



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

25º TORNEIO DISTRITAL "ATLETA COMPLETO" CAMPEONATO DISTRITAL JOVEM DE PROVAS COMBINADAS CAMPEONATO DISTRITAL DE PROVAS COMBINADAS DECATLO MASCULINO E HEPTATLO FEMININO

09 E 10 DE ABRIL DE 2011
ESTÁDIO MUNICIPAL DE SEIA

➤ 25º TORNEIO DISTRITAL "ATLETA COMPLETO"

1. O 25º Torneio Distrital "Atleta Completo" insere-se na "Campanha Viva o Atletismo" e conta para o **Campeonato Distrital Jovem de Provas Combinadas**.

2. Este Torneio é uma Organização da Associação de Atletismo da Guarda e irá decorrer nos dias 09 e 10 de Abril de 2011, no Estádio Municipal de Seia.

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.

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

10. Classificações:

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

10.2. 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;

10.3. **Classificação Colectiva Geral:**

10.3.1. 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 em 5...

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

11. Prémios:

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

11.2. Taça à equipa vencedora do 25º Torneio Distrital “Atleta Completo”.

12. O exposto aplica-se ao **Campeonato Distrital Jovem de Provas Combinadas** salvaguardando que os atletas terão de se encontrar filiados na Associação de Atletismo da Guarda.

➤ CAMPEONATO DISTRITAL DE PROVAS COMBINADAS

1. O **Campeonato Distrital de Provas Combinadas** - Decatlo Júnior e Sénior Masculino e Heptatlo Júnior e Sénior Feminino - irá decorrer nos dias 09 e 10 de Abril de 2011, no Estádio Municipal de Seia.

2. Estas Competições são uma Organização da Associação de Atletismo da Guarda.

3. As provas do Programa terão início a partir das 15h20' de Sábado (1ª Jornada) e 09h00' de Domingo (2ª Jornada).

4. Este Campeonato destina-se a atletas Juniores e Seniores, de ambos os sexos, filiados na Associação de Atletismo da Guarda em representação individual e colectiva. No entanto, poderão participar Extra Competição atletas filiados em outras Associações Distritais de Atletismo, desde que devidamente autorizados.

5. As provas de cada escalão são as seguintes, sendo obrigatória a realização de todas:

- **Heptatlo Feminino** - 100m Bar./0,840m; Altura; Peso/4Kg; 200m * Comprimento; Dardo/600g; 800m.

- **Decatlo Masculino** - 100m; Comprimento; Peso/6Kg(Jun.)/7,260Kg(Sen.); Altura; 400m * 110m Bar./1,00m (Jun.)/1,067m(Sen); Disco/1,750Kg(Jun)/2Kg(Sen); Vara; Dardo/800g; 1 500m.

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. Este Campeonato Distrital de Provas Combinadas rege-se pela Regulamentação Específica para Provas Combinadas e Regulamento Geral de Competições, em vigor.

9. As alturas de início das fasquias, bem como os incrementos das mesmas, serão decididas no local da Competição, em face dos atletas inscritos.

10. Neste Campeonato apenas haverá classificações individuais: para o Decatlo Júnior Masculino e Sénior Masculino e Heptatlo Júnior Feminino e Sénior Feminino, elaboradas com base na Tabela Internacional de Pontuações de Provas Combinadas da I.A.A.F., em vigor.

11. Será atribuído igualmente o título de Campeão Distrital Sub-23 de Provas Combinadas Masculino e Feminino.

12. Prémios:

12.1. Aos três primeiros classificados em cada um dos Campeonatos serão atribuídas medalhas e, ainda, aos Campeões Sub-23.

➤ **PROGRAMA/HORÁRIO:**

1ª JORNADA - SÁBADO, 09 ABRIL		
15h20'	100m Bar./0,840m	Hept. Jun. e Sen. Fem.
15h30'	100m Bar./0,762m	Hept. Juv. Fem.
15h45'	80m Bar./0,762m	Hept. Inic. Fem.
16h00'	100m	Oct. Juv. Masc. Dec. Jun. e Sen. Masc.
	Altura	Hept Juv, Jun e Sen Fem.
16h10'	80m	Hept. Inic. Masc.
16h20'	60m	Pent. Inf. Fem.
	Dardo/500g	Hept. Inic. Fem.
16h30'	60m	Pent. Inf. Masc.
16h40'	Comprimento	Oct. Juv. Masc. Dec. Jun. e Sen. Masc.
	Comprimento	Hept. Inic. Masc.
17h00'	Altura	Hept. Inic. Fem.
	Peso/2Kg	Pent. Inf. Fem.
	Peso/3Kg/4Kg	Hept Juv, Jun e Sen Fem.
17h30'	Comprimento	Pent. Inf. Masc.
	Dardo/600g	Hept. Inic. Masc.
17h40'	Peso/5Kg/6Kg/7,260Kg	Oct. Juv. Masc. Dec. Jun. e Sen. Masc.
18h00'	200m	Hept Juv, Jun e Sen Fem.
18h20'	300m	Oct. Juv. Masc.
	Altura	Dec. Jun. e Sen. Masc.
19h00'	400m	Dec. Jun. e Sen. Masc.

2ª JORNADA - DOMINGO, 10 ABRIL		
09h00'	110m Bar./1,00m/1,067m	Dec. Jun. e Sen. Masc.
09h30'	110m Bar./0,914m	Oct. Juv. Masc.
	Comprimento	Hept Juv, Jun e Sen Fem.
09h40'	Disco/1,750Kg/2Kg	Dec. Jun. e Sen. Masc.
09h45'	100m Bar./0,840m	Hept. Inic. Masc.
10h00'	80m	Hept. Inic. Fem.
	Altura	Oct. Juv. Masc.
	Peso/4Kg	Hept. Inic. Masc.
10h15'	60m Bar./0,762m	Pent. Inf. Fem.
	Dardo/600g	Hept Juv, Jun e Sen Fem.
10h30'	60m Bar./0,762m	Pent. Inf. Masc.
	Comprimento	Hept. Inic. Fem.
	Comprimento	Pent. Inf. Fem.
	Altura	Hept. Inic. Masc.
	Vara	Dec. Jun. e Sen. Masc.
11h00'	800m	Hept Juv, Jun e Sen Fem.
	Peso/3Kg	Pent. Inf. Masc.
	Peso/3Kg	Hept. Inic. Fem.
11h15'	Dardo/700g/800g	Oct. Juv. Masc. Dec. Jun. e Sen. Masc.
11h20'	1 000m	Hept. Inic. Masc.
11h30'	1 000m	Pent. Inf. Fem.
11h40'	1 000m	Pent. Inf. Masc.
11h50'	800m	Hept. Inic. Fem.
12h00'	1 000m	Oct. Juv. Masc.
12h10'	1 500m	Dec. Jun. e Sen. Masc.