 30m antes do início da respectiva prova, com indicação da melhor marca obtida desde 01-11-2006.

5. APRESENTAÇÃO

Corridas: 10 minutos antes do horário previsto - Concursos: 20 minutos antes do horário previsto

6. PROGRESSÃO DAS FASQUIAS

Altura:

Jun/Sen (Masc) 1,50 – 1,55 – 1,60 – 1,65 – 1,68 – 1,71 – 1,74 – 1,77 – 1,80 - ...

Jun/Sen (Fem) 1,30 – 1,35 – 1,40 – 1,45 – 1,48 – 1,51 – 1,54 – 1,57 – 1,60 - ...

Juvenis (Masc) 1,40 – 1,45 – 1,50 – 1,55 – 1,58 – 1,61 – 1,64 – 1,67 – 1,70 - ...

Juvenis (Fem) 1,25 – 1,30 – 1,35 – 1,40 – 1,43 – 1,46 – 1,49 – 1,52 - ...

Vara:

Jun/Sen (Masc) 2,50 – 2,70 – 1,90 – 3,10 – 3,30 – 3,50 – 3,60 – 3,70 – 3,80 - ...

Juvenis (Masc) 2,00 – 2,20 – 2,40 – 2,60 – 2,70 – 2,80 – 2,90 – 3,00 - ...

Nota: as Alturas iniciais podem ser alteradas por sugestão dos atletas/técnicos de acordo com o Delegado Técnico.

7. PROGRAMA-HORÁRIO

| Sábado – 17 de Maio | | | | |
|----------------------------|-------------------|----------|----------------|-------------|
| HORA | PROVA | | ESCALÃO | SEXO |
| 15h30 | 100 M | Decatlo | Jun/Sen | Masc |
| 15h45 | 100 M/bar | Heptatlo | Jun/Sen | Fem |
| 15h55 | 100 M/bar | Heptatlo | Juvenis | Fem |
| | Comprimento | Decatlo | Jun/Sen | Masc |
| 16h05 | 110 M/bar | Octatlo | Juvenis | Masc |
| | Altura | Heptatlo | Jun/Sen | Fem |
| | Altura | Heptatlo | Juvenis | Fem |
| 16h30 | Comprimento | Octatlo | Juvenis | Masc |
| 16h45 | Peso 6 / 7,260 Kg | Decatlo | Jun/Sen | Masc |
| 17h40 | Altura | Decatlo | Jun/Sen | Masc |
| 17h45 | Peso 3 / 4 Kg | Heptatlo | Juv/Jun/Sen | Fem |
| | Peso 5 Kg | Octatlo | Juvenis | Masc |
| 18h20 | 200 M | Heptatlo | Juvenis | Fem |
| 18h40 | Altura | Octatlo | Juvenis | Masc |
| 18h45 | 200 M | Heptatlo | Jun/Sen | Fem |
| 19h00 | 400 M | Decatlo | Jun/Sen | Masc |

| Domingo – 18 de Maio | | | | |
|-----------------------------|--------------------|----------------|--------------------|-------------|
| HORA | PROVA | | ESCALÃO | SEXO |
| 15h30 | 110 M/bar | Decatlo | Jun/Sen | Masc |
| | Disco 1,500 Kg | Octatlo | Juvenis | Masc |
| | Comprimento | Heptatlo | Juvenis | Fem |
| 15h40 | 200 M | Torneio | Juv/Jun/Sen | Fem |
| 16h00 | 200 M | Torneio | Juv/Jun/Sen | Masc |
| 16h15 | Disco 1,750 / 2 Kg | Decatlo | Jun/Sen | Masc |
| | 800 M | Torneio | Juv/Jun/Sen | Fem |
| 16h30 | Vara | Octatlo | Juvenis | Masc |
| | Comprimento | Heptatlo | Jun/Sen | Fem |
| | Dardo 600 g | Heptatlo | Juvenis | Fem |
| 17h15 | Dardo 600 g | Heptatlo | Jun/Sen | Fem |
| 17h30 | 800 M | Torneio | Juv/Jun/Sen | Masc |
| 18h00 | 800 M | Heptatlo | Juvenil | Fem |
| | Dardo 700 g | Octatlo | Juvenil | Masc |
| 18h15 | 3.000 M/obs | Torneio | Jun/Sen | Fem |
| | Vara | Decatlo | Jun/Sen | Masc |
| 18h30 | 3.000 M/obs | Torneio | Jun/Sen | Masc |
| 18h45 | 1.000 M | Octatlo | Juvenis | Masc |
| 19h00 | 800 M | Heptatlo | Jun/Sen | Fem |
| | Dardo 800 g | Decatlo | Jun/Sen | Masc |
| 19h30 | 1.500 M | Decatlo | Jun/Sen | Masc |

8. RESPONSÁVEL PELA COMPETIÇÃO

Delegado Técnico: António Beça / Oliveira Gomes