



# ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

## 26º TORNEIO DISTRITAL "ATLETA COMPLETO" CAMPEONATO DISTRITAL JOVEM DE PROVAS COMBINADAS

21 e 22 de ABRIL de 2012  
ESTÁDIO MUNICIPAL DA GUARDA

1. O 26º 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 21 e 22 de Abril de 2012, no Estádio Municipal 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 géneros, 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/500g; 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 nas Actividades que lhes estão destinadas (2ª Jornada: 11h15'), podendo realizar as 3.
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/género e Colectiva Geral;
  - 10.2. A **Classificação Individual** por escalão/género 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/género, 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/género serão atribuídas medalhas;

11.2. Taça à equipa vencedora do 26º 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.

### ➤ PROGRAMA/HORÁRIO:

1ª JORNADA - Sábado, 21 ABRIL 2012		
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.
18h20'	Peso/5Kg	Octatlo Juv. Masc.
	300m	Octatlo Juv. Masc.

2ª JORNADA - Domingo, 22 ABRIL 2012		
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.
10h15'	Peso/4Kg	Heptatlo Inic. Masc.
	60m Bar./0,762m	Pentatlo Inf. Fem.
10h30'	Dardo/500g	Heptatlo Juv. Fem.
	60m Bar./0,762m	Pentatlo Inf. Masc.
11h00'	Comprimento	Heptatlo Inic. Fem.
	Comprimento	Pentatlo Inf. Fem.
11h15'	Altura	Heptatlo Inic. Masc.
	800m	Heptatlo Juv. Fem.
11h30'	Peso/3Kg	Pentatlo Inf. Masc.
	Peso/3Kg	Heptatlo Inic. Fem.
11h40'	Dardo/700g	Octatlo Juv. Masc.
	<b>ACTIVIDADES PARA BENJAMINS A e B</b> 40m (A) e 50m (B) + Peso/2Kg + Salto em Altura (Elástico)	
11h50'	1 000m	Heptatlo Inic. Masc.
12h00'	1 000m	Pentatlo Inf. Fem.
12h10'	1 000m	Pentatlo Inf. Masc.
12h20'	800m	Heptatlo Inic. Fem.
12h30'	1 000m	Octatlo Juv. Masc.

➤ **Nota:** O Campeonato Distrital Jovem de Provas Combinadas será a primeira Jornada da VIII edição da Taça da Juventude Associativa de Santa Comba de Seia, a qual possui Regulamento próprio. A participação nesta Competição não dispensa a consulta do Regulamento da referida Taça.