



Associação de Atletismo de Aveiro  
Campeonato Distrital de Provas Combinadas

Luso

Centro de Estágio do Luso

2010

sábado, 24 de Abril de 2010

<i>Hora Início</i>	<i>Prova</i>	<i>Obs:</i>
15:30	100 Metros planos JUN a SEN <b>M</b> Serie	DECATLO JUNIORES + DECATLO SENIORES
15:45	100 M Barreiras-0.84 JUN a SEN <b>F</b> Serie	HEPTATLO JUNIORES/SENIORES
16:00	100 M Barreiras-0.76 JUV <b>F</b> Serie	HEPATLO JUVENIS FEM
16:05	Salto em Comprimento JUN a SEN <b>M</b> Serie	DECATLO JUNIORES + DECATLO SENIORES
16:15	110 M Barreiras-0.91 JUV <b>M</b> Serie	OCTATLO JUVENIS MASC - 10 barreiras a 0,91 - 13,72 / 09,14 / 14,02
16:15	Salto em Altura JUN a SEN <b>F</b> Serie	HEPTATLO JUNIORES/SENIORES - Progressão das fasquia de 3 em 3 cm; altura inicial proposta - 1,22
16:15	Salto em Altura JUV <b>F</b> Serie	HEPATLO JUVENIS FEM - Progressão das fasquia de 3 em 3 cm; altura inicial proposta - 1,22
16:30	Salto em Comprimento JUV <b>M</b> Serie	OCTATLO JUVENIS MASC
16:30	300 M Barreiras-0,76 JUV <b>F</b> Prova Extra	
16:45	300 M Barreiras-0,76 JUV <b>M</b> Prova Extra	
17:00	Lançamento Peso-6Kg JUN <b>M</b> Serie	DECATLO JUNIORES
17:00	Lançamento Peso-7.26 SEN <b>M</b> Serie	DECATLO SENIORES
17:00	250 M Barreiras-0,76 INI <b>F</b> Prova Extra	
17:15	Lançamento Peso-4Kg JUN a SEN <b>F</b> Serie	HEPTATLO JUNIORES/SENIORES
17:15	Lançamento Peso-3Kg JUV <b>F</b> Serie	HEPATLO JUVENIS FEM
17:15	250 M Barreiras-0,76 INI <b>M</b> Prova Extra	
17:30	Lançamento Peso-5Kg JUV <b>M</b> Serie	OCTATLO JUVENIS MASC
17:30	400 Metros Planos JUN a VET <b>F</b> Prova Extra	
17:45	400 Metros Planos JUN a VET <b>M</b> Prova Extra	
18:00	Salto em Altura JUN a SEN <b>M</b> Serie	DECATLO JUNIORES + DECATLO SENIORES - Progressão das fasquia de 3 em 3 cm; altura inicial proposta - 1,46
18:15	200 Metros JUV <b>F</b> Serie	HEPATLO JUVENIS FEM
18:30	Salto em Altura JUV <b>M</b> Serie	OCTATLO JUVENIS MASC - Progressão das fasquia de 3 em 3 cm; altura inicial proposta - 1,40
18:30	200 Metros JUN a SEN <b>F</b> Serie	HEPTATLO JUNIORES/SENIORES
19:00	400 Metros Planos JUN a SEN <b>M</b> Serie	DECATLO JUNIORES + DECATLO SENIORES



