



**TORNEIO ATLETA COMPLETO DAS BEIRAS**  
**Pista de Atletismo do Centro de Estágios do Luso**  
**10 e 11 de Abril de 2010**

**1 - INTRODUÇÃO**

O Agrupamento das Beiras, coordenado pela Associação de Atletismo de Castelo Branco na época 2009/2010, em Colaboração com a Associação de Atletismo da Aveiro, irá Organizar nos próximos dias 10 e 11 de Abril de 2010, na Pista de Atletismo do Centro de Estágios do Luso, o Torneio Atleta Completo das Beiras.

**2 - ÂMBITO**

Esta Competição destina-se a atletas Infantis, Iniciados e Juvenis de ambos os sexos em representação de cada uma das Selecções Distritais das Associações que constituem o Agrupamento das Beiras. As Selecções serão constituídas por um atleta por escalão/sexo (total de 6 atletas por selecção).

**3 - PROGRAMA-HORÁRIO**

1ª Jornada – Sábado – 10 de Abril de 2010					
Hora	Prova		Escalão	Sexo	Observações
16:00	100 m	Octatlo	Juvenis	Masc	
16:15	80 m	Heptatlo	Iniciados	Masc	
16:30	100 m barr	Heptatlo	Juvenis	Fem	
16:40	Comprimento	Octatlo	Juvenis	Masc	
16:45	80 m barr	Heptatlo	Iniciados	Fem	
17:00	60 m	Pentatlo	Infantis	Masc	
17:00	Comprimento	Heptatlo	Iniciados	Masc	
17:10	Altura	Heptatlo	Juvenis	Fem	
17:15	60 m	Heptatlo	Infantis	Fem	
17:30	Dardo/500 g	Heptatlo	Iniciados	Fem	
17:50	Peso/5 Kg	Octatlo	Juvenis	Masc	
18:10	Comprimento	Pentatlo	Infantis	Masc	
18:20	Peso/3 Kg	Heptatlo	Juvenis	Fem	
18:30	Peso/2 Kg	Pentatlo	Infantis	Fem	
18:30	Dardo/600 g	Heptatlo	Iniciados	Masc	
18:40	Altura	Heptatlo	Iniciados	Fem	
19:00	300 m	Octatlo	Juvenis	Masc	
19:15	200 m	Heptatlo	Juvenis	Fem	



2ª Jornada – Domingo – 11 de Abril de 2010					
Hora	Prova		Escalão	Sexo	Observações
09:00	110 m barr	Octatlo	Juvenis	Masc	
09:00	Comprimento	Heptatlo	Juvenis	Fem	
09:15	80 m	Heptatlo	Iniciados	Fem	
09:30	100 m barr	Heptatlo	Iniciados	Masc	
09:40	Altura	Octatlo	Juvenis	Masc	
09:45	60 m barr	Pentatlo	Infantis	Masc	
09:50	Comprimento	Heptatlo	Iniciados	Fem	
10:00	60 m barr	Pentatlo	Infantis	Fem	
10:00	Dardo/600 g	Heptatlo	Juvenis	Fem	
10:10	Peso/4Kg	Heptatlo	Iniciados	Masc	
10:20	Peso/3 Kg	Pentatlo	Infantis	Masc	
10:40	Comprimento	Pentatlo	Infantis	Fem	
11:00	Peso/3 Kg	Heptatlo	Iniciados	Fem	
11:00	Dardo/700 g	Octatlo	Juvenis	Masc	
11:20	Altura	Heptatlo	Iniciados	Masc	
11:30	800 m	Heptatlo	Juvenis	Fem	
11:40	1.000 m	Pentatlo	Infantis	Masc	
11:50	1.000 m	Pentatlo	Infantis	Fem	
12:00	800 m	Heptatlo	Iniciados	Fem	
12:10	1.000 m	Octatlo	Juvenis	Masc	
12:20	1.000 m	Heptatlo	Iniciados	Masc	

### **PROGRESSÃO DAS FASQUIAS**

Será sempre de 4 em 4 centímetros, sendo as alturas iniciais decididas no dia da competição após consulta aos responsáveis pelas Selecções Distritais.

### **4 - REGULAMENTO DA COMPETIÇÃO**

- Cada Selecção deverá apresentar um Atleta por escalão/sexo.
- Para além dos seis Atletas em representação das seis Selecções por escalão/sexo, podem participar os melhores seis atletas de cada escalão/sexo, do Ranking do Agrupamento das Beiras, em representação de Clubes. Assim, os Clubes interessados e com atletas elegíveis deverão efectuar a pré-inscrição dos mesmos com indicação das melhores marcas obtidas, de 16 de Outubro de 2008 a 04 de Abril de 2010, junto da respectiva Associação até ao dia 05 de Abril, a qual por sua vez os deverá fazer chegar à Associação Coordenadora do Agrupamento (A. A. Castelo Branco) até 06 de Abril. Em 07 de Abril a Associação Coordenadora comunicará às restantes Associações quais os atletas seleccionados.
- Haverá Classificações Individuais para cada escalão/sexo elaboradas com base na Tabela de Pontuações de Provas Combinadas da F.P.A., em vigor. Será, ainda, elaborada uma Classificação Colectiva única de Selecções, obtida através do somatório dos pontos de todos os Atletas que integram cada uma das Selecções.



## Agrupamento das Beiras



(A.A. Aveiro – A.A. Castelo Branco – A.D.A. Coimbra – A.A. Guarda – A.D.A. Leiria – A.A. Viseu)

d) Os Atletas em representação de Clubes contam apenas para a Classificação Individual.

### **5 - INSCRIÇÕES**

As inscrições das Selecções deverão ser realizadas em Ficha própria e enviadas para a Associação de Atletismo da Aveiro até ao dia 07 de Abril de 2010.

Os Clubes devem efectuar as inscrições em Ficha própria e enviar as mesmas para a Associação Distrital a que pertencem, até ao dia 05 de Abril de 2010.

Cada Associação deve verificar de forma rigorosa os elementos constantes das Fichas de inscrição e remetê-las à Associação de Atletismo de Castelo Branco até ao dia 6 de Abril de 2010.

**A confirmação das inscrições** deverá ser feita até uma hora antes do horário previsto para o início da respectiva prova.

Os Atletas terão de se apresentar na Câmara de Chamada dentro dos seguintes tempos limite:

Corridas de Velocidade e Barreiras	20 minutos antes
Meio Fundo	10 minutos antes
Saltos e Lançamentos	30 minutos antes

### **6 - SECRETARIADO**

Os resultados oficiais ficarão a cargo da Associação de Atletismo de Aveiro.

### **7 - PRÉMIOS**

Serão distribuídos medalhões aos 3 primeiros classificados em cada prova.

Serão atribuídas Taças/Troféus a todas as Selecções de acordo com a Classificação Geral.

### **8 - DIRECÇÃO E OFICIAIS DE COMPETIÇÃO**

Director da Competição	A Nomear
Director da Reunião	A Nomear
Delegado da Organização	A Nomear
Delegado Técnico	A Nomear
Juízes – Árbitros	A Nomear
Júri de Apelo	A Nomear