



## ATLETA COMPLETO REGIONAL

### AAPorto

13 de abril de 2024 - 1ª Jornada - Sábado

*Complexo Desportivo de Lousada*

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
14h30	Peso	Infantis	Fem	2 kg - Pentatlo
14h30	80 m Barreiras	Iniciados	Fem	0,76 m - Séries - Heptatlo
15h00	80 m	Iniciados	Mas	Séries - Heptatlo
15h15	Dardo	Iniciados	Fem	500 g - Heptatlo
15h20	100 m	Juv / Jun / Sen	Fem	Séries - Prova Extra
15h40	100 m	Juv / Jun / Sen	Mas	Séries - Prova Extra
15h45	Comprimento	Iniciados	Mas	Tábua: 2 met. - Heptatlo
16h00	60 m	Infantis	Fem	Séries - Pentatlo
16h20	60 m	Infantis	Mas	Séries - Pentatlo
16h40	200 m	Juv / Jun / Sen	Fem	Séries - Prova Extra
16h45	Altura	Iniciados	Fem	Heptatlo (1,10 m + 4 cm)
17h00	200 m	Juv / Jun / Sen	Mas	Séries - Prova Extra
17h20	800 m	Juv / Jun / Sen	Fem	Séries - Prova Extra
17h30	800 m	Juv / Jun / Sen	Mas	Séries - Prova Extra
17h30	Comprimento	Infantis	Mas	Tábua: 2 met. - Pentatlo
17h30	Dardo	Iniciados	Mas	600 g - Heptatlo
18h00	10000 m*	Circuito Lousada a Correr'24		

INFANTIS		INFANTIS		INICIADOS		INICIADOS	
Masculinos		Femininos		Masculinos		Femininos	
16h20	60 m	14h30	Peso 2	15h00	80 m	14h30	80 Barr.
17h30	Comprim.	16h00	60 m	15h45	Comprim.	15h15	Dardo 500
				17h30	Dardo 600	16h45	Altura

\*A participação nesta corrida é exclusiva para as pessoas inscritas no circuito Lousada a Correr'24.



**ATLETA COMPLETO REGIONAL  
AAPorto**

**14 de abril de 2024 - 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	Iniciados	Mas	0,84 m - Séries - Heptatlo
9h20	80 m	Iniciados	Fem	Séries - Heptatlo
9h30	Peso	Iniciados	Mas	4 kg – Heptatlo (setor 1)
9h40	60 m Barreiras	Infantis	Mas	0,76 m - Séries - Pentatlo
9h50	Comprimento	Iniciados	Fem	Tábua: 2 metros – Heptatlo
10h10	60 m Barreiras	Infantis	Fem	0,76 m - Séries - Pentatlo
10h10	Peso	Infantis	Mas	3 kg – Pentatlo (setor 2)
10h30	400 m	Juv / Jun / Sen	Mas	Séries - Prova Extra
10h50	400 m	Juv / Jun / Sen	Fem	Séries - Prova Extra
11h00	1500 m	Juv / Jun / Sen	Fem	Séries - Prova Extra
11h15	1500 m	Juv / Jun / Sen	Mas	Séries - Prova Extra
11h15	Altura	Iniciados	Mas	Heptatlo (1,20 m + 4 cm)
11h30	Peso	Iniciados	Fem	3 kg – Heptatlo (setor 1)
11h30	Comprimento	Infantis	Fem	Tábua: 2 metros – Pentatlo
11h45	1.000 m	Infantis	Mas	Séries - Pentatlo
13h00	800 m	Iniciados	Fem	Séries - Heptatlo
13h05	1.000 m	Infantis	Fem	Séries - Pentatlo
13h15	1.000 m	Iniciados	Mas	Séries - Heptatlo

INFANTIS		INFANTIS		INICIADOS		INICIADOS	
Masculinos		Femininos		Masculinos		Femininos	
9h40	60 Barr	10h10	60 Barr.	9h00	100 Barr.	9h20	80 m
10h10	Peso 3	11h30	Comprim.	9h30	Peso 4	9h50	Comprim.
11h45	1000 m	13h05	1000 m	11h15	Altura	11h30	Peso 3
				13h15	1000 m	13h00	800 m



## ATLETA COMPLETO REGIONAL

### AAPorto

13 e 14 de abril de 2024

Complexo Desportivo de Lousada

#### REGULAMENTO:

1. O **Torneio Regional Atleta Completo**, destina-se a atletas filiados, **com situação regularizada**, na plataforma e **plataforma Lince** da A.A.Porto nos escalões de **Sub14 e Sub16**.
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. Haverá uma classificação suplementar (Tetratlo Sub16\*) apenas para integração no ranking nacional do mesmo escalão para apuramento para o campeonato nacional de sub16.
9. **Inscrições:**
  - i) Na plataforma de inscrições [www.aaporto.net](http://www.aaporto.net) até ao dia 11 de abril.
  - ii) As inscrições realizadas em [www.aaporto.net](http://www.aaporto.net) devem ser confirmadas na mesma até 50 minutos de antecedência da primeira prova.

#### 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>						
SUB14	60 m	6	0,76 m	12,00 m	7,50 m	10,50 m
SUB16	100 m	10	0,84 m	13,00 m	8,50 m	10,50 m
SUB18	110 m	10	0,91 m	13,72 m	9,14 m	14,02 m
<b>FEMININOS</b>						
SUB14	60 m	6	0,76 m	12,00 m	7,00 m	13,00 m
SUB16	80 m	8	0,76 m	12,00 m	8,00 m	12,00 m
SUB18	100 m	10	0,76 m	13,00 m	8,50 m	10,50 m

#### **\*TETRALO SUB16 – ANOS PARES**

FEM – 80M / PESO / ALTURA / 800M

MAS – 100M BAR / COMP. / PESO / 1000M