# Associação de Atletismo de Aveiro

## Campeonato Distrital de Provas Combinadas

Luso

Centro de Estágio do Luso

2010

domingo, 25 de Abril de 2010

<i>Hora Início</i>	<i>Prova</i>			<i>Obs:</i>
09:30	110 M Barreiras-1.06	SEN	<b>M</b> Serie	DECATLO SENIORES
09:30	Disco 1.5 Kg	JUV	<b>M</b> Serie	OCTATLO JUVENIS MASC
09:30	Salto em Comprimento	JUV	<b>F</b> Serie	HEPATLO JUVENIS FEM
09:30	Salto em Comprimento	JUN a SEN	<b>F</b> Serie	HEPTATLO JUNIORES/SENIORES
09:30	110 M Barreiras-1.06	SEN	<b>M</b> Prova Extra	
09:40	110M Barreiras-1.00	JUN	<b>M</b> Serie	DECATLO JUNIORES
09:40	110M Barreiras-1.00	JUN	<b>M</b> Prova Extra	
10:00	Disco 1.750 Kg	JUN	<b>M</b> Serie	DECATLO JUNIORES
10:00	Disco 2 KgS	SEN	<b>M</b> Serie	DECATLO SENIORES
10:00	100 M Barreiras-0.84	INI	<b>M</b> Prova Extra	
10:15	Salto Com Vara	JUV	<b>M</b> Serie	OCTATLO JUVENIS MASC - Progressão das fasquia de 10 em 10 cm; altura inicial proposta - 2,00
10:15	80 M Barreiras-0,76	INI	<b>F</b> Prova Extra	
10:30	Dardo 600 Gr	JUV	<b>F</b> Serie	HEPATLO JUVENIS FEM
10:30	Dardo 600 Gr	JUN a SEN	<b>F</b> Serie	HEPTATLO JUNIORES/SENIORES
10:30	60 M Barr.Inf.-0,76	INF	<b>M</b> Prova Extra	
10:45	60 M Barr.Inf.-0,76	INF	<b>F</b> Prova Extra	
11:00	Salto Com Vara	JUN a SEN	<b>M</b> Serie	DECATLO JUNIORES + DECATLO SENIORES - Progressão das fasquia de 10 em 10 cm; altura inicial proposta - 2,00
11:15	Dardo 700 Gr	JUV	<b>M</b> Serie	OCTATLO JUVENIS MASC
11:30	800 Metros	JUV	<b>F</b> Serie	HEPATLO JUVENIS FEM
11:30	800 Metros	JUN a SEN	<b>F</b> Serie	HEPTATLO JUNIORES/SENIORES
12:00	Dardo 800 Gr	JUN a SEN	<b>M</b> Serie	DECATLO JUNIORES + DECATLO SENIORES
12:15	1.000 Metros	JUV	<b>M</b> Serie	OCTATLO JUVENIS MASC
12:45	1.500 Metros	JUN a SEN	<b>M</b> Serie	DECATLO JUNIORES + DECATLO SENIORES

### Regulamento

- 1 A Associação de Atletismo de Aveiro, em colaboração com a Associação Distrital de Atletismo de Coimbra, organiza o Campeonato Distrital de Provas Combinadas de Aveiro e Coimbra na pista do Centro de Estágios do Luso.  
Nesta competição está incluído o Campeonato do Norte de Provas Combinadas.
- 2 A competição destina-se a atletas juvenis, juniores e seniores filiados nas Associações Distritais de Aveiro, Coimbra e Zona Norte.  
A participação de Atletas de Clubes de outras Associações fica sujeita a parecer das Direcções Técnicas de Aveiro e Coimbra, devendo os respectivos pedidos de participação dar entrada na sede da Associação de Atletismo de Aveiro até às 12h00 do dia 22 de Abril de 2010.
- 3 Cada Clube pode inscrever um máximo de 3 (três) atletas em cada escalão.
- 4 Prémios - Campeonato Distrital Provas Combinadas de Aveiro:  
Medalhas aos 3 (três) primeiros de cada escalão/sexo (juniores e seniores)
- 5 A confirmação das inscrições nas provas combinadas deverá ser feita no secretariado da competição até às 15h00 do dia 24 de Abril.  
Para as provas extra constantes do programa, a confirmação das inscrições deverá ser feita até 30 minutos antes da hora prevista para a respectiva prova.
- 6 Apresentação na câmara de chamada:  
corridas - 10 minutos antes do horário da prova; concursos - 20 minutos antes do horário da prova