



CAMPEONATOS DE PORTUGAL ANDDEM Torneio Nacional Adaptado

Seia, 30 de Junho de 2007

PROGRAMA – HORÁRIO

1ª JORNADA

Hora	Prova	Sexo	Obs.
10h30'	5.000m Marcha – CP	Masc/Fem	
11h00'	100m Bar – CP	Fem	0.84
	S. Altura – CP	Fem	a)
	Peso – CP	Masc	7,260 Kgs
	Comprimento – ADAP.	Fem	S/ Tábua + Pentatlo P12
	Comprimento – ADAP.	Masc	S/ Tábua
	Arremesso Bola – ACTIV. AD	Masc/Fem	163g
11h10'	110m Bar – CP	Masc	0.91
11h20'	100m – CP	Fem	FINAL
11h30'	100m – CP	Masc	FINAL
	Peso – CP	Fem	4 Kgs
	Dardo – ADAP.	Fem	400g
	Dardo – ADAP	Masc	400g
11h40'	100m – ADAP.	Fem	Séries
11h50'	100m – ADAP.	Masc	Séries
12h00'	400m – CP	Fem	Séries
	Comprimento – CP	Fem	
	Comprimento – CP	Masc	
12h10'	400m – CP	Masc	Séries
	Peso – ADAP	Fem	2Kg
	Peso – ADAP.	Masc	4Kg
12h20'	1.000m – ADAP	Fem	
12h30'	1.000m – ADAP.	Masc	
	Dardo – CP	Fem	600g
	Dardo – CP	Masc	800g + Pentatlo P12
12h40'	100m – EXTRA	Masc	ACAPO/ANDDEM + P12
12h50'	1.500m – CP	Masc/Fem	
13h00'	4x100m – EXTRA	Masc/Fem	ANDDEM/ACAPO



PROGRAMA – HORÁRIO

2ª JORNADA

14h30'	400m Bar. – CP	Fem	Séries 0,76
	S. Altura – CP	Masc	b)
14h40'	400m Bar. – CP	Masc	Séries 0,84
	Comprimento – ACTIV. AD.	Masc/Fem	S/Corrida de Balanço
14h50'	300m – ADAP	Fem	Séries
	Martelo – CP	Fem	4Kg
	Martelo – CP	Masc	7.260 Kgs
15h00'	300m – ADAP	Masc	Séries
15h10'	200m – CP	Fem	Séries
15h20'	200m – CP	Masc	Séries + Pentatlo P20
	Triplo – CP	Fem	Tábua a 7m
	Triplo – CP	Masc	Tábua a 11m
15h30'	50m – ACTIV. AD.	Masc/Fem	Séries
15h40'	800m – CP	Masc/Fem	Séries
	Disco – CP	Fem	1 Kg
	Disco – CP	Masc	2 Kgs + Pentatlo P12
15h45'	4x50m – ACTIV. AD. Misto	Misto	
15h55'	4x100m – ADAP.	Masc/Fem	
16h00'	400m Marcha – ACTIV. AD.	Masc/Fem	
16h10'	1.000m Marcha – ADAP.	Masc/Fem	
16h20'	3.000 m – CP	Fem	
	5.000 m – CP	Masc	
16h45'	1.500m Pentatlo	Masc	P12

a) Início a 1,05m, subirá de 5 em 5cm até 1,25m, de 3 em 3cm até 1,40m e a partir dessa altura de 2 em 2cm

b) Início a 1,30m, subirá de 5 em 5cm até 1,70m, de 3 em 3cm até 1,82m e a partir dessa altura de 2 em 2cm

OBS: Nos concursos o número de ensaios será de três mais três nos Campeonatos de Portugal e três ensaios no Torneio Adaptado