



Agrupamento das Beiras



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

TORNEIO ATLETA COMPLETO DAS BEIRAS

Complexo Desportivo do Luso

4 e 5 de Maio de 2013

1 - INTRODUÇÃO

O Agrupamento das Beiras, em colaboração com a Associação Distrital de Atletismo de Aveiro, irá Organizar nos próximos dias 4 e 5 de Maio de 2013, na Pista do Complexo Desportivo do Luso, o Torneio Atleta Completo das Beiras.

2 - ÂMBITO

Nesta Competição podem participar atletas Infantis, Iniciados e Juvenis de ambos os géneros em representação de cada uma das Seleções Distritais das Associações que constituem o Agrupamento das Beiras. As Seleções serão constituídas por um atleta por escalão/género (total de 6 atletas por Seleção).

3 - PROGRAMA-HORÁRIO

1ª JORNADA - 4 de Maio de 2013				
🕒	PROVA	ESCALÃO	GÉNERO	OBSERVAÇÕES
16h00	100 m. bar.	Juvenis	Fem.	Heptatlo
16h15	80 m. bar.	Iniciados	Fem.	Heptatlo
16h30	100 m	Juvenis	Masc.	Octatlo
	Altura	Juvenis	Fem.	Heptatlo
16h45	80 m	Iniciados	Masc.	Heptatlo
	Dardo (500g)	Iniciados	Fem.	Heptatlo
17h00	60 m	Infantis	Fem.	Pentatlo
17h15	60 m	Infantis	Masc.	Pentatlo
	Comprimento	Juvenis	Masc.	Octatlo
	Comprimento	Iniciados	Masc.	Heptatlo
	Peso (2 Kg)	Infantis	Fem.	Pentatlo
	Altura	Iniciados	Fem.	Heptatlo
	Comprimento	Infantis	Masc.	Pentatlo
	Peso (3 Kg)	Juvenis	Fem.	Heptatlo
	Dardo (600g)	Iniciados	Masc.	Heptatlo
	Peso (5 Kg)	Juvenis	Masc.	Octatlo
	200 m	Juvenis	Fem.	Heptatlo
	300 m	Juvenis	Masc.	Octatlo

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS DAS CORRIDAS DE BARREIRAS

Escalão	Distância Total	Número de Barreiras	Altura das Barreiras	Distância da partida à 1ª barreira	Distância entre barreiras	Distância da última barreira à meta
Inf. Fem.	60 m.	6	0.76	12.00 m.	7.00 m.	13.00 m.
Inf. Masc..	60 m.	6	0.76	12.00 m.	7.50 m.	10.50 m.
Inic. Fem.	80 m.	8	0.76	12.00 m.	8.00 m.	12.00 m.
Inic. Masc..	100 m.	10	0.84	13.00 m.	8.50 m.	10.50 m.



Agrupamento das Beiras



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

Juv. Fem.	100 m.	10	0.76	13.00 m.	8.50 m.	10.50 m.
Juv. Masc..	110 m.	10	0.91	13.72 m.	9.14 m.	14.02 m.

Segundo as regras deste tipo de Competições, haverá, sempre que possível, um intervalo de 30 minutos entre o fim de uma prova e o início da seguinte para cada atleta. Assim, **os atletas ao terminarem uma prova deverão estar atentos e informar-se sobre o horário de início da prova seguinte.**

