



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

38º TORNEIO DISTRITAL “ATLETA COMPLETO” CAMPEONATO DISTRITAL JOVEM DE PROVAS COMBINADAS 18 e 19 de ABRIL de 2026 ESTÁDIO MUNICIPAL DE SEIA

1. O 38º 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 18 e 19 de abril de 2026, 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 de Provas Combinadas e destina-se a todos os atletas dos escalões: Sub-14, Sub-16 e Sub-18 - de ambos os sexos, filiados na Associação de Atletismo da Guarda, em representação individual e coletiva.
5. Poderão participar extracompetição 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 Feminino: Pentatlo - 60m; Peso/2Kg * 60m Bar./0,762m; Comprimento; 1 000m.
Sub-14 Masculino: Pentatlo - 60m; Comprimento * 60m Bar./0,762m; Peso/3Kg; 1 000m.
Sub-16 Feminino: Heptatlo - 80m Bar./0,762m; Altura; Dardo/500g * 80m; Comprimento; Peso/3Kg; 800m.
Sub-16 Masculino: Octatlo - 80m; Dardo/600g; Vara; 300m * 100m Bar./0,838m; Disco/1Kg; Altura; 1 000m.
Sub-18 Feminino: Heptatlo - 100m Bar./0,762m; Altura; ~~Peso/3Kg; 200m * Comprimento; Dardo/500g; 800m.~~ (S/ inscritos)
Sub-18 Masculino: Decatlo - 100m; ~~Comprimento; Peso/5Kg; Altura; 400m * 110m Bar./0,914m; Dardo/1,5Kg; Vara; Dardo/700g; 1 500m.~~ (S/ inscritos)
7. Cada Clube pode apresentar a quantidade de atletas que entender.
8. As Inscrições para atletas filiados na AA Guarda são obrigatórias até 14 de abril de 2026, na plataforma <https://fpacompeticoes.pt> (ou diretamente em: <https://fpacompeticoes.pt/5875/inscrever>). As Inscrições para atletas filiados em outras Associações Distritais/Regionais de Atletismo, são obrigatórias até 14 de abril de 2026, via e-mail remetido pela respetiva Associação (com o nº CC) para aaguarda@aag.pt , a solicitar autorização de participação.
9. A participação dos atletas está condicionada ao estipulado no Regulamento Geral de Competições e regulamentação específica para Provas Combinadas.
10. As alturas de início das fasquias serão decididas no local da Competição, em face dos atletas inscritos.

AAMF, 15 abril 2026

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

www.aag.pt

E-mail: aaguarda@aag.pt

- 1 -

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, 18 abril 2026

15h30'	80m	Octatlo Sub-16 Masc.
15h45'	80m Bar./0,762m	Heptatlo Sub-16 Fem.
16h00'	Dardo/600g	Octatlo Sub-16 Masc.
16h15'	60m	Pentatlo Sub-14 Fem.
	Altura	Heptatlo Sub-16 Fem.
16h30'	Vara	Octatlo Sub-16 Masc.
16h45'	60m	Pentatlo Sub-14 Masc.
	Dardo/500g	Heptatlo Sub-16 Fem.
17h00'	Peso/2Kg	Pentatlo Sub-14 Fem.
17h15'	Comprimento	Pentatlo Sub-14 Masc.
17h20'	300m	Octatlo Sub-16 Masc.
17h30'	1 000m Marcha	Sub-14 Fem. Extra

2ª JORNADA – domingo, 19 abril 2026

09h30'	100m Bar./0,838m	Octatlo Sub-16 Masc.
09h45'	80m	Heptatlo Sub-16 Fem.
10h00'	60m Bar./0,762m	Pentatlo Sub-14 Masc.
	Disco/1Kg	Octatlo Sub-16 Masc.
10h15'	Comprimento	Heptatlo Sub-16 Fem.
10h30'	60m Bar./0,762m	Pentatlo Sub-14 Fem.
	Peso/3Kg	Pentatlo Sub-14 Masc.
10h45'	Altura	Octatlo Sub-16 Masc.
	Peso/3Kg	Heptatlo Sub-16 Fem.
11h00'	1 000m	Pentatlo Sub-14 Masc.
	Comprimento	Pentatlo Sub-14 Fem.
11h15'	800m	Heptatlo Sub-16 Fem.
11h30'	1 000m	Octatlo Sub-16 Masc.
12h00'	1 000m	Pentatlo Sub-14 Fem.
12h10'	1 500m	Sen. Masc. Extra