



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

Campeonato Distrital de Provas Combinadas Aveiro/Coimbra/Porto

Torneio das 4 Maravilhas

Pista de Atletismo do Centro de Estágios do Luso

10 e 11 de Maio de 2014

10, Sábado

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	10 bar./13,00-8,50-10,50
	Vara	Inic.	Masc./Fem.	Final	Torneio
15H15	Dardo (500Grs.)	Inic./Juv.	Fem.	Final	Torneio
15H45	100 M/Bar. (0,76)	Juv.	Fem.	Heptatlo	10 bar./13,00-8,50-10,50
	Salto em Comprimento	Jun./Sen	Masc	Decatlo	
	Salto em Comprimento	Juv.	Masc.	Octatlo	
16H00	100 M/Bar. (0,84)	Inic.	Masc.	Serie	10 bar./13,00-8,50-10,50 Torneio
	Altura	Jun./Sen	Fem.	Heptatlo	
	Altura	Juv.	Fem.	Heptatlo	
16H15	80 M/Bar. (0,76)	Inic.	Fem.	Serie	8 bar./12,00-8,00-12,00 Torneio
16H30	250 Metros Planos	Inic.	Fem.	Serie	Torneio
	Lançamento de Peso (5Kg.)	Juv.	Masc.	Octatlo	
	Lançamento de Peso (7,260Kg.)	Sen.	Masc	Decatlo	
	Lançamento de Peso (6Kg.)	Jun.	Masc.	Decatlo	
16H45	250 Metros Planos	Inic.	Masc	Serie	Torneio
17H00	1.500 Metros	Inic../Juv.	Fem.	Serie	Torneio
	Dardo (600/700Grs.)	Inic../Juv.	Masc	Final	Torneio
17H10	1.500 Metros	Inic./Juv.	Masc.	Serie	Torneio
17H20	1.500 Metros	Jun./Sen.	Fem.	Serie	Torneio
17H30	1.500 Metros	Jun./Sen.	Masc.	Serie	Torneio
17H40	300 Metros	Juv.	Masc.	Octatlo	
	Altura	Jun. a Sen.	Masc.	Decatlo	
	Lançamento de Peso (4Kg.)	Jun. a Sen.	Fem.	Heptatlo	
	Lançamento de Peso (3Kg.)	Juv.	Fem.	Heptatlo	
17H50	400 Metros Planos	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Serie	Torneio
18H00	400 Metros Planos	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Serie	Torneio
18H15	200 Metros Planos	Jun. a Sen.	Fem.	Heptatlo	
18H25	200 Metros Planos	Juv.	Fem.	Heptatlo	
18H35	400 Metros Planos	Jun. a Sen.	Masc.	Decatlo	

11, Domingo

Hora Início	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
09H15	110 M./Bar. (0,91)	Juv.	Masc.	Octatlo	10 Bar./13,72-9,14-14,02
09H30	110 M./Bar. (1,06)	Sen.	Masc.	Decatlo	10 Bar./13,72-9,14-14,02
	Salto em Comprimento	Juv.	Fem.	Heptatlo	
	Salto em Comprimento	Juv. a Sen.	Fem.	Heptatlo	
	Altura	Inic./Juv.	Fem.	Final	Torneio
09H35	110 M./Bar. (1,06)	Sen.	Masc.	Serie	Torneio
09H40	110 M/Bar.	Jun.	Masc.	Decatlo	10 Bar./13,72-9,14-14,02
10H00	80 Metros	Inic.	Fem.	Series	Torneio
10H10	80 Metros	Inic.	Masc.	Series	Torneio
10H25	200 Metros	Juv./Sen.	Fem.	Series	Torneio
10H30	Lançamento de Disco (1,750Kg.)	Jun.	Masc.	Decatlo	
	Lançamento de Disco (2Kg.)	Sen.	Masc.	Decatlo	
	Salto em Altura	Juv.	Masc.	Octatlo	
10H35	200 Metros	Juv./Sen.	Masc.	Serie	Torneio
10H45	1.000 Metros	Benj./Inf.	Fem.	Serie	Torneio
10H50	Lançamento de Dardo (500Grs.)	Juv.	Fem.	Heptatlo	
	Lançamento de Dardo (600Grs.)	Jun. a Sen.	Fem.	Heptatlo	
11H00	1.000 Metros	Benj./Inf.	Masc.	Series	Torneio
	Vara	Jun. a Sen.	Masc.	Decatlo	
11H15	Lançamento de Dardo (700Grs.)	Juv.	Masc.	Octatlo	
11H30	Lançamento de Dardo (800Grs.)	Jun. a Sen.	Masc.	Decatlo	
11H45	800 Metros	Juv.	Fem.	Heptatlo	
12H00	800 Metros	Jun. a Sen.	Fem.	Heptatlo	
12H10	1.000 Metros	Juv.	Masc.	Octatlo	
12H30	1.500 Metros	Jun. a Sen.	Masc.	Decatlo	

Regulamento

1. A Associação de Atletismo de Aveiro, em colaboração com a Associação de Atletismo de Coimbra e Porto, organiza o Campeonato Distrital de Provas Combinadas na Pista de Atletismo do Centro de Estágios do Luso.
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 respetivos pedidos de participação dar entrada na sede da Associação de Atletismo de Aveiro até às 12 horas do dia 8 de Maio de 2014.
3. Cada clube pode inscrever um número máximo de 3 (três) atletas de cada escalão.
4. Prémios de Aveiro/Campeonato Distrital de Provas Combinadas:
Medalhas aos 3 (três) primeiros classificados de cada escalão e 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 das 4 Maravilhas

- 1 De acordo com o regulamento Geral de Competições
- 2 Haverá unicamente classificação individual
- 3 Delegado Técnico: