

TORNEIO ATLETA COMPLETO

1. NORMAS REGULAMENTARES

1.1- O "Torneio Atleta Completo" é um torneio de provas combinadas destinado aos praticantes de ambos os sexos dos escalões de Iniciados e Juvenis representantes de clubes, escolas, de associações várias ou de atletas individuais, e é uma proposta da Federação Portuguesa de Atletismo às Associações Distritais da modalidade e integrada na "Campanha Viva o Atletismo".

1.2- Programa de Provas

É o seguinte o programa de provas do Atleta Completo:

	INICIADOS	JUVENIS
	<u>HEPTATLO</u>	<u>OCTATLO</u>
MASCULINOS	1º dia 80m, Comprimento, Dardo (600 g) 2º dia 100m bar(0,84), Peso (4 kg), Altura, 1.000m	1º dia 100m, Comprimento, Peso (5 kg), 300m 2º dia 110m bar(0,91m), Altura, Dardo (700 g), 1.000m
FEMININOS	<u>HEPTATLO</u> 1º dia 80m bar(0,76m), Dardo (500g), Altura 2º dia 80m, Comprimento, Peso (3 kg), 800m	<u>HEPTATLO</u> 1º dia 100m bar(0,76m), Altura, Peso (3 kg), 200m 2º dia Comprimento, Dardo (500 g), 800m

1.3- O Torneio Atleta Completo, será realizado nas seguintes fases:

- FASE DISTRITAL** A realizar em cada distrito entre os representantes de clubes, escolas e atletas individuais da área distrital
- FASE DE ZONA** A realizar, eventualmente, entre os representantes dos vários distritos da mesma zona geográfica.
- FASE NACIONAL** A realizar entre as selecções distritais constituídas por um atleta por escalão a escolher de acordo com os critérios das Associações Regionais.

Nesta fase não serão admitidos atletas dos escalões de Benjamins e de Infantis.

Ao início da 1ª jornada desta Fase Final antecede uma **Reunião Técnica** que terá lugar pelas **14h00 do dia da 1ª jornada**, na pista em local a indicar.

1.4- Outras informações de interesse para as Associações Distritais serão enviadas oportunamente.

2. INSCRIÇÕES

2.1- Inscrições Preliminares

2.1.1- As inscrições das Selecções Distritais participantes no Torneio Atleta Completo, deverão ser feitas pelas respectivas Associações e enviadas à FPA até 9 dias antes da data da competição.

As inscrições deverão indicar, obrigatoriamente, e por atleta, o seu nome, a melhor marca da prova combinada e das provas individuais no período referido em 2, nº de licença federativa, o ano de nascimento e caso seja estrangeiro, a respectiva nacionalidade.

Só serão consideradas as inscrições enviadas nos impressos próprios que se encontram à disposição dos interessados nas Associações Distritais de Atletismo ou em fotocópias destes.

2.2- Confirmação das inscrições

A confirmação das inscrições deverá ser realizada até às 14h 00 da data prevista para a 1ª jornada da competição.

Informações relativas aos horários de apresentação na Câmara de Chamada e de entrada na pista, serão realizadas pelo Árbitro respectivo.

3. CONTROLO DE ENGENHOS

A organização autoriza a utilização de engenhos pessoais, desde que homologados, os quais serão disponibilizados para utilização de todos os atletas.

Assim, os engenhos devem ser entregues na Câmara de Chamada para verificação até 2 horas antes da hora marcada para o início da prova respectiva.

Os engenhos aprovados serão colocados na zona de lançamento e os não aprovados, poderão ser levantados na Câmara de Chamada, após a conclusão das provas.

No final da prova os engenhos aprovados e utilizados na mesma, devem ser levantados na Câmara de Chamada.

4. CLASSIFICAÇÕES

- 4.1-** Haverá classificação individual por escalão e colectiva geral.
- 4.2-** A classificação individual por escalão, obter-se-à pelo somatório das cotações das provas de cada concorrente, utilizando a Tabela Internacional de Provas Combinadas.
- 4.3-** A classificação colectiva obter-se-à somando as cotações obtidas pelos representantes de cada distrito nos 4 escalões (1 atleta por escalão).

5. CLASSIFICAÇÃO NACIONAL DE CLUBES

Para elaboração da Classificação Nacional de Clubes deste Torneio, devem os resultados das finais distritais/regionais ser enviados à FPA até 5 dias antes da data prevista para a realização da 1ª jornada da competição.

