



ATLETA COMPLETO

Torneio Atleta Completo

(*INFANTIS / INICIADOS / JUVENIS*)

ESTÁDIO DE MACHICO – 12 E 13 DE ABRIL DE 2008

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 12 e 13 de Abril de 2008, 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 3 e 4 de Maio de 2008, em Lisboa.

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 enviadas, em ficha própria, para a AARAM, até Quinta-Feira, 10 de Abril.
 - 2.4.1. Na inscrição de atletas não filiados deve indicar-se, obrigatoriamente, o nome e a data de nascimento dos atletas, confirmadas pela apresentação de documento de identificação.
 - 2.4.2. Os atletas que pretendam participar nas provas extra-competição, poderão efectuar a sua inscrição no secretariado da prova até 30 minutos antes do início das provas extra.

3. CLASSIFICAÇÕES

- 3.1. Haverá classificação individual por escalão e colectiva global.
- 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 – 95 e 96		INICIADOS – 93 e 94		JUVENIS – 91 e 92	
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

12 / ABRIL – SÁBADO (ATLETA COMPLETO)

Início	Infantis	Iniciados	Juvenis	Obs
15:00			100 M (M)	
15:20			100 M BARR. (F)	13,00 + 8,50 / 0,76 m (10b)
15:30	60 M (F)		COMPRIMENTO (M)	
15:45		80 M BARR. (F)		12,00 + 8,00 / 0,76 m (8b)
15:50			ALTURA (F)	1,10 m (+ 4 cm)
16:00		80 M (M)		
	PESO (F)			2 kg
16:15		DARDO (F)		500 g
16:30	60 M (M)			
		COMPRIMENTO (M)		
16:45			PESO (M)	5 kg
17:00		ALTURA (F)		1,00 m (+ 4 cm)
	COMPRIMENTO (M)			
17:30			PESO (F)	3 kg
		DARDO (M)		500 g
18:00			300 M (M)	
18:15			200 M (F)	

12 / ABRIL – SÁBADO (PROVAS EXTRA)

Início	PROVA	Sexo	Juv	Jun	Sen	Obs
17:00	100 M	M	✓	✓	✓	
17:15	100 M	F	✓	✓	✓	
17:30	200 M	M	✓	✓	✓	
17:45	2.000 M OBSTÁCULOS	M	✓			0,76 m
18:15	200 M	F	✓	✓	✓	



ATLETA COMPLETO

13 / ABRIL – DOMINGO (ATLETA COMPLETO)

Início	Infantis	Iniciados	Juvenis	Obs
9:45			110 M BARR. (M)	13,72 + 9,14 / 0,91 m (10b)
9:50			COMPRIMENTO (F)	
10:00		100 M BARR. (M)		13,00 + 8,50 / 0,84 m (10b)
10:15		80 M (F)		
			ALTURA (M)	1,30 m (+ 4 cm)
10:30	50 M BARR. (M)			11,00 + 7,00 / 0,65 m (5b)
		PESO (M)		4 kg
10:40		COMPRIMENTO (F)		
10:45	50 M BARR. (F)			11,00 + 7,00 / 0,65 m (5b)
			DARDO (F)	600 g
11:20	PESO (M)			2 kg
	COMPRIMENTO (F)			
11:30		ALTURA (M)		1,20 m (+ 4 cm)
11:45			DARDO (M)	700 g
12:00		PESO (F)		3 kg
			800 M (F)	
12:10	1.000 M (M)			
12:20	1.000 M (F)			
12:30			1.000 M (M)	
12:40		1.000 M (M)		
12:50		800 M (F)		

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.

13 / ABRIL – DOMINGO (PROVAS EXTRA)

Início	PROVA	Sexo	Juv	Jun	Sen	Obs
11:10	1.500 M	F	✓	✓	✓	
11:20	1.500 M	M	✓	✓	✓	
11:30	400 M	F	✓	✓	✓	
11:40	400 M	M	✓	✓	✓	