



## ATLETA COMPLETO REGIONAL

27 e 28 de Abril de 2013

Est. Prof. Dr. José Vieira de Carv. - Maia

### REGULAMENTO:

1. O **Torneio Regional Atleta Completo**, destina-se a atletas filiados, **com situação regularizada**, na A.A.Porto e a atletas em representação de Grupos de Desp. Escolar.
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. O(a) Diretor(a) da Reunião ou /o(a) Delegado(a) Técnico(a) poderão ajustar o horário e a sequência das provas após o início do torneio, mediante a informação e a concordância dos delegados dos clubes.
9. **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
-----------------	-----------------	----------------------	------------------------------------	---------------------------	-------------------------------------

#### 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

#### 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



## ATLETA COMPLETO REGIONAL

27 de Abril de 2013 - 1ª Jornada - Sábado  
*Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho - Maia*

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
15h30	100 m	Juvenis	Mas	Séries - Octatlo
15h40	100 m Barreiras	Juvenis	Fem	0,76 m - Séries - Heptatlo
15h50	80 m Barreiras	Iniciados	Fem	0,76 m - Séries - Heptatlo
16h00	80 m	Iniciados	Mas	Séries - Heptatlo
	Altura	Juvenis	Fem	Heptatlo (1,10 m + 4 cm)
	Comprimento	Juvenis	Mas	Tábua: 2 met. - Octatlo
16h10	60 m	Infantis	Fem	Séries - Pentatlo
	Dardo	Iniciados	Fem	500 g - Heptatlo
16h30	60 m	Infantis	Mas	Séries - Pentatlo
	Peso	Infantis	Fem	2 kg - Pentatlo
16h50	100 m	Juv / Jun / Sen	Fem	Séries - Prova Extra
	Comprimento	Iniciados	Mas	Tábua: 2 met. - Heptatlo
17h00	100 m	Juv / Jun / Sen	Mas	Séries - Prova Extra
	Peso	Juvenis	Fem	3 kg - Heptatlo
17h20	1500 m	Juv / Jun / Sen	Fem	Séries - Prova Extra
	Altura	Iniciados	Fem	Heptatlo (1,06 m + 4 cm)
17h30	1500 m	Juv / Jun / Sen	Mas	Séries - Prova Extra
	Comprimento	Infantis	Mas	Tábua: 2 met. - Pentatlo
	Peso	Juvenis	Mas	5 kg - Octatlo
	Dardo	Iniciados	Mas	600 g - Heptatlo
17h40	400 m	Juv / Jun / Sen	Fem	Séries - Prova Extra
17h50	400 m	Juv / Jun / Sen	Mas	Séries - Prova Extra
18h00	200 m	Juvenis	Fem	Séries - Heptatlo
18h10	300 m	Juvenis	Mas	Séries - Octatlo

INFANTIS		INFANTIS		INICIADOS		INICIADOS		JUVENIS		JUVENIS	
Masculinos		Femininos		Masculinos		Femininos		Masculinos		Femininos	
16h00	60 m	15h40	60 m	15h30	80 m	15h20	80 Barr.	15h00	100 m	15h10	100 Barr.
17h00	Comprim.	16h00	Peso 2	16h20	Comprim.	15h40	Dardo 500	15h30	Comprim.	15h30	Altura
				17h00	Dardo 600	16h50	Altura	17h00	Peso 5	16h30	Peso 3
								17h40	300 m	17h30	200 m



**ATLETA COMPLETO REGIONAL**  
28 de Abril de 2013 - 2ª Jornada - Domingo  
*Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho - Maia*

<i>HORA</i>	<i>PROVA</i>	<i>ESCALÃO</i>	<i>SEXO</i>	<i>OBSERVAÇÕES</i>
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) - Colchão A
9h30	80 m	Iniciados	Fem	Séries - Heptatlo
9h40	Peso	Iniciados	Mas	4 kg - Heptatlo
9h50	Comprimento	Iniciados	Fem	Tábua: 2 metros - Heptatlo
10h00	60 m Barreiras	Infantis	Fem	0,76 m - Séries - Pentatlo
	Dardo	Juvenis	Fem	600 gr - Heptatlo
10h30	60 m Barreiras	Infantis	Mas	0,76 m - Séries - Pentatlo
	Altura	Iniciados	Mas	Heptatlo (1,20 m + 4 cm) - Colchão B
	Peso	Iniciados	Fem	3 kg - Heptatlo
10h40	Dardo	Juvenis	Mas	700 gr - Octatlo
	Comprimento	Infantis	Fem	Tábua: 2 metros - Pentatlo
10h50	200 m	Juv / Jun / Sen	Fem	Séries - Prova Extra
11h00	200 m	Juv / Jun / Sen	Mas	Séries - Prova Extra
11h10	800 m	Juv / Jun / Sen	Fem	Séries - Prova Extra
11h20	800 m	Juv / Jun / Sen	Mas	Séries - Prova Extra
	Peso	Infantis	Mas	3 kg - Pentatlo
11h30	800 m	Juvenis	Fem	Séries - Heptatlo
11h40	800 m	Iniciados	Fem	Séries - Heptatlo
11h50	1.000 m	Infantis	Fem	Séries - Pentatlo
12h00	1.000 m	Infantis	Mas	Séries - Pentatlo
12h10	1.000 m	Iniciados	Mas	Séries - Heptatlo
12h20	1.000 m	Juvenis	Mas	Séries - Octatlo

INFANTIS		INFANTIS		INICIADOS		INICIADOS		JUVENIS		JUVENIS	
Masculinos		Femininos		Masculinos		Femininos		Masculinos		Femininos	
10h30	60 Barr	10h00	60 Barr.	9h15	100 Barr.	9h30	80 m	9h00	110 Barr.	9h00	Comprim.
11h20	Peso 3	10h40	Comprim.	9h40	Peso 4	9h50	Comprim.	9h20	Altura	10h00	Dardo 600
12h00	1000 m	11h50	1000 m	10h30	Altura	10h30	Peso 3	10h40	Dardo 700	11h30	800 m
				12h10	1000 m	11h40	800 m	12h20	1000 m		

