



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

24º TORNEIO DISTRITAL "ATLETA COMPLETO"

27 E 28 DE MARÇO DE 2010

ESTÁDIO MUNICIPAL DE SEIA

1. O 24º Torneio Distrital "Atleta Completo" insere-se na "Campanha Viva o Atletismo" e irá decorrer nos dias 27 e 28 de Março de 2010, no Estádio Municipal de Seia.
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 aberto 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./0,762m; Comprimento; 1 000m.
Infantil Masculino: Pentatlo - 60m; Comprimento * 60m Bar./0,762m; Peso/3Kg; 1 000m.
Iniciado Feminino: Heptatlo - 80m Bar./0,762m; Dardo/500g; Altura * 80m; Comprimento; Peso/3Kg; 800m.
Iniciado Masculino: Heptatlo - 80m; Comprimento; Dardo/600g * 100m Bar./0,840m; Peso/4Kg; Altura; 1 000m.
Juvenil Feminino: Heptatlo - 100m Bar./0,762m; Altura; Peso/3Kg; 200m * Comprimento; Dardo/600g; 800m.
Juvenil Masculino: Octatlo - 100m; Comprimento; Peso/5Kg; 300m * 110m Bar./0,914m; 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 na actividade que lhes está destinada (2ª Jornada: 11h30').

9. PROGRAMA/HORÁRIO:

1ª JORNADA - SÁBADO, 27 MARÇO		
15h30'	100m Bar./0,762m	Heptatlo Juv. Fem.
15h45'	80m Bar./0,762m	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.
17h30'	Peso/3Kg	Heptatlo Juv. Fem.
	Comprimento	Pentatlo Inf. Masc.
17h40'	Dardo/600g	Heptatlo Inic. Masc.
	200m	Heptatlo Juv. Fem.
18h15'	Peso/5Kg	Octatlo Juv. Masc.
	300m	Octatlo Juv. Masc.

2ª JORNADA - DOMINGO, 28 MARÇO		
09h30'	110m Bar./0,914m	Octatlo Juv. Masc.
	Comprimento	Heptatlo Juv. Fem.
09h45'	100m Bar./0,840m	Heptatlo Inic. Masc.
10h00'	80m	Heptatlo Inic. Fem.
	Altura	Octatlo Juv. Masc.
	Peso/4Kg	Heptatlo Inic. Masc.
10h15'	60m Bar./0,762m	Pentatlo Inf. Fem.
	Dardo/600g	Heptatlo Juv. Fem.
10h30'	60m Bar./0,762m	Pentatlo Inf. Masc.
	Comprimento	Heptatlo Inic. Fem.
	Comprimento	Pentatlo Inf. Fem.
11h00'	Altura	Heptatlo Inic. Masc.
	800m	Heptatlo Juv. Fem.
	Peso/3Kg	Pentatlo Inf. Masc.
11h15'	Peso/3Kg	Heptatlo Inic. Fem.
	Dardo/700g	Octatlo Juv. Masc.
11h30'	1 000m	Pentatlo Inf. Fem.
11h40'	1 000m	Pentatlo Inf. Masc.
	ACTIVIDADES PARA BENJAMINS A e B 40m (A) e 50m (B) + Arremesso de Bola/163g + Salto em Altura	
11h50'	1 000m	Octatlo Juv. Masc.
12h00'	1 000m	Heptatlo Inic. Masc.
	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 a Tabela 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 24º Torneio Distrital “Atleta Completo”.