



# ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

## 35º TORNEIO DISTRITAL "ATLETA COMPLETO" CAMPEONATO DISTRITAL JOVEM DE PROVAS COMBINADAS

11 e 12 de MARÇO de 2023  
ESTÁDIO MUNICIPAL DE SEIA

1. O 35º 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 11 e 12 de março de 2023, no Estádio Municipal de Seia.
3. As provas do Programa terão início a partir das 15h00' de sábado (1ª Jornada) e 15h30' de domingo (2ª Jornada).
4. O Torneio "Atleta Completo" é um Torneio de Provas Combinadas e destina-se a todos os atletas dos escalões: Sub-14/Infantis, Sub-16/Iniciados e Sub-18/Juvenis - de ambos os sexos, filiados na Associação de Atletismo da Guarda, em representação individual e coletiva.
5. Poderão participar Extra Competição atletas filiados em outras Associações Distritais de Atletismo, desde que devidamente autorizados.
6. As provas de cada escalão/sexo são as seguintes, sendo obrigatória a realização de todas:  
**Sub-14/Infantil Feminino: Pentatlo** - 60m; Peso/2Kg \* 60m Bar./0,762m; Comprimento; 1 000m.  
**Sub-14/Infantil Masculino: Pentatlo** - 60m; Comprimento \* 60m Bar./0,762m; Peso/3Kg; 1 000m.  
**Sub-16/Iniciado Feminino: Heptatlo** - 80m Bar./0,762m; Dardo/500g; Altura \* 80m; Comprimento; Peso/3Kg; 800m.  
**Sub-16/Iniciado Masculino: Heptatlo** - 80m; Comprimento; Dardo/600g \* 100m Bar./0,838m; Peso/4Kg; Altura; 1 000m.  
**Sub-18/Juvenil Feminino: Heptatlo** - 100m Bar./0,762m; Altura; Peso/3Kg; 200m \* Comprimento; Dardo/500g; 800m.  
**Sub-18/Juvenil Masculino: Octatlo** - 100m; Comprimento; Peso/5Kg; 300m \* 110m Bar./0,914m; Altura; Dardo/700g; 1 000m.
7. Cada Clube pode apresentar a quantidade de atletas que entender.
8. **Inscrições** para atletas filiados na AA Guarda obrigatórias até 07 de março de 2023, na plataforma <https://fpacompeticoes.pt> (ou diretamente em: <https://fpacompeticoes.pt/2051/inscrever> ). Inscrições para atletas filiados em outras Associações Distritais/Regionais de Atletismo, obrigatórias até 07 de março de 2023, via e-mail remetido pela respetiva Associação (com o nº CC) para [aaguarda@aag.pt](mailto:aaguarda@aag.pt) , a solicitar autorização de participação.

AAMF, 08 março 2023

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

[www.aag.pt](http://www.aag.pt)

E-mail: [aaguarda@aag.pt](mailto:aaguarda@aag.pt)

- 1 -

9. 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 Atividades que lhes estão destinadas (1ª Jornada: 18h00'), podendo realizar as 3.

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

### 11. Classificações:

11.1. Haverá Classificação Individual por escalão/sexo e Coletiva Geral;

11.2. 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;

11.3. **Classificação Coletiva Geral:**

11.3.1. A Classificação Coletiva Geral obter-se-á através do somatório dos pontos obtidos pelo melhor atleta de cada Clube classificado em cada um dos escalões/sexo, no conjunto das 6 Competições do Programa, seguir-se-á a representação em 5...

11.3.2. A Classificação Coletiva só considerará os Clubes que tenham apresentado 3 atletas classificados em escalões diferentes ou 5 atletas a participar.

12. O exposto aplica-se ao **Campeonato Distrital Jovem de Provas Combinadas**.

### 13. PROGRAMA/HORÁRIO:

1ª JORNADA - sábado, 11 março 2023		
15h00'	100m Bar./0,762m	Heptatlo Juv. Fem.
15h15'	80m Bar./0,762m	Heptatlo Inic. Fem.
15h30'	100m	Octatlo Juv. Masc.
	Altura	Heptatlo Juv. Fem.
15h40'	80m	Heptatlo Inic. Masc.
15h50'	60m	Pentatlo Inf. Fem.
	Dardo/500g	Heptatlo Inic. Fem.
16h00'	60m	Pentatlo Inf. Masc.
16h10'	Comprimento	Octatlo Juv. Masc.
	Comprimento	Heptatlo Inic. Masc.
16h30'	Altura	Heptatlo Inic. Fem.
	Peso/2Kg	Pentatlo Inf. Fem.
	Peso/3Kg	Heptatlo Juv. Fem.
17h00'	Comprimento	Pentatlo Inf. Masc.
	Dardo/600g	Heptatlo Inic. Masc.
17h10'	200m	Heptatlo Juv. Fem.
	Peso/5Kg	Octatlo Juv. Masc.
17h50'	300m	Octatlo Juv. Masc.
18h00'	<b>ATIVIDADES PARA BENJAMINS A e B:</b> 40m (A) e 50m (B) + Peso/1Kg (A)/2Kg (B) + Salto em Comprimento S/ Tábua de Chamada	

2ª JORNADA - domingo, 12 março 2023		
15h30'	110m Bar./0,914m	Octatlo Juv. Masc.
	Comprimento	Heptatlo Juv. Fem.
15h45'	100m Bar./0,838m	Heptatlo Inic. Masc.
16h00'	80m	Heptatlo Inic. Fem.
	Altura	Octatlo Juv. Masc.
	Peso/4Kg	Heptatlo Inic. Masc.
16h15'	60m Bar./0,762m	Pentatlo Inf. Fem.
	Dardo/500g	Heptatlo Juv. Fem.
16h30'	60m Bar./0,762m	Pentatlo Inf. Masc.
	Comprimento	Heptatlo Inic. Fem.
	Comprimento	Pentatlo Inf. Fem.
	Altura	Heptatlo Inic. Masc.
17h00'	800m	Heptatlo Juv. Fem.
	Peso/3Kg	Pentatlo Inf. Masc.
	Peso/3Kg	Heptatlo Inic. Fem.
17h15'	Dardo/700g	Octatlo Juv. Masc.
17h30'	1 000m	Heptatlo Inic. Masc.
17h40'	1 000m	Pentatlo Inf. Fem.
17h50'	1 000m	Pentatlo Inf. Masc.
18h00'	800m	Heptatlo Inic. Fem.
18h10'	1 000m	Octatlo Juv. Masc.