

**CAMPEONATO DISTRITAL DE PROVAS COMBINADAS
TORNEIO DAS MIMOSAS**

ORGANIZAÇÃO - Associação de Atletismo de Aveiro
Associação Distrital de Atletismo de Coimbra
Associação de Atletismo do Porto

COLABORAÇÃO - Câmara Municipal da Mealhada

LOCAL - Pista de Atletismo do Centro de Estágios do Luso

DATA - 17 e 18 de Maio de 2008

1. NORMAS REGULAMENTARES

O Campeonato Distrital de Provas Combinadas destina-se a atletas dos escalões de Juvenis, Júniores e Seniores filiados na Associação de Atletismo de Aveiro, Coimbra e Porto, sendo aberto a atletas de outras Associações, desde que devidamente autorizados pela Direcção Técnica Distrital e competindo extra-competição.

Cada Clube pode inscrever três atletas em cada escalão.

2. PRÉMIOS

Medalhas aos três primeiros de cada escalão/sexo.

3. TORNEIO DAS MIMOSAS

Neste Torneio podem participar atletas de Clubes filiados nas Associação de Atletismo de Aveiro, Coimbra e Porto ou noutras Associações, desde que devidamente autorizados pela direcção Técnica Distrital.

4. INSCRIÇÕES

As inscrições deverão ser feitas no secretariado até 30m antes do início da respectiva prova, com indicação da melhor marca obtida desde 01-11-2006.

5. APRESENTAÇÃO

Corridas: 10 minutos antes do horário previsto - Concursos: 20 minutos antes do horário previsto

6. PROGRESSÃO DAS FASQUIAS

Altura:

Jun/Sen (Masc) 1,50 – 1,55 – 1,60 – 1,65 – 1,68 – 1,71 – 1,74 – 1,77 – 1,80 - ...

Jun/Sen (Fem) 1,30 – 1,35 – 1,40 – 1,45 – 1,48 – 1,51 – 1,54 – 1,57 – 1,60 - ...

Juvenis (Masc) 1,40 – 1,45 – 1,50 – 1,55 – 1,58 – 1,61 – 1,64 – 1,67 – 1,70 - ...

Juvenis (Fem) 1,25 – 1,30 – 1,35 – 1,40 – 1,43 – 1,46 – 1,49 – 1,52 - ...

Vara:

Jun/Sen (Masc) 2,50 – 2,70 – 1,90 – 3,10 – 3,30 – 3,50 – 3,60 – 3,70 – 3,80 - ...

Juvenis (Masc) 2,00 – 2,20 – 2,40 – 2,60 – 2,70 – 2,80 – 2,90 – 3,00 - ...

Nota: as Alturas iniciais podem ser alteradas por sugestão dos atletas/técnicos de acordo com o Delegado Técnico.

7. PROGRAMA-HORÁRIO

Sábado – 17 de Maio				
HORA	PROVA		ESCALÃO	SEXO
15h30	100 M	Decatlo	Jun/Sen	Masc
15h45	100 M/bar	Heptatlo	Jun/Sen	Fem
15h55	100 M/bar	Heptatlo	Juvenis	Fem
	Comprimento	Decatlo	Jun/Sen	Masc
	110 M/bar	Octatlo	Juvenis	Masc
16h05	Altura	Heptatlo	Jun/Sen	Fem
	Altura	Heptatlo	Juvenis	Fem
16h30	Comprimento	Octatlo	Juvenis	Masc
16h45	Peso 6 / 7,260 Kg	Decatlo	Jun/Sen	Masc
17h40	Altura	Decatlo	Jun/Sen	Masc
17h45	Peso 3 / 4 Kg	Heptatlo	Juv/Jun/Sen	Fem
	Peso 5 Kg	Octatlo	Juvenis	Masc
18h20	200 M	Heptatlo	Juvenis	Fem
18h40	Altura	Octatlo	Juvenis	Masc
18h45	200 M	Heptatlo	Jun/Sen	Fem
19h00	400 M	Decatlo	Jun/Sen	Masc

Domingo – 18 de Maio				
HORA	PROVA		ESCALÃO	SEXO
	110 M/bar	Decatlo	Jun/Sen	Masc
15h30	Disco 1,500 Kg	Octatlo	Juvenis	Masc
	Comprimento	Heptatlo	Juvenis	Fem
15h40	200 M	Torneio	Juv/Jun/Sen	Fem
16h00	200 M	Torneio	Juv/Jun/Sen	Masc
16h15	Disco 1,750 / 2 Kg	Decatlo	Jun/Sen	Masc
	800 M	Torneio	Juv/Jun/Sen	Fem
16h30	Vara	Octatlo	Juvenis	Masc
	Comprimento	Heptatlo	Jun/Sen	Fem
	Dardo 600 g	Heptatlo	Juvenis	Fem
17h15	Dardo 600 g	Heptatlo	Jun/Sen	Fem
17h30	800 M	Torneio	Juv/Jun/Sen	Masc
18h00	800 M	Heptatlo	Juvenil	Fem
	Dardo 700 g	Octatlo	Juvenil	Masc
18h15	3.000 M/obs	Torneio	Jun/Sen	Fem
	Vara	Decatlo	Jun/Sen	Masc
18h30	3.000 M/obs	Torneio	Jun/Sen	Masc
18h45	1.000 M	Octatlo	Juvenis	Masc
19h00	800 M	Heptatlo	Jun/Sen	Fem
	Dardo 800 g	Decatlo	Jun/Sen	Masc
19h30	1.500 M	Decatlo	Jun/Sen	Masc

8. RESPONSÁVEL PELA COMPETIÇÃO

Delegado Técnico: António Beça / Oliveira Gomes