



ATLETA COMPLETO REGIONAL
27 de abril de 2019 - 1ª Jornada - Sábado
Complexo Desportivo de Lousada

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
14h30	110 m Barreiras	Seniores	Mas	1,06 m 13.72-9.14 Prova Extra
	Altura	Juvenis	Fem	(1,20m) – Prova Extra
	Triplo	Juv/Jun/Sen	Mas	Tábua: 9 m – Prova Extra
14h40	110 m Barreiras	Juniores	Mas	1.00 m 13.72-9.14 Prova Extra
14h50	110 m Barreiras	Juvenis	Mas	0,91 m - Séries 13.72-9.14 Prova Extra
15h00	80 m Barreiras	Iniciados	Fem	0,76 m - Séries - Heptatlo
15h20	80 m	Iniciados	Mas	Séries - Heptatlo
15h40	60 m	Infantis	Fem	Séries - Pentatlo
	Dardo	Iniciados	Fem	500 g - Heptatlo
16h00	60 m	Infantis	Mas	Séries - Pentatlo
	Comprimento	Iniciados	Mas	Tábua: 2 met. - Heptatlo
16h20	Peso	Infantis	Fem	2 kg - Pentatlo
	100 m Cadeira Rodas			
	200 m	Juv / Jun / Sen	Fem	Séries - Prova Extra
16h40	200 m	Juv / Jun / Sen	Mas	Séries - Prova Extra
17h00	800 m	Juv / Jun / Sen	Fem	Séries - Prova Extra
	Altura	Iniciados	Fem	Heptatlo (1,06 m + 4 cm)
17h20	800 m	Juv / Jun / Sen	Mas	Séries - Prova Extra
	Comprimento	Infantis	Mas	Tábua: 2 met. - Pentatlo
	Dardo	Iniciados	Mas	600 g - Heptatlo
17h40	400 m Bar	Juv / Jun / Sen	Fem	(0,76) Séries - Prova Extra
17h50	400 m Bar	Juv / Jun / Sen	Mas	(0,91) Séries – Prova Extra

INFANTIS		INFANTIS		INICIADOS		INICIADOS	
Masculinos		Femininos		Masculinos		Femininos	
16h00	60 m	15h40	60 m	15h20	80 m	15h00	80 Barr.
17h20	Comprim.	16h20	Peso 2	16h00	Comprim.	15h40	Dardo 500
				17h20	Dardo 600	17h00	Altura



ATLETA COMPLETO REGIONAL
28 de abril de 2019 - 2ª Jornada - Domingo
Complexo Desportivo de Lousada

<i>HORA</i>	<i>PROVA</i>	<i>ESCALÃO</i>	<i>SEXO</i>	<i>OBSERVAÇÕES</i>
9h00	100 m Barreiras	Juvenis	Fem	0,76 m 13-8.50
	Altura	Juvenis	Mas	(1,30 m)
	Triplo	Juv/Jun/Sen	Fem	Tábua: 9 metros
9h10	100 m Barreiras	Jun/Sen	Fem	0,84 m 13-8.50
9h20	100 m Barreiras	Iniciados	Mas	0,84 m - Séries - Heptatlo
9h40	100 m Cadeira Rodas			
	80 m	Iniciados	Fem	Séries - Heptatlo
9h50	Peso	Iniciados	Mas	4 kg - Heptatlo
10h10	Comprimento	Iniciados	Fem	Tábua: 2 metros - Heptatlo
	60 m Barreiras	Infantis	Fem	0,76 m - Séries - Pentatlo
10h25	60 m Barreiras	Infantis	Mas	0,76 m - Séries - Pentatlo
10h45	400 m	Juv / Jun / Sen	Fem	Séries - Prova Extra
11h00	Peso	Iniciados	Fem	3 kg - Heptatlo
	400 m	Juv / Jun / Sen	Mas	Séries - Prova Extra
	Comprimento	Infantis	Fem	Tábua: 2 metros - Pentatlo
	Altura	Iniciados	Mas	Heptatlo (1,20 m + 4 cm)
11h20	1500 m	Juv / Jun / Sen	Fem	Séries - Prova Extra
11h50	1500 m	Juv / Jun / Sen	Mas	Séries - Prova Extra
	Peso	Infantis	Mas	3 kg - Pentatlo
12h15	800 m	Iniciados	Fem	Séries - Heptatlo
12h25	1000 m	Infantis	Fem	Séries - Pentatlo
12h40	1.000 m	Infantis	Mas	Séries - Pentatlo
12h50	1.000 m	Iniciados	Mas	Séries - Heptatlo

INFANTIS		INFANTIS		INICIADOS		INICIADOS	
Masculinos		Femininos		Masculinos		Femininos	
10h25	60 Barr	10h10	60 Barr.	9h20	100 Barr.	9h40	80 m
11h50	Peso 3	11h00	Comprim.	9h50	Peso 4	10h10	Comprim.
12h40	1000 m	12h25	1000 m	11h00	Altura	11h00	Peso 3
				12h50	1000 m	12h15	800 m



ATLETA COMPLETO REGIONAL

27 e 28 de abril de 2019

Complexo Desportivo de Lousada

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 Escolas do distrito do Porto.
2. Em cada prova só poderão participar, exclusivamente, atletas pertencentes aos escalões indicados no programa-horário.
3. Provas de extra – Cada atleta só pode participar num máximo de duas provas por jornada.
4. Cada atleta só poderá participar nas provas do seu escalão.
5. Haverá apenas classificação individual por escalão e sexo.
6. 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..
7. Serão atribuídos medalhões aos 3 (três) primeiros classificados em cada escalão e sexo.
8. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da F.P.A.
9. Os 1º e 2º Classificados do Torneio Regional Atleta Completo, do escalão Iniciados, em cada género, ficam automaticamente selecionados para representar a AAPorto na Fase Nacional a realizar nos dias 18 e 19 de maio, em Oeiras.
10. Os atletas Juvenis que participem em corridas de distância igual ou superior a 300 metros, não poderão participar posteriormente nessa jornada noutra corrida ou concurso.
11. **Inscrições:** Até ao dia 25 de abril.
 - a) As inscrições terão de ser efetuadas obrigatoriamente na plataforma www.aaporto.pt para todos os atletas e clubes filiados na AAPorto.
 - b) Outras Associações terão de ser enviadas para geral.aaporto@gmail.com.
12. A confirmação de participação tem de ser efetuada até 30 minutos antes do início de cada prova no secretariado de competição.

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
MASCULINOS						
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
JUNIORES	110 m	10	1,00 m	13,72 m	9,14 m	14,02 m
SENIORES	110 m	10	1,067 m	13,72 m	9,14 m	14,02 m
FEMININOS						
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
JUNIORES	100 m	10	0,84 m	13,00 m	8,50 m	10,50 m
SENIORES	100 m	10	0,84 m	13,00 m	8,50 m	10,50 m

