



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

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
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		

