



Campeonato do Norte e Regional de Inverno de Provas Combinadas

28 e 29 dezembro de 2024

Complexo Desportivo de Lousada

1º Jornada

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
11h30	60 m	Sub18	Mas	Heptatlo
11h45	60 m barr	Sub18	Fem	Pentatlo (5b – 0,76 13/8,50/13)
12h00	60 m barr	Sub20/Sen	Fem	Pentatlo (5b – 0,84 13/8,50/13)
	Comprimento	Sub18	Mas	Heptatlo
12h30	Altura	Sub18/Sub20/Sen	Fem	Pentatlo a)
13h30	Peso	Sub18	Mas	Heptatlo (5kg)
14h00	60 m	Jun/Sen	Mas	Heptatlo
14h15	60 m	Sub12/Sub14	Fem	Prova Prep.
14h30	Comprimento	Jun/Sen	Mas	Heptatlo
	60 m	Sub12/Sub14	Mas	Prova Prep.
14h45	60 m	Sub16/Sub18	Fem	Prova Prep.
15h00	Altura	Sub18	Mas	Heptatlo b)
	Peso	Sub18	Fem	Pentatlo – Setor 1
	Peso	Sub20/Sen	Fem	Pentatlo – Setor 2
15h00	60 m	Sub16/Sub18	Mas	Prova Prep.
15h20	60 m	Sub20/Sen/Vet	Fem	Prova Prep.
15h40	60 m	Sub20/Sen/Vet	Mas	Prova Prep.
16h00	150 m	Sub12/Sub14	Fem	Prova Prep.
16h15	150 m	Sub12/Sub14	Mas	Prova Prep.
	Peso	Sub20/Sen	Mas	Heptatlo (6/7,260 Kg)
	Comprimento	Sub18	Fem	Pentatlo – Caixa norte 1
	Comprimento	Sub20/Sen	Fem	Pentatlo – Caixa norte 2
16h30	400 m	Sub18/Sub20/Sen/Vet	Fem	Prova Prep.
16h45	400 m	Sub18/Sub20/Sen/Vet	Mas	Prova Prep.
17h00	1500 m	Sub16/Sub18	Fem	Prova Prep.
17h10	Altura	Sub20/Sen	Mas	Heptatlo c)
17h15	1500 m	Sub16/Sub18	Mas	Prova Prep.
17h30	1500 m	Sub18/Sub20/Sen/vet	Fem	Prova Prep.
17h45	1500 m	Sub18/Sub20/Sen/Vet	Mas	Prova Prep.
18h00	800m	Sub18	Fem	Pentatlo
	800m	Sub20/Sen	Fem	Pentatlo

- a) Altura (Fem) - A altura da fasquia inicia a 1,15, sobe de 3 em 3 cm.
b) Altura (Mas) - A altura da fasquia inicia a 1,25, sobe de 3 em 3 cm.
c) Altura (Mas) - A altura da fasquia inicia a 1,30, sobe de 3 em 3 cm.



Campeonato do Norte e Regional de Inverno de Provas Combinadas

28 e 29 dezembro de 2024

Complexo Desportivo de Lousada

2º Jornada

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
9h00	60 m barr	Sub18	Mas	Heptatlo (5b – 0,91 13,72/9,14/9,72)
	Quadruplo	Sub14	Mas	Prova Prep.
	Dardo 400g	Sub14	Fem	Prova Prep.
9h15	60 m barr	Sub20	Mas	Heptatlo (5b – 1,00 13,72/9,14/9,72)
9h25	60 m barr	Seniores	Mas	Heptatlo (5b – 1,067 13,72/9,14/9,72)
9h30	60 m barr	Seniores	Mas	Prova Prep. (5b – 1,067 13,72/9,14/9,72)
9h35	60 m barr	Sub20	Mas	Prova Prep. (5b – 1,00 13,72/9,14/9,72)
9h40	60 m barr	Sub18	Mas	Prova Prep. (5b – 0,91 13,72/9,14/9,72)
9h50	60 m barr	Sub20/Sen	Fem	Prova Prep. (5b – 0,84 13/8,50/13,00)
10h00	60 m barr	Sub16	Mas	Prova Prep. (5b – 0,84 13/8,50/13,00)
	Vara	Sub18/Sub20/Sen	Mas	Heptatlo a)
10h15	60 m barr	Sub18	Fem	Prova Prep. (5b – 0,76 13/8,50/13)
10h25	60 m barr	Sub16	Fem	Prova Prep. (6b – 0,76 12/8,00/8,00)
10h35	60m barr	Sub14	Mas	Prova Prep. (6b – 0,76 12/7,50/10,50)
10h45	60 m barr	Sub14	Fem	Prova Prep. (6b – 0,76 12/7,00/13,00)
	Dardo 400g	Sub14	Mas	Prova Prep.
	Quadruplo	Sub14	Fem	Prova Prep.
11h00	200m	Sub18/Sub20/Sen/Vet	Fem	Prova Prep.
11h20	200m	Sub18/Sub20/Sen/Vet	Mas	Prova Prep.
11h40	300m	Sub16	Fem	Prova Prep.
11h55	300m	Sub16	Mas	Prova Prep.
12h10	800m	Sub18/Sub20/Sen/Vet	Fem	Prova Prep.
12h20	800m	Sub18/Sub20/Sen/Vet	Mas	Prova Prep.
12h30	1000m	Sub18/Sub20/Sen	Mas	Heptatlo

