CAMPEONATO DISTRITAL DE PROVAS COMBINADAS

DECATLO MASCULINO E HEPTATLO FEMININO

14 e 15 de JUNHO de 2014

ESTÁDIO MUNICIPAL DA GUARDA

1. O Campeonato Distrital de Provas Combinadas - Decatlo Júnior e Sénior Masculino e Heptatlo Júnior e Sénior Feminino - irá decorrer nos dias 14 e 15 de Junho de 2014, 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 16h00' 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./0,838m; 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 Federados.

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. PROGRAMA/HORÁRIO:

1ª JORNADA - Sábado, 14 Junho 2014		
16h00'	*100m Bar./0,838m*	*Heptatlo*
	Peso/3Kg	Inf. Masc. Extra
	Altura	Inic. Fem. Extra
16h10'	100m	Decatlo
16h45'	600m	Inf. Masc. Extra
	Comprimento	Decatlo
	Altura	*Heptatlo*
16h55'	600m	Inf. Fem. Extra
17h25'	Peso/6Kg/7,260Kg	Decatlo Jun./Sen.
	Comprimento	Inic. Masc. Extra
17h55'	*Peso/4Kg*	*Heptatlo*
18h05'	Altura	Decatlo
18h25'	1 500m	Sen. Masc. Extra
18h35'	*200m*	*Heptatlo*
18h45'	400m	Decatlo

2ª JORNADA - Domingo, 15 Junho 2014		
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