



**ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO**  
**Campeonato Distrital de provas Combinadas Aveiro, Coimbra e Porto**  
**Torneio Primavera**  
**Complexo Desportivo de Febres**  
**20/21 de Abril de 2013**

**Sábado/20**

Hora Início	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
15H00	100 Metros Planos	Jun./Sen.	Masc.	Decatlo	
15H15	100 Metros Planos	Juv.	Masc.	Octatlo	
15H30	100 M/Bar. (0,84)	Jun./Sen.	Fem.	Heptatlo	
	Vara	Inic.	Masc./Fem.	Final	Camp. Distrital Iniciados Coimbra
	Dardo (500 grs.)	Inic.	Fem.	Final	Camp. Distrital Iniciados Coimbra
15H45	100 M/Bar. (0,76)	Juv.	Fem.	Heptatlo	
	Salto em Comprimento	Jun./Sen.	Masc.	Decatlo	
	Salto em Comprimento	Juv.	Masc.	Octatlo	+ Camp. Distrital Iniciados Coimbra
16H00	100 M/Bar. (0,84)	Inic.	Masc.	Serie	Torneio Primavera + Camp. Distrital Iniciados Coimbra
	Altura	Jun./Sen.	Fem.	Heptatlo	
	Altura	Juv.	Fem.	Heptatlo	
16H15	80 M/Bar. (0,76)	Inic.	Fem.	Serie	Torneio Primavera + Camp. Distrital Iniciados Coimbra
16H30	250 Metros Planos	Inic.	Fem	Serie	Camp. Distrital Iniciados Coimbra
	Lançamento de Peso (4 Kg.)	Inic.	Masc.	Final	Camp. Distrital Iniciados Coimbra
	Lançamento de Peso (5 Kg.)	Juv.	Masc.	Octatlo	
	Lançamento de Peso (7,26 Kg.)	Sen.	Masc.	Decatlo	
	Lançamento de Peso (6 Kg.)	Jun.	Masc.	Decatlo	
16H45	250 Metros Planos	Inic.	Masc.	Serie	Camp. Distrital Iniciados Coimbra
17H00	1.500 Metros	Inic.	Fem.	Serie	Camp. Distrital Iniciados Coimbra
	Dardo (600 grs.)	Inic.	Masc.	Final	Camp. Distrital Iniciados Coimbra
17H10	1.500 Metros	Inic.	Masc.	Serie	Camp. Distrital Iniciados Coimbra
17H20	1.500 Metros	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Series	Torneio Primavera
17H30	1.500 Metros	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Series	Torneio Primavera
17H40	300 Metros	Juv.	Masc.	Octatlo	
	Altura	Jun./Sen.	Masc.	Decatlo	
	Peso (4 Kg.)	Jun./Sen.	Fem.	Heptatlo	
	Peso (3 Kg.)	Juv.	Fem.	Heptatlo	
	Peso (3 Kg.)	Injic.	Fem.	Final	Camp. Distrital Iniciados Coimbra
	Comprimento	Inic.	Fem.	Final	Camp. Distrital Iniciados Coimbra
17H50	300 Metros	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Series	Torneio Primavera
18H00	300 Metros	Juv./Jun./Sen.	Masc..	Series	Torneio Primavera
18H15	200 Metros Planos	Jun./Sen.	Fem.	Heptatlo	
18H25	200 Metros Planos	Juv.	Fem.	Heptatlo	
18H35	400 Metros Planos	Jun./Sen.	Masc.	Decatlo	
18H45	4.000 Metros /Mx	Inic.	Masc./Fem.	Final	Camp. Distrital Iniciados Coimbra