a) Vara (Mas) - A altura da fasquia inicia a 1,90, sobe de 10 em 10 cm.

***Quadruplo Sub14:**

1. A sucessão será alternando apoios: E + D + E + D + queda ou D + E + D + E + queda.
2. Haverá uma linha (ou outra referência) de delimitação da corrida de balanço situada a 20m da "linha de chamada".
3. As Tábuas de Chamada serão 8m e 9m para Femininos e 9m e 11m para Masculinos (as "tábuas" de chamada poderão ser improvisadas).



REGULAMENTO

PROVAS COMBINADAS

1. O Campeonato Zona Norte e Regional Inverno de Provas Combinadas destina-se a atletas em representação de clubes filiados na A.A.Porto e nas associações da Zona Norte e destinada aos escalões de Sub18, Sub20 e Seniores. Atletas Sub16 podem participar na prova de Sub18.
2. Os atletas que iniciem as provas combinadas não poderão participar em qualquer outra prova, tanto na 1ª jornada como na 2ª jornada.
3. Haverá somente classificação individual, obtida pelo somatório das pontuações obtidas nas provas individuais, utilizando a tabela internacional. Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados de cada escalão e género.
4. As **inscrições**, para o Campeonato de Inverno de Provas Combinadas, deverão ser feitas em www.aaporto.net até ao dia **26 de dezembro de 2024**, indicando as **melhores marcas nas provas de velocidade e barreiras**, devem ser **confirmadas** na mesma plataforma, com **45 minutos de antecedência da prova**.
4. Os atletas terão que se apresentar com o dorsal anual para a época 2025. Atletas que não tragam o dorsal anual, pagarão 2,00€ por dorsal para utilizar na competição e/ou aquisição de 2ª via.
5. Aos Clubes e Atletas que confirmem a presença na prova e depois não compareçam na mesma terão uma penalização de 1,00€
7. Os escalões etários a vigorar de **1 de janeiro 2025**.

PROVAS PREPARAÇÃO

1. As Provas de Preparação destinam-se aos escalões etários previsto no programa horário, respeitando as indicações dos regulamentos anteriores, com os escalões atribuídos a **1 de janeiro 2025**. Pedidos/exceções deverão solicitar para dtr.aaporto@gmail.com
2. Para os escalões de **Sub14** e **Sub16** será permitida **uma falsa partida** sem desqualificação do ou dos atletas que a cometerem. Qualquer atleta (s) responsável (eis) por posteriores falsas partidas nessa prova serão desqualificados da mesma.
3. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da FPA.
4. Atletas de Associações fora da Zona Norte terão de fazer a aquisição de dorsal para a época 2024/2025 no valor de 10,00 €
5. Atletas que não tragam o dorsal anual, pagarão 2,00€ por dorsal para utilizar na competição e/ou aquisição de 2ª via.
6. Aos Clubes e Atletas que confirmem a presença na prova e depois não compareçam na mesma terão uma penalização de 1,00€
7. **Inscrições** - Na plataforma de inscrições www.aaporto.net, até ao dia 26 de dezembro. **A confirmação de participação tem de ser efetuada até 45 minutos** antes do início de cada prova por via eletrónica na mesma plataforma de inscrição.