



**ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO**  
**Campeonato Distrital de Provas Combinadas**  
**Torneio de Natal**  
**Pista de Atletismo de Aveiro (Campus Universitário)**  
**28 e 29 de Dezembro de 2013**

**Sábado, 28 de Dezembro de 2013**

Hora Início	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs.:
14H30	60 M	Vet.	Masc.	Serie	Provas Combinadas
	Salto em Comprimento	Juv. a Vet	Masc.	Serie	Torneio de Natal
	Lançamento de Martelo (5,6,7,260 Kg.)	Juv./Sen.	Masc.	Serie	Torneio de Natal
	Salto em Altura	Juv. a Vet	Fem.	Serie	Torneio de Natal
14H40	60 Metros Planos	Jun.	Masc.	Serie	Heptatlo Júnior
14H50	60 Metros Planos	Sub/23 a Sen.	Masc.	Serie	Heptatlo Sénior
15H00	60 M	Benj./Inf.	Fem.	Serie	Torneio de Natal
15H10	60 M	Benj./Inf.	Masc.	Serie	Torneio de Natal
15H20	60 M	Inic.	Fem.	Serie	Torneio de Natal
	Salto em Comprimento	Vet.	Masc.	Serie	(Provas Combinadas)
	Salto em Comprimento	Jun.	Masc.	Serie	Heptatlo Júnior
	Salto em Comprimento	Sub/23 a Sen.	Masc.	Serie	Heptatlo Sénior
15H30	60 M	Inic.	Masc.	Serie	Torneio de Natal
15H40	60 M	Juv./Vet.	Fem.	Serie	Torneio de Natal
15H50	60 M	Juv./Vet.	Masc.	Serie	Torneio de Natal
	Lançamento de Peso	Vet.	Masc.	Serie	Utilização dos Engenhos previsto para cada escalão (Provas Combinadas).
	Lançamento de Peso (6 Kg.)	Jun.	Masc.	Serie	Heptatlo Júnior
	Lançamento de Peso (7,260 Kg )	Sub/23 a Sen.	Masc.	Serie	Heptatlo Sénior
	Lançamento de Martelo (3,4 kg)	Juv. a Sen.	Fem.		Torneio de Natal
16H15	200 M	Juv. a Sen.	Fem.	Serie	Torneio de Natal
16H30	200 M	Juv. a Sen.	Masc.	Serie	Torneio de Natal
16H20	Salto em Altura	Vet.	Masc.	Serie	(Provas Combinadas)
	Salto em Altura	Jun.	Masc.	Serie	Heptatlo Júnior
	Salto em Altura	Sub/23 a Sen.	Masc.	Serie	Heptatlo Sénior
17H00	1.000 M	Vet.	Masc.	Serie	(Provas Combinadas)

**Domingo, 29 de Dezembro de 2013**

Hora Início	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs.:
9H30	60 M/Bar. (0,84)	Jun. a Vet.	Fem.	Serie	Pentatlo Fem.-5 Bar.-13,00/08,50/13,00(altura e distância ajustável para atletas Vet. de acordo com o escalão.
9H40	60 M Bar. (0,84)	Jun. a Sen.	Fem.	Serie	Torneio de Natal
9H50	60 M/Bar. (1,00)	Jun.	Masc.	Serie	Heptatlo Júnior
10H00	60 M Bar. (1,00)	Jun.	Masc.	Serie	Torneio de Natal
	Salto em Altura	Jun. a Vet.	Fem.	Serie	Pentatlo Feminino
10H10	60 M/Bar. (1,06)	Sub/23 a Sen.	Masc.	Serie	Heptatlo Sénior
10H20	Salto C/Vara	Jun.	Masc.	Serie	Heptatlo Júnior
	Salto C/Vara	Sub/23 a Sen.	Masc.	Serie	Heptatlo Sénior
10H25	60 M Bar. (1,06)	Sen.	Masc.	Serie	Torneio de Natal
10H30	Lançamento de Peso (4 Kg.)	Jun. a Vet.	Fem	Serie	Pentatlo Feminino (Para atletas Veteranas utilização dos engenhos previstos para cada escalão)
10H35	60 M Bar. (0,76)	Juv.	Fem.	Serie	Torneio de Natal
10H45	60 M Bar. (0,91)	Juv.	Masc.	Serie	Torneio de Natal
11H00	Salto em Comprimento	Jun. a Vet.	Fem.	Serie	Pentatlo Feminino
	800 M	Inic. a Juv.	Fem.		Torneio de Natal
11H15	800 M	Jun. a Vet.	Fem.		Torneio de Natal
11H25	1.000 M	Jun.	Masc.	Serie	Heptatlo Junior
11H35	1.000 M	Sub/23 a Sen.	Masc.	Serie	Heptatlo Sénior
11H40	800 M	Jun. a Vet.	Fem.	Serie	Pentatlo Feminino
11H55	800 M	Inic. a Juv.	Masc.	Serie	Torneio de Natal
12H10	800 M	Jun. a Sen.	Masc.	Serie	Torneio de Natal

## **Regulamento**

### **Campeonato de Provas Combinadas**

- 1 – A Associação de Atletismo de Aveiro vai realizar, nos dias 28 e 29 de Dezembro de 2013, o Campeonato de Provas Combinadas (Inverno).
- 2 – Este Campeonato destina-se a atletas Juniores, Seniores e Veteranos, masculinos e femininos, filiados na Associação de Atletismo de Aveiro. Os atletas filiados na AAA devem apresentar-se com o dorsal que lhes foi atribuído para a época 2014.
- 3 – Neste Campeonato haverá unicamente classificação individual.
- 4 – A confirmação das inscrições deverá ser feita no local de competição, até 30 minutos antes do início da primeira prova.
- 5 – Salto em Altura: a progressão da fasquia será de 3 cm, sendo a altura inicial definida com os Técnicos dos atletas participantes.
- 6 – Salto à Vara: a progressão da fasquia será de 10 cm, sendo a altura inicial definida com os Técnicos dos atletas participantes.
- 7 – **PRÉMIOS:**  
Individuais: Para os 3 (três) primeiros em cada escalão/género (Juniores, Sub/23, Seniores e Veteranos)
- 8 – Responsável pela competição:

### **Torneio de Natal**

- 1- Este torneio destina-se a atletas de categoria de benjamins a veteranos (com mais de 35 anos na data da competição), masculinos e femininos, filiados na Associação de Atletismo de Aveiro. Os atletas filiados na AAA devem apresentar-se com o dorsal que lhes foi atribuído para a época de 2014.
- 2- Cada clube pode inscrever um número ilimitado de atletas por prova.
- 3- Neste torneio, cada atleta pode participar em duas (2) provas por dia, no máximo de três (3) no conjunto das duas jornadas.
- 4- Neste torneio haverá somente classificação individual.
- 5- Confirmação das inscrições no local da competição até 30 minutos do início da respetiva prova, com indicação da melhor marca obtida desde 16/10/2012.
- 6- Apresentação na câmara de chamada para as corridas 10 minutos e para os concursos 20 minutos antes do horário previsto.
- 7- Responsável Técnico: