



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 até ao dia 11 de abril.
 - ii) As inscrições realizadas em www.aaporto.net devem ser confirmadas na mesma até 50 minutos de antecedência da primeira prova.

CARACTERISTICAS 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						
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
FEMININOS						
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