



**ATLETA COMPLETO REGIONAL**  
**AAPorto e AABraga**  
**25 de junho de 2022 - 1ª Jornada - Sábado**  
*Complexo Desportivo de Lousada*

<b>HORA</b>	<b>PROVA</b>	<b>ESCALÃO</b>	<b>SEXO</b>	<b>OBSERVAÇÕES</b>
14h30	100 m	Juvenis	Mas	Séries - Octatlo
	Peso	Infantis	Fem	2 kg - Pentatlo
14h50	100 m Barreiras	Juvenis	Fem	0,76 m - Séries - Heptatlo
	Comprimento	Juvenis	Mas	Tábua: 2 met. - Octatlo
15h10	80 m Barreiras	Iniciados	Fem	0,76 m - Séries - Heptatlo
15h20	Altura	Juvenis	Fem	Heptatlo (1,14 m + 4 cm)
15h30	80 m	Iniciados	Mas	Séries - Heptatlo
15h40	Dardo	Iniciados	Fem	500 g - Heptatlo
15h50	100 m	Juv / Jun / Sen	Fem	Séries - Prova Extra
16h10	100 m	Juv / Jun / Sen	Mas	Séries - Prova Extra
16h30	Peso	Juvenis	Mas	5 kg - Octatlo
	Comprimento	Iniciados	Mas	Tábua: 2 met. - Heptatlo
	60 m	Infantis	Fem	Séries - Pentatlo
16h50	60 m	Infantis	Mas	Séries - Pentatlo
17h10	1500 m	Juv / Jun / Sen	Fem	Séries - Prova Extra
17h20	Altura	Iniciados	Fem	Heptatlo (1,10 m + 4 cm)
17h25	1500 m	Juv / Jun / Sen	Mas	Séries - Prova Extra
17h45	400 m	Juv / Jun / Sen	Fem	Séries - Prova Extra
	Peso	Juvenis	Fem	3 kg - Heptatlo
18h00	Comprimento	Infantis	Mas	Tábua: 2 met. - Pentatlo
	Dardo	Iniciados	Mas	600 g - Heptatlo
	400 m	Juv / Jun / Sen	Mas	Séries - Prova Extra
18h15	300 m	Juvenis	Mas	Séries - Octatlo
18h30	200 m	Juvenis	Fem	Séries - Heptatlo

<b>INFANTIS</b>		<b>INFANTIS</b>		<b>INICIADOS</b>		<b>INICIADOS</b>		<b>JUVENIS</b>		<b>JUVENIS</b>	
<b>Masculinos</b>		<b>Femininos</b>		<b>Masculinos</b>		<b>Femininos</b>		<b>Masculinos</b>		<b>Femininos</b>	
16h50	60 m	14h30	Peso 2	15h30	80 m	15h10	80 Barr.	14h30	100 m	14h50	100 Barr.
18h00	Comprim.	16h30	60 m	16h30	Comprim.	15h40	Dardo 500	14h50	Comprim.	15h20	Altura
				18h00	Dardo 600	17h20	Altura	16h30	Peso 5	17h45	Peso 3
								18h15	300 m	18h30	200 m



**ATLETA COMPLETO REGIONAL**  
**AAPorto e AABraga**  
**26 de junho de 2022 - 2ª Jornada - domingo**  
*Complexo Desportivo de Lousada*

<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 (Caixa 1)
9h15	100 m Barreiras	Iniciados	Mas	0,84 m - Séries - Heptatlo
9h20	Altura	Juvenis	Mas	Octatlo (1,30 m + 4 cm)
9h30	80 m	Iniciados	Fem	Séries - Heptatlo
9h40	Peso	Iniciados	Mas	4 kg – Heptatlo (setor 1)
9h50	Comprimento	Iniciados	Fem	Tábua: 2 metros – Heptatlo (Caixa 2)
	60 m Barreiras	Infantis	Fem	0,76 m - Séries - Pentatlo
10h00	Dardo	Juvenis	Fem	500 gr - Heptatlo
10h10	60 m Barreiras	Infantis	Mas	0,76 m - Séries - Pentatlo
10h25	100 m cadeira rodas			Prova Extra
10h30	200 m	Juv / Jun / Sen	Fem	Séries - Prova Extra
10h40	Peso	Iniciados	Fem	3 kg – Heptatlo (setor 2)
10h50	200 m cadeira rodas			Prova Extra
10h50	200 m	Juv / Jun / Sen	Mas	Séries - Prova Extra
	Comprimento	Infantis	Fem	Tábua: 2 metros – Pentatlo (Caixa 1)
11h00	Altura	Iniciados	Mas	Heptatlo (1,20 m + 4 cm)
	Dardo	Juvenis	Mas	700 gr - Octatlo
11h10	800 m	Juv / Jun / Sen	Fem	Séries - Prova Extra
11h30	800 m	Juv / Jun / Sen	Mas	Séries - Prova Extra
	Peso	Infantis	Mas	3 kg – Pentatlo (setor 1)
11h50	800 m	Juvenis	Fem	Séries - Heptatlo
12h00	800 m	Iniciados	Fem	Séries - Heptatlo
12h10	1.000 m	Infantis	Fem	Séries - Pentatlo
12h30	1.000 m	Infantis	Mas	Séries - Pentatlo
12h40	1.000 m	Iniciados	Mas	Séries - Heptatlo
12h45	1.000 m	Juvenis	Mas	Séries - Octatlo

INFANTIS		INFANTIS		INICIADOS		INICIADOS		JUVENIS		JUVENIS	
Mascullinos		Femininos		Mascullinos		Femininos		Mascullinos		Femininos	
10h10	60 Barr	9h50	60 Barr.	9h15	100 Barr.	9h30	80 m	9h00	110 Barr.	9h00	Comprim.
11h30	Peso 3	10h50	Comprim.	9h40	Peso 4	9h50	Comprim.	9h20	Altura	10h00	Dardo 500
12h30	1000 m	12h10	1000 m	11h00	Altura	10h40	Peso 3	11h00	Dardo 700	11h50	800 m
				12h40	1000 m	12h00	800 m	12h45	1000 m		



**ATLETA COMPLETO REGIONAL**  
**AAPorto e AABraga**  
**25 e 26 de junho de 2022**  
**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 e da A.A.Braga nos escalões de **Infantis, Iniciados e Juvenis**.
  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. Inscrições:**
- i) Na plataforma de inscrições [fpacompeticoes.pt](http://fpacompeticoes.pt), até ao dia 23 de junho.
  - ii) As inscrições realizadas em [fpacompeticoes.pt](http://fpacompeticoes.pt) devem ser confirmadas na mesma até 45 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>						
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
<b>FEMININOS</b>						
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