



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

CAMPEONATO DISTRITAL DE PROVAS COMBINADAS

DECATLO MASCULINO E HEPTATLO FEMININO

02 E 03 DE MAIO DE 2009

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 02 e 03 de Maio de 2009, no 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 15h30' de Sábado (1ª Jornada) e 09h30' de Domingo (2ª Jornada).
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.
5. A participação nas Provas Extra só é admitida a atletas Juniores, Seniores e Veteranos que sejam Federados, sendo aberta para os restantes escalões.
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. Este Campeonato Distrital de Provas Combinadas rege-se pela Regulamentação Específica para Provas Combinadas e Regulamento Geral de Competições, em vigor.
9. Nas Provas Extra, cada atleta pode participar no máximo em duas provas, estando condicionado ao estipulado no Regulamento Geral de Competições.
10. As alturas de início das fásquias, bem como os incrementos das mesmas, serão decididas no local da Competição, em face dos atletas inscritos.
11. 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.
12. Será atribuído igualmente o título de Campeão Distrital Sub-23 de Provas Combinadas Masculino e Feminino.
13. **Prémios:**
 - 13.1. Aos três primeiros classificados em cada um dos Campeonatos serão atribuídas medalhas e, ainda, aos Campeões Sub-23.

13.2. Nas Provas Extra não haverá Prémios em disputa.

14. PROGRAMA/HORÁRIO:

1ª Jornada - Campeonato Distrital Provas Combinadas E.M. SEIA - Sábado, 02 MAIO		
15h30'	100m Bar./0,840m	Heptatlo
	Peso/3Kg	Inf. Masc. Extra
	Altura	Inic. Fem. Extra
15h40'	100m	Decatlo
16h15'	600m	Inf. Masc. Extra
	Comprimento	Decatlo
	Altura	Heptatlo
16h25'	600m	Inf. Fem. Extra
16h55'	Peso/6Kg/7,260Kg	Decatlo Jun./Sen.
	Comprimento	Inic. Masc. Extra
17h25'	Peso/4Kg	Heptatlo
17h35'	Altura	Decatlo
17h55'	1 500m	Sen. Masc. Extra
18h05'	200m	Heptatlo
18h15'	400m	Decatlo

2ª Jornada - Campeonato Distrital Provas Combinadas 1ª Jornada - Campeonato Distrital de Iniciados E.M. SEIA - Domingo, 03 MAIO		
09h30'	110m Bar./1,00m/1,067m	Decatlo Jun./Sen.
	Comprimento	Heptatlo
	Comprimento	Inic. Masc.
	Martelo/3Kg	Inic. Fem.
10h10'	Martelo/4Kg	Inic. Masc.
	80m	Inic. Fem.
	Disco/1,750Kg/2Kg	Decatlo Jun./Sen.
	Disco/1Kg	Inic. Masc.
10h20'	Peso/4Kg	Inic. Masc.
	80m	Inic. Masc.
	Vara	Inic. Fem.
	Vara	Inic. Masc.
11h00'	Vara	Decatlo
	Dardo/600g	Heptatlo
	Dardo/500g	Inic. Fem.
	1 500m	Inic. Fem.
11h20'	Comprimento	Inic. Fem.
11h30'	1 500m	Inic. Masc.
11h50'	800m	Heptatlo
12h00'	Dardo/800g	Decatlo
12h10'	250m Bar./0,762m	Inic. Fem.
12h20'	250m Bar./0,762m	Inic. Masc.
12h35'	4x80m	Inic. Fem.
12h45'	4x80m	Inic. Masc.
12h55'	1 500m	Decatlo