



ATLETA COMPLETO

Torneio Atleta Completo

(*INFANTIS / INICIADOS / JUVENIS*)

ESTÁDIO DE MACHICO – 31 DE MARÇO E 1 DE ABRIL DE 2007

1. NOTA INTRODUTÓRIA

- 1.1. O “Torneio Atleta Completo” é um torneio aberto de provas combinadas destinado aos praticantes de ambos os sexos, dos escalões de Infantis, Iniciados e Juvenis representantes de clubes, escolas, outras colectividades ou atletas individuais, integrado na campanha “Viva o Atletismo” da FPA.
- 1.2. O “Atleta Completo” é realizado nas seguintes fases:
 - 1.2.1. **FASE REGIONAL** – a realizar nos dias 31 de Março e 1 de Abril de 2007, entre representantes de clubes, escolas, outras colectividades e atletas individuais.
 - 1.2.2. **FASE NACIONAL** – Os vencedores da fase regional de cada escalão/sexo ou aqueles que o Departamento Técnico da AARAM considerar reunirem as melhores condições, representarão a Selecção Regional que participará na Fase Nacional, a realizar, nos dias 21 e 22 de Abril de 2007, em Beja.

2. NORMAS REGULAMENTARES

- 2.1. Para se classificarem, os atletas deverão participar em todas as provas do respectivo programa, sendo vencedores os que no conjunto das provas obtenham o maior somatório de pontos.
- 2.2. As provas de **Infantis** (barreiras e peso) disputar-se-ão de acordo com o programa de provas de pista para os escalões de formação da AARAM.
- 2.3. Casos omissos serão resolvidos pela Direcção da AARAM.
- 2.4. As inscrições deverão ser feitas, em ficha própria, no secretariado da AARAM, até 30 minutos antes do início das provas.
 - 2.4.1. Nas inscrições de atletas não filiados deve indicar-se, obrigatoriamente, o nome e a data de nascimento dos atletas, confirmadas pela apresentação de documento de identificação.

3. CLASSIFICAÇÕES

- 3.1. Haverá classificação individual por escalão e colectiva geral.
- 3.2. A classificação individual por escalão obter-se-á pelo somatório das pontuações das provas de cada concorrente, utilizando a tabela de pontuação de provas combinadas da FPA.
 - 3.2.1. Nos **Infantis** utilizar-se-á uma tabela adaptada para as provas de 50m barreiras (M e F) e lançamento do peso (M).
- 3.3. A classificação colectiva geral obter-se-á pela soma das pontuações obtidas pelo melhor atleta de cada Clube em cada um dos 3 escalões e em ambos os sexos.
 - 3.3.1. Serão considerados na classificação colectiva, apenas os clubes que apresentem atletas em todos os escalões de ambos os sexos.
- 3.4. A classificação colectiva contará para o PACRAM.
- 3.5. Serão atribuídas medalhas aos três primeiros de cada escalão e troféu ao clube vencedor.

**ATLETA COMPLETO****4. PROGRAMA DE PROVAS**

4.1. O programa e ordem de provas para a presente competição é o seguinte:

INFANTIS – 94 e 95		INICIADOS – 92 e 93		JUVENIS – 90 e 91	
Masculinos	Femininos	Masculinos	Femininos	Masculinos	Femininos
PENTATLO	PENTATLO	HEPTATLO	HEPTATLO	OCTATLO A	HEPTATLO
60m Comprimento	60m Peso (2 kg)	80m Comprimento Dardo (500g)	80 m/b (0,76) Dardo (500g) Altura	100m Comprimento Peso (5 kg) 300m	100 m/b (0,76) Altura Peso (3 kg) 200m
50 m/b (0,65) Peso (2 kg) 1.000m	50 m/b (0,65) Comprimento 1.000m	100 m/b (0,84) Peso (4 kg) Altura 1.000m	80m Comprimento Peso (3 kg) 800m	110 m/b (,914) Altura Dardo (700g) 1.000m	Comprimento Dardo (600g) 800m

5. PROGRAMA HORÁRIO**31 / MARÇO – SÁBADO (ATLETA COMPLETO)**

Início	Infantis	Iniciados	Juvenis	Obs
15:00			100 M ♂	
15:20			100 M BARR. ♀	13,00 + 8,50 / 0,76 m
15:30	60 M ♀		COMPRIMENTO ♂	
15:45		80 M BARR. ♀		12,00 + 8,00 / 0,76 m
15:50			ALTURA ♀	1,14 m (+ 4 cm)
16:00		80 M ♂		
	PESO ♀			2 kg
16:15		DARDO ♀		500 g
16:30	60 M ♂			
		COMPRIMENTO ♂		
16:45			PESO ♂	5 kg
17:00		ALTURA ♀		1,00 m (+ 4 cm)
	COMPRIMENTO ♂			
17:30			PESO ♀	3 kg
		DARDO ♂		500 g
18:00			300 M ♂	
18:15			200 M ♀	

**ATLETA COMPLETO****1 / ABRIL – DOMINGO** (ATLETA COMPLETO)

Início	Infantis	Iniciados	Juvenis	Obs
9:45			110 M BARR. ♂	13,72 + 9,14 / 0,91 m
9:50			COMPRIMENTO ♀	
10:00		100 M BARR. ♂		13,00 + 8,50 / 0,84 m
10:15		80 M ♀		
10:30	50 M BARR. ♂		ALTURA ♂	1,34 m (+ 4 cm)
10:40		PESO ♂		4 kg
10:45	50 M BARR. ♀	COMPRIMENTO ♀		11,00 + 7,00 / 0,65 m
11:20	PESO ♂		DARDO ♀	600 g
11:30	COMPRIMENTO ♀			2 kg
11:45		ALTURA ♂	DARDO ♂	700 g
12:00		PESO ♀		3 kg
12:10	1.000 M ♂		800 M ♀	
12:20	1.000 M ♀			
12:30			1.000 M ♂	
12:40		1.000 M ♂		
12:50		800 M ♀		

Nota: Devido às características da competição, os horários indicados – excepto aqueles que se referem ao início do programa de cada dia – são apenas aproximações da hora prevista. Após terminada cada prova, os atletas devem deslocar-se para junto do local da próxima prova e estar disponíveis para competir logo que seja possível.