



# ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

## CAMPEONATO DISTRITAL DE PROVAS COMBINADAS

### DECATLO MASCULINO E HEPTATLO FEMININO

**24 E 25 DE ABRIL DE 2004 - 09h30'**

### PISTA DE ATLETISMO DO 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 24 e 25 de Abril de 2004, na Pista de Atletismo do 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 09h30'.
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 Extras para Absolutos só é admitida a atletas federados, sendo aberta nos restantes casos.
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. PROGRAMA/HORÁRIO:

1ª JORNADA - DOMINGO, 24 ABRIL		
09h30'	<i>100m Bar.</i>	<i>Heptatlo</i>
	Arremesso Bola	Inf. Fem. Extra
	Altura	Inic. Fem. Extra
09h40'	100m	Decatlo
09h50'	80m	Inic. Masc. Extra
10h00'	80m	Inic. Fem. Extra
10h15'	Comprimento	Decatlo
	<i>Altura</i>	<i>Heptatlo</i>
10h55'	Peso/6Kg/7,260Kg	Decatlo
	Comprimento	Inic. Masc. Extra
11h25'	<i>Peso/4Kg</i>	<i>Heptatlo</i>
11h35'	Altura	Decatlo
11h55'	1 500m	Abs. Masc. Extra
12h05'	<i>200m</i>	<i>Heptatlo</i>
12h15'	400m	Decatlo

2ª JORNADA - SEGUNDA-FEIRA, 25 ABRIL		
09h30'	110m Bar.	Decatlo
	<i>Comprimento</i>	<i>Heptatlo</i>
	Dardo/400g	Inic. Masc. Extra
	Dardo/400g	Inic. Fem. Extra
09h45'	400m	Abs. Masc. Extra
09h55'	400m	Abs. Fem. Extra
10h10'	Disco/1,750Kg/2Kg	Decatlo
10h50'	<i>Dardo/600g</i>	<i>Heptatlo</i>
11h00'	Vara	Decatlo
11h20'	300m	Inic. Masc. Extra
11h30'	300m	Inic. Fem. Extra
11h40'	<i>800m</i>	<i>Heptatlo</i>
11h45'	Dardo/800g	Decatlo
11h50'	800m	Abs. Fem. Extra
12h30'	1 500m	Decatlo

**9.** Este Campeonato Distrital de Provas Combinadas rege-se pela Regulamentação Específica para Provas Combinadas e Regulamento Geral de Competições.

**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 título de Campeão Distrital Sub-23 de Provas Combinadas Masculino e Feminino.

**14. Prémios:**

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

**- Nas provas Extra não haverá prémios em disputa.**