



**ATLETA COMPLETO REGIONAL**  
**18 de março de 2017 - 1ª Jornada - Sábado**  
**Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho – Maia**

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
14h30	100 m	Juvenis	Mas	Séries - Octatlo
	Peso	Infantis	Fem	2 kg - Pentatlo
14h45	100 m Barreiras	Juvenis	Fem	0,76 m - Séries - Heptatlo
14h50	Comprimento	Juvenis	Mas	Tábua: 2 met. - Octatlo
15h00	80 m Barreiras	Iniciados	Fem	0,76 m - Séries - Heptatlo
15h20	80 m	Iniciados	Mas	Séries - Heptatlo
	Altura	Juvenis	Fem	Heptatlo (1,14 m + 4 cm)
15h40	60 m	Infantis	Mas	Séries - Pentatlo
	Dardo	Iniciados	Fem	500 g - Heptatlo
16h00	60 m	Infantis	Fem	Séries - Pentatlo
	Peso	Juvenis	Mas	5 kg - Octatlo
	Comprimento	Iniciados	Mas	Tábua: 2 met. - Heptatlo
16h20	100 m	Juv / Jun / Sen	Fem	Séries - Prova Extra
16h40	100 m	Juv / Jun / Sen	Mas	Séries - Prova Extra
17h00	1500 m	Juv / Jun / Sen	Fem	Séries - Prova Extra
	Altura	Iniciados	Fem	Heptatlo (1,10 m + 4 cm)
	Peso	Juvenis	Fem	3 kg - Heptatlo
17h20	1500 m	Juv / Jun / Sen	Mas	Séries - Prova Extra
	Comprimento	Infantis	Mas	Tábua: 2 met. - Pentatlo
	Dardo	Iniciados	Mas	600 g - Heptatlo
17h40	400 m	Juv / Jun / Sen	Fem	Séries - Prova Extra
18h00	400 m	Juv / Jun / Sen	Mas	Séries - Prova Extra
18h15	300 m	Juvenis	Mas	Séries - Octatlo
18h30	200 m	Juvenis	Fem	Séries - Heptatlo

INFANTIS		INFANTIS		INICIADOS		INICIADOS		JUVENIS		JUVENIS	
Mascullinos		Femininos		Mascullinos		Femininos		Mascullinos		Femininos	
16h00	60 m	14h30	Peso 2	15h20	80 m	15h00	80 Barr.	14h30	100 m	14h45	100 Barr.
17h20	Comprim.	16h00	60 m	16h00	Comprim.	15h40	Dardo 500	14h50	Comprim.	15h20	Altura
				17h20	Dardo 600	17h00	Altura	16h00	Peso 5	17h00	Peso 3
								18h15	300 m	18h30	200 m



**ATLETA COMPLETO REGIONAL**  
**19 de março de 2017 - 2ª Jornada - domingo**  
**Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho – Maia**

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
9h00	110 m Barreiras	Juvenis	Mas	0,91 m - Séries - Octatlo
	Comprimento	Juvenis	Fem	Tábua: 2 metros - Heptatlo
9h15	100 m Barreiras	Iniciados	Mas	0,84 m - Séries - Heptatlo
9h20	Altura	Juvenis	Mas	Octatlo (1,30 m + 4 cm)
9h30	80 m	Iniciados	Fem	Séries - Heptatlo
9h40	Peso	Iniciados	Mas	4 kg - Heptatlo
9h50	Comprimento	Iniciados	Fem	Tábua: 2 metros - Heptatlo
	60 m Barreiras	Infantis	Fem	0,76 m - Séries - Pentatlo
10h00	Dardo	Juvenis	Fem	500 gr - Heptatlo
10h10	60 m Barreiras	Infantis	Mas	0,76 m - Séries - Pentatlo
10h30	200 m	Juv / Jun / Sen	Fem	Séries - Prova Extra
10h40	Peso	Iniciados	Fem	3 kg - Heptatlo
10h50	200 m	Juv / Jun / Sen	Mas	Séries - Prova Extra
	Comprimento	Infantis	Fem	Tábua: 2 metros - Pentatlo
11h00	Altura	Iniciados	Mas	Heptatlo (1,20 m + 4 cm)
	Dardo	Juvenis	Mas	700 gr - Octatlo
11h10	800 m	Juv / Jun / Sen	Fem	Séries - Prova Extra
11h30	800 m	Juv / Jun / Sen	Mas	Séries - Prova Extra
	Peso	Infantis	Mas	3 kg - Pentatlo
11h50	800 m	Juvenis	Fem	Séries - Heptatlo
12h00	800 m	Iniciados	Fem	Séries - Heptatlo
12h10	1.000 m	Infantis	Fem	Séries - Pentatlo
12h20	1.000 m	Juvenis	Mas	Séries - Octatlo
12h30	1.000 m	Infantis	Mas	Séries - Pentatlo
12h40	1.000 m	Iniciados	Mas	Séries - Heptatlo

INFANTIS		INFANTIS		INICIADOS		INICIADOS		JUVENIS		JUVENIS	
Masculinos		Femininos		Masculinos		Femininos		Masculinos		Femininos	
10h10	60 Barr	9h50	60 Barr.	9h15	100 Barr.	9h30	80 m	9h00	110 Barr.	9h00	Comprim.
11h30	Peso 3	10h50	Comprim.	9h40	Peso 4	9h50	Comprim.	9h20	Altura	10h00	Dardo 500
12h30	1000 m	12h10	1000 m	11h00	Altura	10h40	Peso 3	11h00	Dardo 700	11h50	800 m
				12h40	1000 m	12h00	800 m	12h20	1000 m		



## ATLETA COMPLETO REGIONAL

18 e 19 de março de 2017

Est. Prof. Dr. José Vieira de Carvalho – Maia

### REGULAMENTO:

1. O **Torneio Regional Atleta Completo**, destina-se a atletas filiados, **com situação regularizada**, na A.A.Porto e **plataforma Lince** dos escalões de **Infantis, Iniciados e Juvenis**, e Escolas do distrito do Porto.
2. Em cada prova só poderão participar, exclusivamente, atletas pertencentes aos escalões indicados no programa-horário.
3. Cada atleta só poderá participar nas provas do seu escalão.
4. Haverá apenas classificação individual por escalão e sexo.
5. A classificação individual será obtida pelo somatório dos pontos conseguidos pelos atletas em cada prova, utilizando a Tabela de Pontuação de Provas Combinadas da F.P.A..
6. Serão atribuídos medalhões aos 3 (três) primeiros classificados em cada escalão e sexo.
7. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da F.P.A.
8. **Inscrições:** Até **30 minutos** antes do início de cada prova.

**ATENÇÃO:** Nas provas combinadas cada atleta deve preencher uma ficha por cada prova do Torneio.

### CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS DAS CORRIDAS DE BARREIRAS

	Distância total	Nº de barreiras	Altura das Barreiras	Distância da partida à 1ª barreira	Distância entre Barreiras	Distância da última barreira à meta
<b>MASCULINOS</b>						
INFANTIS	60 m	6	0,76 m	12,00 m	7,50 m	10,50 m
INICIADOS	100 m	10	0,84 m	13,00 m	8,50 m	10,50 m
JUVENIS	110 m	10	0,91 m	13,72 m	9,14 m	14,02 m
<b>FEMININOS</b>						
INFANTIS	60 m	6	0,76 m	12,00 m	7,00 m	13,00 m
INICIADOS	80 m	8	0,76 m	12,00 m	8,00 m	12,00 m
JUVENIS	100 m	10	0,76 m	13,00 m	8,50 m	10,50 m