**Domingo/21**

<b>Hora/Inicio</b>	<b>Prova</b>	<b>Escalão</b>	<b>Sexo</b>	<b>Designação</b>	<b>Obs.:</b>
09H15	110 M/Bar. (0,91)	Juv.	Masc.	Octatlo	
09H30	110 M/Bar. (1,06)	Sen.	Masc.	Decatlo	
	Salto em Comprimento	Juv.	Fem.	Heptatlo	
	Salto em Comprimento	Jun./Sen..	Fem.	Heptatlo	
	Disco (,750 grs.)	Inic.	Fem.	Final	Camp. Distrital Iniciados Coimbra
	Altura	Inic.	Fem.	Final	Camp. Distrital Iniciados Coimbra
09H40	110 M/Bar. (1,00)	Jun.	Masc.	Decatlo	
10H00	80 Metros	Inic.	Fem.	Elim.	Camp. Distrital Iniciados Coimbra
10H10	80 Metros	Inic.	Masc..	Elim.	Camp. Distrital Iniciados Coimbra
10H25	250 M/Bar. (0,76)	Inic.	Fem.	Series	Camp. Distrital Iniciados Coimbra
10H30	Lançamento de Disco (1 Kg.)	Inic.	Masc.	Final	Camp. Distrital Iniciados Coimbra
	Lançamento de Disco (01,750 Kg)	Jun.	Masc.	Decatlo	
	Lançamento de Disco (2 Kg)	Sen.	Masc.	Decatlo	
	Salto em Altura	Juv.	Masc.	Octatlo	
10H35	250 M/Bar. (0,76)	Inic.	Masc.	Serie	Camp. Distrital Iniciados Coimbra
10H45	1.500 Metros/Obst.	Inic.	Fem.	Serie	Camp. Distrital Iniciados Coimbra
10H50	Lançamento de Dardo (500 grs.)	Juv.	Fem.	Heptatlo	
	Lançamento de Dardo (600 grs.)	Jun./Sen.	Fem.	Heptatlo	
	Altura	Inic.	Masc.	Final	Camp. Distrital Iniciados Coimbra
10H45	60 Metros Planos	Benj./Inf.	Masc.	Serie	Torneio Primavera
11H00	1.500 Metros/Obst.	Inic.	Masc.	Series	Camp. Distrital Iniciados Coimbra
	Tripla Salto	Inic.	Masc.	Final	Camp. Distrital Iniciados Coimbra
	Salto c/Vara	Jun./Sen.	Masc.	Decatlo	
11H10	80 Metros Planos	Inic.	Fem.	Final	Camp. Distrital Iniciados Coimbra
11H15	80 Metros Planos	Inic.	Masc.	Final	Camp. Distrital Iniciados Coimbra
11H25	800 Metros Planos	Inic.	Fem.	Serie	Camp. Distrital Iniciados Coimbra
11h35	800 Metros Planos	Inic.	Masc.	Serie	Camp. Distrital Iniciados Coimbra
11H45	800 Metros Planos	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Series	Torneio Primavera
11h55	800 Metros Planos	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Series	Torneio Primavera
12H10	Lançamento de Dardo (700 grs.)	Juv.	Masc.	Octatlo	
	Lançamento de Dardo (800 grs.)	Jun./Sen.	Masc.	Decatlo	
	800 Metros	Juv.	Fem.	Heptatlo	
12H20	800 Metros	Jun./Sen.	Fem.	Heptatlo	
12H30	1.000 Metros	Juv.	Masc.	Octatlo	
12H40	1.500 Metros	Jun./Sen.	Masc.	Decatlo	

**Regulamento**

- 1 – A Associação de Atletismo de Aveiro, em colaboração com a Associação Distrital de Coimbra e Porto, organiza o Campeonato Distrital de Provas Combinadas no Complexo Desportivo de Febres/Cantanhede
- 2 – A competição destina-se a atletas Juvenis, Juniores e Seniores filiados nas Associações Distritais de Aveiro, Coimbra e Porto.  
A participação de atletas de Clubes de outras Associações fica sujeito a parecer da Direção Técnica de Aveiro/Coimbra, devendo os respectivos pedidos de participação dar entrada na sede da Associação de Atletismo de Aveiro até às 12 horas de 18 de Abril de 2013.
- 3 – Cada Clube pode inscrever um máximo de 3 (Três) atletas em cada escalão.
- 4 – Prémios de Aveiro/Campeonato Distrital de Provas Combinadas.  
Medalhas aos 3 (três) primeiros de cada escalão sexo (Juvenis, Juniores e Seniores).
- 5 – A confirmação das inscrições nas provas combinadas deverá ser feita no secretariado da competição até 30 minutos antes do início da primeira prova.
- 6 – Apresentação na câmara de chamada: corridas 10' e concursos 20' antes do horário previsto.

**Torneio Primavera**

Haverá unicamente classificação individual

**Nota: Atletas de Aveiro da categoria de Iniciados podem participar como extras no Campeonato de Coimbra**

- 7 – Delegado Técnico: Oliveira Gomes/Mário Cordeiro/Martinho Tavares

Como chegar a FEBRES: **Para quem vem do Norte, utilizando a A 17 sai em Mira Sul e segue a variante de Cantanhede até encontrar a placa de FEBRES à esquerda.**

**Utilizando a estrada 109 em direção à Figueira da Foz à entrada de Mira entra na variante em direção a Cantanhede até encontrar a placa de FEBRES à esquerda.**