Atleta Completo + Provas de Observação

Guarda - Pista de Atletismo

Sábado - 20 de Julho de 2013			
15:30	100 m	M	OCT - Juv
16:00	100 m bar (0,76 m)	F	HEP - Juv
16:10	Comprimento	M	OCT - Juv
16:25	80 m bar (0,76 m)	F	HEP - Ini
16:40	Altura	F	HEP - Juv
16:50	80 m	M	HEP - Ini
17:05	Dardo (500 g)	F	HEP - Ini
17:25	Peso (5 kg)	M	OCT - Juv
17:30	Comprimento	M	HEP - Ini
18:10	Peso (3 kg)	F	HEP - Juv
18:35	Altura	F	HEP - Ini
18:35	Dardo (600 g)	M	HEP - Ini
18:50	300 m	M	OCT - Juv
19:25	200 m	F	HEP - Juv

Domingo - 21 de Julho de 2013			
09:00	110 m bar (0,91 m)	M	OCT - Juv
09:00	Comprimento	F	HEP - Juv
09:30	100 m bar (0,84 m)	M	HEP - Ini
09:45	Altura	M	OCT - Juv
10:00	80 m	F	HEP - Ini
10:15	Peso (4 kg)	M	HEP - Ini
10:15	Dardo (500 g)	F	HEP - Juv
11:00	Comprimento	F	HEP - Ini
11:30	Altura	M	HEP - Ini
11:45	800 m	F	HEP - Juv
11:45	Dardo (700 g)	M	OCT - Juv
12:15	Peso (3 kg)	F	HEP - Ini
13:10	1 000 m	M	HEP - Ini
13:20	1 000 m	M	OCT - Juv
13:30	800 m	F	HEP - Ini

Meeting Jovem da Guarda

17:30	150 m	F	INF
17:40	150 m	M	INF
17:50	250 m	F	INIC
18:00	250 m	M	INIC
18:10	1 000 m	F	INF
18:20	1 000 m	M	INF
18:30	1 500 m	F	INIC
18:40	1 500 m	M	INIC

14º Meeting Internacional de Atletismo da Guarda

20:00	400 m bar (0,76 m)	F
20:00	Vara	M
20:00	Comprimento	F
20:00	Disco (2 kg)	M
20:15	400 m bar (0,91 m)	M
20:30	200 m	F
20:30	Altura	F
20:45	200 m	M
20:45	Comprimento	M
20:45	Disco (1 kg)	F
21:00	400 m	F
21:00	Peso (7,260 kg)	M
21:15	400 m	M
21:30	800 m	F
21:45	800 m	M
22:00	JANTAR CONVÍVIO	

Horário de Câmara de Chamada

Sábado - 20 de Julho de 2013

Horário da prova	Prova	Sexo	Tipo	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada	Horário de entrada na Pista
15:30	100 m	M	OCT - Juv	14:30	15:05 - 15:15	15:20
16:00	100 m bar (0,76 m)	F	HEP - Juv	15:00	15:35 - 15:45	15:50
16:10	Comprimento	M	OCT - Juv	-- --	-- -- - -- --	-- --
16:25	80 m bar (0,76 m)	F	HEP - Ini	15:25	16:00 - 16:10	16:15
16:40	Altura	F	HEP - Juv	-- --	-- -- - -- --	-- --
16:50	80 m	M	HEP - Ini	15:50	16:25 - 16:35	16:40
17:05	Dardo (500 g)	F	HEP - Ini	-- --	-- -- - -- --	-- --
17:25	Peso (5 kg)	M	OCT - Juv	-- --	-- -- - -- --	-- --
17:30	Comprimento	M	HEP - Ini	-- --	-- -- - -- --	-- --
18:10	Peso (3 kg)	F	HEP - Juv	-- --	-- -- - -- --	-- --
18:35	Altura	F	HEP - Ini	-- --	-- -- - -- --	-- --
18:35	Dardo (600 g)	M	HEP - Ini	-- --	-- -- - -- --	-- --
18:50	300 m	M	OCT - Juv	-- --	-- -- - -- --	-- --
19:25	200 m	F	HEP - Juv	-- --	-- -- - -- --	-- --

Domingo - 21 de Julho de 2013

Horário da prova	Prova	Sexo	Tipo	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada	Horário de entrada na Pista
09:00	110 m bar (0,91 m)	M	OCT - Juv	08:00	08:35 - 08:45	08:50
09:00	Comprimento	F	HEP - Juv	08:00	08:15 - 08:25	08:30
09:30	100 m bar (0,84 m)	M	HEP - Ini	08:30	09:05 - 09:15	09:20
09:45	Altura	M	OCT - Juv	-- --	-- -- - -- --	-- --
10:00	80 m	F	HEP - Ini	09:00	09:35 - 09:45	09:50
10:15	Peso (4 kg)	M	HEP - Ini	-- --	-- -- - -- --	-- --
10:15	Dardo (500 g)	F	HEP - Juv	-- --	-- -- - -- --	-- --
11:00	Comprimento	F	HEP - Ini	-- --	-- -- - -- --	-- --
11:30	Altura	M	HEP - Ini	-- --	-- -- - -- --	-- --
11:45	800 m	F	HEP - Juv	-- --	-- -- - -- --	-- --
11:45	Dardo (700 g)	M	OCT - Juv	-- --	-- -- - -- --	-- --
12:15	Peso (3 kg)	F	HEP - Ini	-- --	-- -- - -- --	-- --
13:10	1 000 m	M	HEP - Ini	-- --	-- -- - -- --	-- --
13:20	1 000 m	M	OCT - Juv	-- --	-- -- - -- --	-- --
13:30	800 m	F	HEP - Ini	-- --	-- -- - -- --	-- --