



# ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

## 23º TORNEIO DISTRITAL "ATLETA COMPLETO"

04 E 05 DE ABRIL DE 2009

ESTÁDIO MUNICIPAL DA GUARDA

1. O 23º Torneio Distrital "Atleta Completo" insere-se na "Campanha Viva o Atletismo" e irá decorrer nos dias 04 e 05 de Abril de 2009, no Estádio Municipal de Guarda.
2. Este Torneio é uma Organização da Associação de Atletismo da Guarda.
3. As provas do Programa terão início a partir das 15h30' de Sábado (1ª Jornada) e 09h30' de Domingo (2ª Jornada).
4. O Torneio "Atleta Completo" é um Torneio de Provas Combinadas e destina-se a todos os atletas dos escalões: Infantis, Iniciados e Juvenis - de ambos os sexos, que pretendam participar, em representação Individual e Colectiva.
5. As provas de cada escalão são as seguintes, sendo obrigatória a realização de todas:  
**Infantil Feminino: Pentatlo** - 60m; Peso/2Kg \* 60m Bar./0,76m; Comprimento; 1 000m.  
**Infantil Masculino: Pentatlo** - 60m; Comprimento \* 60m Bar./0,76m; Peso/3Kg; 1 000m.  
**Iniciado Feminino: Heptatlo** - 80m Bar./0,76m; Dardo/500g; Altura \* 80m; Comprimento; Peso/3Kg; 800m.  
**Iniciado Masculino: Heptatlo** - 80m; Comprimento; Dardo/600g \* 100m Bar./0,84m; Peso/4Kg; Altura; 1 000m.  
**Juvenil Feminino: Heptatlo** - 100m Bar./0,76m; Altura; Peso/3Kg; 200m \* Comprimento; Dardo/600g; 800m.  
**Juvenil Masculino: Octatlo** - 100m; Comprimento; Peso/5Kg; 300m \* 110m Bar./0,91m; Altura; Dardo/700g; 1 000m.
6. Cada Clube ou Escola pode apresentar a quantidade de atletas que entender.
7. As inscrições poderão ser realizadas até 15 minutos antes do início das Competições.
8. A participação dos atletas está condicionada ao estipulado no Regulamento Geral de Competições e regulamentação específica para Provas Combinadas. Os Benjamins só poderão participar nas Actividades que lhes estão destinadas (2ª Jornada: 11h30').

## 9. PROGRAMA/HORÁRIO:

1ª JORNADA - SÁBADO, 04 ABRIL		
15h30'	100m Bar./0,76m	Heptatlo Juv. Fem.
15h45'	80m Bar./0,76m	Heptatlo Inic. Fem.
16h00'	100m	Octatlo Juv. Masc.
	Altura	Heptatlo Juv. Fem.
16h10'	80m	Heptatlo Inic. Masc.
16h20'	60m	Pentatlo Inf. Fem.
	Dardo/500g	Heptatlo Inic. Fem.
16h30'	60m	Pentatlo Inf. Masc.
16h40'	Comprimento	Octatlo Juv. Masc.
	Comprimento	Heptatlo Inic. Masc.
17h00'	Altura	Heptatlo Inic. Fem.
	Peso/2Kg	Pentatlo Inf. Fem.
	Peso/3Kg	Heptatlo Juv. Fem.
17h30'	Comprimento	Pentatlo Inf. Masc.
	Dardo/600g	Heptatlo Inic. Masc.
17h40'	200m	Heptatlo Juv. Fem.
	Peso/5Kg	Octatlo Juv. Masc.
18h15'	300m	Octatlo Juv. Masc.

2ª JORNADA - DOMINGO, 05 ABRIL		
09h30'	110m Bar./0,91m	Octatlo Juv. Masc.
	Comprimento	Heptatlo Juv. Fem.
09h45'	100m Bar./0,84m	Heptatlo Inic. Masc.
10h00'	80m	Heptatlo Inic. Fem.
	Altura	Octatlo Juv. Masc.
	Peso/4Kg	Heptatlo Inic. Masc.
10h15'	60m Bar./0,76m	Pentatlo Inf. Fem.
	Dardo/600g	Heptatlo Juv. Fem.
10h30'	60m Bar./0,76m	Pentatlo Inf. Masc.
	Comprimento	Heptatlo Inic. Fem.
	Comprimento	Pentatlo Inf. Fem.
	Altura	Heptatlo Inic. Masc.
11h00'	800m	Heptatlo Juv. Fem.
	Peso/3Kg	Pentatlo Inf. Masc.
	Peso/3Kg	Heptatlo Inic. Fem.
	Dardo/700g	Octatlo Juv. Masc.
11h15'	1 000m	Pentatlo Inf. Fem.
11h30'	1 000m	Pentatlo Inf. Masc.
	<b>ACTIVIDADES PARA BENJAMINS A e B</b> 40m (A) e 50m (B) + Arremesso de Bola/163g + Salto em Altura	
11h40'	1 000m	Octatlo Juv. Masc.
11h50'	1 000m	Heptatlo Inic. Masc.
12h00'	800m	Heptatlo Inic. Fem.

**10.** As alturas de início das fasquias serão decididas no local da Competição, em face dos atletas inscritos.

### 11. Classificações:

11.1. Haverá Classificação Individual por escalão/sexo e Colectiva Geral;

11.2. A **Classificação Individual** por escalão/sexo obter-se-á através do somatório das pontuações obtidas por cada atleta em cada uma das provas, utilizando as Tabelas de Pontuação de Provas Combinadas. Esta classificação será ordenada por ordem decrescente da pontuação obtida pelos atletas, no conjunto das provas do Programa;

#### 11.3. Classificação Colectiva Geral:

11.3.1. A Classificação Colectiva Geral obter-se-á através do somatório dos pontos obtidos pelo melhor atleta de cada Clube/Escola classificado em cada um dos escalões/sexo, no conjunto das 6 Competições do Programa, seguir-se-á a representação com 5, .... e 1 atleta.

11.3.2. A Classificação Colectiva só considerará os Clubes/Escolas que tenham apresentado 3 atletas pontuados ou 5 atletas a participar.

### 12. Prémios:

12.1. Aos três primeiros classificados individuais em cada escalão/sexo serão atribuídas medalhas;

12.2. Taça à equipa vencedora do 23º Torneio Distrital “Atleta Completo”.