



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

CAMPEONATO DISTRITAL DE PROVAS COMBINADAS

DECATLO MASCULINO E HEPTATLO FEMININO

30 de ABRIL e 01 de MAIO de 2016

ESTÁDIO MUNICIPAL DA GUARDA

1. O Campeonato Distrital de Provas Combinadas - Decatlo Júnior e Sénior Masculino e Heptatlo Júnior e Sénior Feminino - irá disputar-se nos dias 30 de abril e 01 de maio de 2016, no Estádio Municipal da Guarda.
2. Estas Competições são uma Organização da Associação de Atletismo da Guarda (AAG).
3. As provas do Programa terão início a partir das 15h30' de sábado (1ª Jornada) e 15h30' de domingo (2ª Jornada).
4. Estes Campeonatos destinam-se a atletas, Juvenis, Juniores e Seniores, de ambos os géneros, filiados na Associação de Atletismo da Guarda, em representação individual e coletiva. 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 pode apresentar a quantidade de atletas que entender.
8. As **inscrições** poderão ser realizadas até 15 minutos antes do início de cada Jornada.
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 IAAF, em vigor.

13. PROGRAMA/HORÁRIO:

1ª JORNADA - sábado, 30 abril 2016		
15h30'	100m Bar./0,838m	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'	800m	Sen. Masc. Extra
18h05'	200m	Heptatlo
18h15'	400m	Decatlo

2ª JORNADA - domingo, 01 maio 2016		
15h30'	110m Bar./1,00m/1,067m	Decatlo Jun./Sen.
	Comprimento	Heptatlo
	Dardo/500g	Inic. Fem. Extra
	Dardo/600g	Inic. Masc. Extra
15h45'	400m	Sen. Masc. Extra
15h55'	400m	Sen. Fem. Extra
16h10'	Disco/1,750Kg/2Kg	Decatlo Jun./Sen.
16h50'	Dardo/600g	Heptatlo
17h00'	Vara	Decatlo
17h20'	250m	Inic. Fem. Extra
17h30'	250m	Inic. Masc. Extra
17h40'	800m	Heptatlo
17h45'	Dardo/800g	Decatlo
17h50'	800m	Sen. Fem. Extra
18h30'	1 500m	Decatlo