2ª JORNADA - 5 de Maio de 2013

🕒	PROVA	ESCALÃO	GÉNERO	OBSERVAÇÕES
09h30	110 m. bar.	Juvenis	Masc.	Octatlo
	Comprimento	Juvenis	Fem.	Heptatlo
09h55	100 m. bar.	Iniciados	Masc.	Heptatlo
10h30	80 m	Iniciados	Fem.	Heptatlo
	Altura	Juvenis	Masc.	Octatlo
	Peso (4 Kg)	Iniciados	Masc.	Heptatlo
10h55	60 m. bar.	Infantis	Fem.	Pentatlo
	Dardo (500g)	Juvenis	Fem.	Heptatlo
11h10	60 m. bar.	Infantis	Masc.	Pentatlo
	Comprimento	Iniciados	Fem.	Heptatlo
	Comprimento	Infantis	Fem.	Pentatlo
	Altura	Iniciados	Masc.	Heptatlo
	Peso (3 Kg)	Infantis	Masc.	Pentatlo
	800 m	Juvenis	Fem.	Heptatlo
	Dardo (700g)	Juvenis	Masc.	Octatlo
	Peso (3 Kg)	Iniciados	Fem.	Heptatlo
	1.000 m	Infantis	Fem.	Pentatlo
	1.000 m	Infantis	Masc.	Pentatlo
	1.000 m	Iniciados	Masc.	Heptatlo
	1.000 m	Juvenis	Masc.	Octatlo
	800 m	Iniciados	Fem.	Heptatlo

a) A altura inicial da fasquia será definida em reunião com os responsáveis técnicos das Associações das Beiras, sendo a progressão de 4 em 4 cm.

4 - REGULAMENTO DA COMPETIÇÃO

- Cada Selecção apresenta um Atleta por escalão/género;
- Para além dos seis Atletas por prova em representação das Selecções, **podem participar os melhores seis atletas de cada escalão/género do Ranking do Agrupamento em representação de Clubes.** Assim, os Clubes interessados e com atletas elegíveis, deverão efectuar a pré-inscrição dos mesmos com indicação das melhores marcas alcançadas entre 1 de Outubro de 2011 e 25 de



Agrupamento das Beiras



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

Abril de 2013, na respectiva Associação. Estas deverão enviar as mesmas para a Associação coordenadora do Agrupamento (Leiria) até ao dia 26 de Abril de 2013. A 30 de Abril a Associação coordenadora comunicará às restantes Associação quais os atletas seleccionados.

- c) Haverá Classificações Individuais em cada escalão/género elaboradas com base na Tabela de Pontuações de Provas Combinadas da FPA, em vigor. Será, ainda, elaborada uma Classificação Colectiva única de Selecções, alcançada através do somatório da pontuação de cada um dos atletas que integram cada uma das Selecções.
- d) Os Atletas em representação de Clubes contam apenas para a Classificação Individual.
- e) As Provas que integram o Programa serão as seguintes, indicadas pela ordem de realização:

	INFANTIS	INICIADOS	JUVENIS
MASCULINOS	PENTATLO 60, Comprimento * 60 B (0,76), Peso (3Kg) 1.000 m	HEPTATLO 80 m, Comprimento, Dardo (600g) * 100 B (0,84), Peso (4 Kg), Altura, 1.000 m	OCTATLO 100m, Comprimento, Peso (5kg), 300m * 110 B (0,91), Altura, Dardo (700g), 1.000m
FEMININOS	PENTATLO 60 m, Peso (2 kg) * 60 B (0,76), Comp. e 1.000 m	HEPTATLO 80 B(0,76), Dardo (500g), Altura * 80 m Comprimento, Peso (3kg), 800 m	HEPTATLO 100 m bar(0,76), Altura, Peso (3 kg), 200 m * Comprimento, Dardo (500g), 800 m

5 - INSCRIÇÕES

Deverão ser realizadas em ficha própria e enviadas para a Associação de Atletismo de Leiria até ao dia 30 de Abril de 2013. Os Clubes deverão efectuar as inscrições em ficha própria e enviar à sua Associação que confirmará os mesmos, enviando para a Associação coordenadora do Agrupamento.

6 - SECRETARIADO

Os Resultados Oficiais ficarão a cargo da Associação Distrital de Atletismo de Aveiro.

7- PRÉMIOS

Serão distribuídos medalhões aos 3 primeiros classificados em cada escalão/género.