



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

CAMPEONATO DISTRITAL DE PROVAS COMBINADAS DECATLO MASCULINO E HEPTATLO FEMININO 17 E 18 DE ABRIL DE 2010

QUILÓMETRO DISTRITAL 17 DE ABRIL DE 2010

ESTÁDIO MUNICIPAL DA GUARDA

➤ CAMPEONATO DISTRITAL DE PROVAS COMBINADAS

- 1. O Campeonato Distrital de Provas Combinadas** - Decatlo Júnior e Sénior Masculino e Heptatlo Júnior e Sénior Feminino - irá decorrer nos dias 17 e 18 de Abril de 2010, no Estádio Municipal da Guarda.
- 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 16h00' 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 desde que devidamente autorizados.
- 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 três provas, não podendo ser todas na mesma Jornada e estando condicionado ao estipulado no Regulamento Geral de Competições.
- 10.** As alturas de início das fasquias, 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.

➤ **QUILÓMETRO DISTRITAL**

1. O **Quilómetro Distrital** irá decorrer no dia 17 de Abril de 2010, no Estádio Municipal da Guarda.
2. Esta Competição é uma Organização da Associação de Atletismo da Guarda.
3. As provas do Programa terão início a partir das 16h15'.
4. A participação no Quilómetro Distrital só é admitida a atletas Juniores, Seniores e Veteranos que sejam Federados, sendo aberta para os escalões de Infantis, Iniciados e Juvenis de ambos os sexos, que pretendam participar.
5. Poderão participar extra Competição atletas filiados em outras Associações Distritais de Atletismo, desde que devidamente autorizados.
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 da Competição.
8. Cada atleta pode participar no máximo em duas provas, estando condicionado ao estipulado no Regulamento Geral de Competições.
9. Serão elaboradas Classificações Individuais para todos os Escalões/sexo.
10. **Classificação Colectiva:**
 - 10.1. Será elaborada uma Classificação Colectiva Geral, para o Quilómetro Distrital, através do somatório dos tempos do melhor atleta classificado de cada Clube/Escola, em cada escalão/sexo.
 - 10.2. A classificação colectiva será ordenada do melhor somatório de tempos para o pior tendo em consideração a representação nos 12 escalões, seguir-se-á a representação em 11 escalões,...
 - 10.3. Esta Classificação Colectiva só considerará os Clubes/Escolas que tenham apresentado 3 atletas pontuados ou 5 atletas a participar.
11. **Prémios:**
 - 11.1. Aos três primeiros classificados individuais em cada prova do Quilómetro Distrital serão atribuídas medalhas.
 - 11.2. Taça à equipa vencedora do Quilómetro Distrital.

➤ **PROGRAMA/HORÁRIO:**

1ª JORNADA - SÁBADO, 17 ABRIL		
15h30'	100m Bar./0,840m	Heptatlo
	Peso/3Kg	Inf. Masc. Extra
	Altura	Inic. Fem. Extra
15h40'	100m	Decatlo
16h15'	1 000m	Jun/Sen/Vet Fem.
	Comprimento	Decatlo
	Altura	Heptatlo
16h25'	1 000m	Jun/Sen/Vet Masc.
16h35'	1 000m	Juv. Fem.
16h45'	1 000m	Juv. Masc.
16h55'	1 000m	Inic. Fem.
17h05'	1 000m	Inic. Masc.
17h15'	1 000m	Inf. Fem.
17h25'	1 000m	Inf. Masc.
16h55'	Peso/6Kg/7,260Kg	Decatlo Jun./Sen.
	Comprimento	Inic. Masc. Extra
17h25'	Peso/4Kg	Heptatlo
17h35'	Altura	Decatlo
18h05'	200m	Heptatlo
18h15'	400m	Decatlo

2ª JORNADA - DOMINGO, 18 ABRIL		
16h00'	110m Bar./1,00m/1,067m	Decatlo Jun./Sen.
	Comprimento	Heptatlo
	Disco/0,750Kg	Inic. Fem. Extra
	Disco/1Kg	Inic. Masc. Extra
16h15'	400m	Sen. Masc. Extra
16h25'	400m	Sen. Fem. Extra
16h40'	Disco/1,750Kg/2Kg	Decatlo Jun./Sen.
17h20'	Dardo/600g	Heptatlo
17h30'	Vara	Decatlo
17h50'	250m Bar./0,762m	Inic. Fem. Extra
18h00'	250m Bar./0,762m	Inic. Masc. Extra
18h15'	Dardo/800g	Decatlo
18h20'	800m	Heptatlo
19h00'	1 500m	Decatlo