



ATLETA COMPLETO REGIONAL

AAPorto

29 de março de 2025 - 1ª Jornada - Sábado

Complexo Desportivo de Lousada

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
15h00	Peso	Sub14	Fem	2 kg - Pentatlo
15h00	80 m Barreiras	Sub16	Fem	0,76 m - Séries - Heptatlo
15h30	80 m	Sub16	Mas	Séries - Heptatlo
15h45	Dardo	Sub16	Fem	500 g - Heptatlo
15h50	100 m	Sub18/Sub20/ Sen	Fem	Séries - Prova Extra
16h10	100 m	Sub18/Sub20/ Sen	Mas	Séries - Prova Extra
16h15	Comprimento	Sub16	Mas	Tábua: 2 met. - Heptatlo
16h30	60 m	Sub14	Fem	Séries - Pentatlo
16h50	60 m	Sub14	Mas	Séries - Pentatlo
17h10	200 m	Sub18/Sub20/ Sen	Fem	Séries - Prova Extra
17h15	Altura	Sub16	Fem	Heptatlo (1,05 m + 3 cm)
17h30	200 m	Sub18/Sub20/ Sen	Mas	Séries - Prova Extra
17h50	800 m	Sub18/Sub20/ Sen	Fem	Séries - Prova Extra
18h00	800 m	Sub18/Sub20/ Sen	Mas	Séries - Prova Extra
18h00	Comprimento	Sub14	Mas	Tábua: 2 met. - Pentatlo
18h00	Dardo	Sub16	Mas	600 g - Heptatlo

SUB14		SUB14		SUB16		SUB16	
Masculinos		Femininos		Masculinos		Femininos	
16h50	60 m	15h00	Peso 2	15h30	80 m	15h00	80 Barr.
18h00	Comprim.	16h30	60 m	16h15	Comprim.	15h45	Dardo 500
				18h00	Dardo 600	17h15	Altura



ATLETA COMPLETO REGIONAL

AAPorto

30 de março de 2024 - 2ª Jornada - domingo

Complexo Desportivo de Lousada

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
9h00	100 m Barreiras	Sub16	Mas	0,84 m - Séries - Heptatlo
9h20	80 m	Sub16	Fem	Séries - Heptatlo
9h30	Peso	Sub16	Mas	4 kg – Heptatlo (setor 1)
9h40	60 m Barreiras	Sub14	Mas	0,76 m - Séries - Pentatlo
9h50	Comprimento	Sub16	Fem	Tábua: 2 metros – Heptatlo
10h10	60 m Barreiras	Sub14	Fem	0,76 m - Séries - Pentatlo
10h10	Peso	Sub14	Mas	3 kg – Pentatlo (setor 2)
10h30	400 m	Sub18/Sub20/ Sen	Mas	Séries - Prova Extra
10h50	400 m	Sub18/Sub20/ Sen	Fem	Séries - Prova Extra
11h00	1500 m	Sub18/Sub20/ Sen	Fem	Séries - Prova Extra
11h15	1500 m	Sub18/Sub20/ Sen	Mas	Séries - Prova Extra
11h15	Altura	Sub16	Mas	Heptatlo (1,10 m + 3 cm)
11h30	Peso	Sub16	Fem	3 kg – Heptatlo (setor 1)
11h30	Comprimento	Sub14	Fem	Tábua: 2 metros – Pentatlo
11h45	1.000 m	Sub14	Mas	Séries - Pentatlo
13h00	800 m	Sub16	Fem	Séries - Heptatlo
13h05	1.000 m	Sub14	Fem	Séries - Pentatlo
13h15	1.000 m	Sub16	Mas	Séries - Heptatlo

SUB14		SUB14		SUB16		SUB16	
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

29 e 30 de março de 2025
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. O **1º Classificado do Atleta Completo Regional Sub14 e Sub16** fica automaticamente selecionado para representar a **AAPorto na Fase Nacional do Atleta Completo** a realizar nos dias 26 e 27 de abril.
8. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da F.P.A.
9. **Inscrições:**
 - i) Na plataforma de inscrições www.aaporto.net até ao dia 27 de março.
 - ii) As inscrições realizadas em 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
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