



Campeonato de Inverno de Provas Combinadas

26 e 27 dezembro de 2020 – 14:30 horas

Complexo Desportivo de Lousada

1º Jornada

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
14h30	60 m	Juv/Jun/Sen	Mas	Heptatlo
	Vara	Ini a Vet	Fem	10 atletas
15h00	Comprimento	Juv/Jun/Sen	Mas	Heptatlo
15h30	60 m	Juv/jun/Sen	Fem	4 series
15:50	60 m	Juv/jun/Sen	Mas	4 series
16:10	200 m	Juv/Jun/Sen/Vet	Fem	Provas prep.
16h20	Peso	Juv/Jun/Sen	Mas	Heptatlo (5/6/7,260 Kg)
16:30	200 m	Juv/Jun/Sen/Vet	Mas	Provas prep.
16h50	800 m	Juv/Jun/Sen/Vet	Fem	Provas prep.
17h10	800 m	Juv/Jun/Sen/Vet	Mas	Provas prep.
17h30	Altura	Juv/Jun/Sen	Mas	Heptatlo a)
	2000 m Marcha	Inf/Inic	Fem	Provas prep. Pista 1
	2000 m Marcha	Inf/Inic	Mas	Provas prep. Pista 4
18h00	5000 m Marcha*	Juv/Jun/Sen/Vet	Fem/Mas	Provas prep. Pista 1
	3000 m Marcha*	Juv/Jun/Sen/Vet	Fem/Mas	Provas prep. Pista 4

a) Altura (Mas) - A altura da fasquia inicia a 1,38, sobe de 4 em 4 cm.

b) Vara (Fem) - A altura da fasquia inicia a 2,00, sobe de 10 em 10 cm até ficar 3 atletas depois de 5 em 5 cm.

5000m / 3000m Marcha *Os atletas devem optar por uma das provas na inscrição.



Campeonato de Inverno de Provas Combinadas

26 e 27 dezembro de 2020 – 9:00 horas

Complexo Desportivo de Lousada

2º Jornada

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
9h00	60 m barr	Juvenis	Fem	Pentatlo (5b – 0,76 13/8,50/13)
9h10	60 m barr	Jun/Sen	Fem	Pentatlo (5b – 0,84 13/8,50/13)
9h20	60 m barr	Juvenis	Mas	Heptatlo (5b – 0,91 13,72/9,14/9,72)
9h30	60 m barr	Juniores	Mas	Heptatlo (5b – 1,00 13,72/9,14/9,72))
9h40	60 m barr	Seniores	Mas	Heptatlo (5b – 1,067 13,72/9,14/9,72))
9h50	60 m barr	Infantis	Fem	Prova Prep. (6b – 0,76 12/7/13)
10h00	60 m barr	Infantis	Mas	Prova Prep. (6b – 0,76 12/7,5/10,50)
	Altura	Juv/Jun/Sen	Fem	Pentatlo a)
10h10	60 m barr	Iniciados	Fem	Prova Prep. (6b – 0,76 12/8/8)
	Vara	Juv/Jun/Sen	Mas	Heptatlo b)
10h20	60 m barr	Iniciados	Fem	Prova Prep. (5b – 0,84 13/8,5/13)
10h30	400 m	Juv/Jun/Sen/Vet	Fem	Prova Prep.
10h50	400 m	Juv/Jun/Sen/Vet	Mas	Prova Prep.
11h10	Peso	Juv/Jun/Sen	Fem	Pentatlo
	1500 m	Ini/Juv	Fem	Prova Prep.
11h30	1500 m	Ini/Juv	Mas	Prova Prep.
11h50	Comprimento	Juv/Jun/Sen	Fem	Pentatlo
*	1000m	Juv/Jun/Sen	Mas	Heptatlo
*	800m	Juv/Jun/Sen	Fem	Pentatlo

***hora de início conforme o término da prova anterior (Heptatlo e Pentatlo)**

a) Altura (Fem) - A altura da fasquia inicia a 1,20, sobe de 4 em 4 cm.

b) Vara (Mas) - A altura da fasquia inicia a 2,00, sobe de 10 em 10 cm.



REGULAMENTO

PROVAS COMBINADAS

1. O Campeonato destina-se a atletas em representação de clubes filiados na A.A.Porto e destinada aos escalões de Juvenis, Juniores e Seniores, e a atletas de outras Associações Regionais após pedido de autorização, via Associação de origem, ao Departamento Técnico da A.A.P.
2. Os atletas que iniciem as provas combinadas não poderão participar em qualquer outra prova.
3. Haverá somente classificação individual, obtida pelo somatório das pontuações obtidas nas provas individuais, utilizando a tabela internacional. Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados de cada escalão e género.
4. As **inscrições**, para o Campeonato de Inverno de Provas Combinadas, são obrigatórias em www.portugalathleticsresults.pt até ao dia **23 de dezembro de 2020**, indicando as **melhores marcas** nas provas de **velocidade e barreiras**.
5. Devem ser **confirmadas** no secretariado, com **40 minutos de antecedência da 1ª prova**.
6. Os escalões etários a vigorar de **1 de janeiro 2021**.

PROVAS PREPARAÇÃO

1. As Provas de Preparação destinam-se aos escalões etários previsto no programa horário, respeitando as indicações dos regulamentos anteriores, com os escalões atribuídos a **1 de janeiro 2021**. Pedidos/exceções deverão solicitar para dtr.aaporto@gmail.com
2. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da FPA.

3. Inscrições

As inscrições terão de ser efetuadas obrigatoriamente na plataforma www.portugalathleticsresults.pt até ao dia **23 de dezembro de 2020**.

- i) **A confirmação de participação tem de ser efetuada até 40 minutos** antes do início de cada prova por via eletrónica na mesma plataforma de inscrição
- ii) A seriação das series será feita conforme as marcas obtidas nas duas últimas épocas desportivas (2018/2019 e 2019/2020), por isso, importante a indicação da melhor marca.
- iii) As **inscrições** devem ser **confirmadas** no secretariado, com **40 minutos de antecedência da prova**