



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

CAMPEONATO DISTRITAL DE PROVAS COMBINADAS

DECATLO MASCULINO E HEPTATLO FEMININO

24 E 25 DE ABRIL DE 2004 - 14h15'

PISTA DE ATLETISMO DO ESTÁDIO MUNICIPAL DE SEIA

1. O Campeonato Distrital de Provas Combinadas – Decatlo Júnior e Sénior Masculino e Heptatlo Júnior e Sénior Feminino - irá decorrer nos dias 24 e 25 de Abril de 2004, na Pista de Atletismo do Estádio Municipal de Seia.
2. Estas Competições são uma Organização da Associação de Atletismo da Guarda.
3. As provas do Programa terão início a partir das 14h15'.
4. Este Campeonato destina-se a atletas, Juvenis, Juniores e Seniores, de ambos os sexos, filiados na Associação de Atletismo da Guarda em representação individual e colectiva. No entanto, poderão participar extra competição atletas filiados em outras Associações Distritais de Atletismo, desde que devidamente autorizados, em representação individual e colectiva.
5. A participação nas provas Extras para Absolutos só é admitida a atletas federados, sendo aberta nos restantes casos.
6. Cada Clube ou Escola pode apresentar a quantidade de atletas que entender.
7. As inscrições poderão ser realizadas até 15 minutos antes do início das Competições.

8. PROGRAMA/HORÁRIO:

1ª JORNADA - SÁBADO, 24 ABRIL		
14h15'	<i>100m Bar.</i>	<i>Heptatlo</i>
	Arremesso Bola	Inf. Fem. Extra
	Altura	Inic. Fem. Extra
14h25'	100m	Decatlo
14h35'	80m	Inic. Masc. Extra
14h45'	80m	Inic. Fem. Extra
15h00'	Comprimento	Decatlo
	<i>Altura</i>	<i>Heptatlo</i>
15h40'	Peso/6Kg/7,260Kg	Decatlo
	Comprimento	Inic. Masc. Extra
16h10'	<i>Peso/4Kg</i>	<i>Heptatlo</i>
16h20'	Altura	Decatlo
16h40'	1 500m	Abs. Masc. Extra
16h50'	<i>200m</i>	<i>Heptatlo</i>
17h00'	400m	Decatlo

2ª JORNADA - DOMINGO, 25 ABRIL		
09h00'	110m Bar.	Decatlo
	<i>Comprimento</i>	<i>Heptatlo</i>
	Dardo/400g	Inic. Masc. Extra
	Dardo/400g	Inic. Fem. Extra
09h15'	400m	Abs. Masc. Extra
09h25'	400m	Abs. Fem. Extra
09h40'	Disco/1,750Kg/2Kg	Decatlo
10h20'	<i>Dardo/600g</i>	<i>Heptatlo</i>
10h30'	Vara	Decatlo
10h50'	300m	Inic. Masc. Extra
11h00'	300m	Inic. Fem. Extra
11h10'	<i>800m</i>	<i>Heptatlo</i>
11h15'	Dardo/800g	Decatlo
11h20'	800m	Abs. Fem. Extra
12h00'	1 500m	Decatlo

9. Este Campeonato Distrital de Provas Combinadas rege-se pela Regulamentação Específica para Provas Combinadas e Regulamento Geral de Competições.

10. Nas Provas Extra, cada atleta pode participar no máximo em três provas, não podendo ser todas na mesma Jornada e estando condicionado ao Regulamento Geral de Competições.

11. As alturas de início das fasquias, bem como os incrementos das mesmas, serão decididas no local da Competição, em face dos atletas inscritos.

12. Neste Campeonato apenas haverá classificações individuais: para o Decatlo Júnior Masculino e Sénior Masculino e Heptatlo Júnior Feminino e Sénior Feminino, elaboradas com base na Tabela Internacional de Pontuações de Provas Combinadas da I.A.A.F., em vigor.

13. Será atribuído igualmente o título de Campeão Distrital Sub-23 de Provas Combinadas Masculino e Feminino.

14. Prémios:

Aos três primeiros classificados em cada um dos Campeonatos serão atribuídas medalhas e ainda aos Campeões Sub-23.

- Nas provas Extra não haverá prémios em disputa.