



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

CAMPEONATO DISTRITAL DE PROVAS COMBINADAS

DECATLO MASCULINO E HEPTATLO FEMININO

28 e 29 de ABRIL de 2012

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 28 e 29 de Abril de 2012, 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 géneros, 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. As provas de cada escalão são as seguintes, sendo obrigatória a realização de todas:
 - **Heptatlo Feminino** - 100m Bar./0,840m; Altura; Peso/4Kg; 200m * Comprimento; Dardo/600g; 800m.
 - **Decatlo Masculino** - 100m; Comprimento; Peso/6Kg(Jun.)/7,260Kg(Sen.); Altura; 400m * 110m Bar./1,00m (Jun.)/1,067m(Sen); Disco/1,750Kg(Jun)/2Kg(Sen); Vara; Dardo/800g; 1 500m.
6. A participação nas Provas Extra só é admitida a atletas Juniores e Seniores Federados, sendo aberta para os restantes escalões.
7. Cada Clube ou Escola pode apresentar a quantidade de atletas que entender.
8. As **inscrições** poderão ser realizadas até 15 minutos antes do início das Competições.
9. Este Campeonato Distrital de Provas Combinadas rege-se pela Regulamentação Específica para Provas Combinadas e Regulamento Geral de Competições, em vigor.
10. 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.
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 Pódio Distrital Sub-23 de Provas Combinadas Masculino e Feminino.

14. Prémios:

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

14.2. Nas Provas Extra não haverá Prémios em disputa.

15. PROGRAMA/HORÁRIO:

1ª JORNADA - Sábado, 28 Abril 2012		
15h30'	100m Bar./10,840m	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 - Domingo, 29 Abril 2012		
09h30'	110m Bar./1,00m/1,067m	Decatlo Jun./Sen.
	Comprimento	Heptatlo
	Dardo/500g	Inic. Fem. Extra
	Dardo/600g	Inic. Masc. Extra
09h45'	400m	Sen. Masc. Extra
09h55'	400m	Sen. Fem. Extra
10h10'	Disco/1,750Kg/2Kg	Decatlo Jun./Sen.
10h50'	Dardo/600g	Heptatlo
11h00'	Vara	Decatlo
11h20'	250m	Inic. Fem. Extra
11h30'	250m	Inic. Masc. Extra
11h40'	800m	Heptatlo
11h45'	Dardo/800g	Decatlo
11h50'	800m	Sen. Fem. Extra
12h30'	1 500m	Decatlo