



CAMP. REG. PROVAS COMBINADAS JUV. JUN e SEN.

RIO MAIOR 27 e 28.04.2019

1ª JORNADA – SÁBADO 27 .04

2ª JORNADA – DOMINGO 28.04

14.50	80 M.	Hep Masc, Inic.	9.00	110 M Barr.	Decatlo (1,06)
15.00	100 M	Decatlo (Juv/Jun/Sen)	9.15	110 M.Barr.	Decatlo (1,00)Jun
15.15	80 M.Barr.	Hep. Fem. Inic.	9.25	110 M.Barr.	Decatlo (0,91)Juv
15.20	100M.Barr.	Heptatlo 0,84 (Ju/S)	9.30	Comprimento	Heptatlo
15.30	100M.Barr.	Heptatlo 0,76 (Juv)	9.35	100 M.Barr	Hep.Masc. Inic.
15.40	Comprimento	Decatlo (Juv/Jun/Sen)	9.45	80 M.	Hep. Inic. Fem
15.55	Altura	Heptatlo Juv/Jun/Sen (1)		Disco	Decatlo c)
	Comprimento	Hep.Masc. Inic		Peso 4kg	Hep.Masc. Inic.
	Peso	Decatlo a)		Vara	Decatlo (3)
	Dardo 500gr	Hep.Fem.Inic.		Comprimento	Hep.Inic.Fem.
	Peso	Heptatlo b)		Dardo 600	Heptatlo
	Dardo 600gr	Hep Masc, Inic.		Altura	Hep.Inic.Masc.
	Peso	Decatlo (2)		Dardo	Decatlo d)
	Altura	Hep.Fem.Inic.		Peso 3kg	Hep.Inic.Fem.
	200 M.	Heptatlo		800 M.	Heptatlo
	400 M.	Decatlo		1000 M.	Hep.Inic.Masc.
				800 M.	Hep.Inic.Fem.
				1500 M.	Decatlo

1- Inicia a 1,25 e sobe sempre de 4 em 4 cm

2- Juvenis e Veteranos, inicia a 1,40M e sobe sempre de 4 em 4 cm .

Jun/Sen inicia 1,50M e sobe sempre de 4 em 4 cm.

3- Inicia a 2,50 e sobe sempre de 10 em 10 cm.

a) Sen. 7,260 kg Jun 6 kg. Juv. 5 kg

b) Juv 3kg Jun/ Sen 4kg

c) Sen.2 kg. Jun. 1,75kg. Juv. 1,5kg

d) Sen. e Jun. 800gr. Juv. 700gr.

REGULAMENTO PROVAS COMBINADAS:

1. O Decatlo e Heptatlo destina-se a atletas juvenis, juniores e seniores.
2. Será aplicado o RGC da FPA respeitante a provas combinadas.
3. Serão atribuídos prémios aos três primeiros classificados Juvenis, Juniores e Seniores, em ambos os sexos.

As inscrições deverão dar entrada na ADAC até dia 23/04/2019

A Direcção da ADAC promoverá apoio para o deslocamento a todos os atletas que completarem as suas provas.

ADAC 09/ Abril/2019

A Direcção