



**Torneio Atleta Completo**

( *INFANTIS / INICIADOS* )

ESTÁDIO DE MACHICO – 10 E 11 DE ABRIL DE 2010

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.

De acordo com a reformulação do calendário competitivo juvenil da FPA, deixou de haver fase nacional para este torneio, realizando-se apenas a fase regional.

Nesta época, a AARAM optou por separar a competição de juvenis, que será realizada em 24 e 25 de Abril, como Campeonato Regional, mas completando o Torneio Atleta Completo, para efeitos de classificação colectiva.

Esta competição constitui a 6ª jornada das Taças de Infantis e de Iniciados e conta para o PACRAM.

**1. NORMAS REGULAMENTARES**

- 1.1. 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.
- 1.2. 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.
- 1.3. Casos omissos serão resolvidos pela Direcção da AARAM.
- 1.4. As **inscrições** devem ser entregues ou enviadas para a AARAM, em ficha informática própria, **até quinta-feira** (8 de Abril).
  - 1.4.1. Na inscrição de atletas não filiados deve indicar-se, obrigatoriamente, o primeiro e último nome, a data de nascimento e o número de bilhete de identidade dos atletas.
  - 1.4.2. A **confirmação** das inscrições e eventuais **rectificações** serão feitas no secretariado da competição, **até 30 minutos antes do início das provas**.
  - 1.4.3. Os atletas filiados na AARAM ou no INATEL, que pretendam participar nas provas extra-competição, devem seguir o procedimento geral.

**2. CLASSIFICAÇÕES**

- 2.1. Haverá classificação individual por escalão e colectiva global.
- 2.2. 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.
  - 2.2.1. Nos **Infantis** utilizar-se-á uma tabela adaptada para as provas de 50m barreiras (M e F) e lançamento do peso (M).
- 2.3. A classificação colectiva 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 (portanto, a classificação colectiva só será completada quando da realização da competição para juvenis).
  - 2.3.1. Um clube que apresente atletas em todos os escalões será sempre classificado à frente de outro que apresente atletas num menor número de escalões.
- 2.4. Serão atribuídas medalhas aos três primeiros de cada escalão e troféu ao clube vencedor.



## ATLETA COMPLETO

### 3. PROGRAMA DE PROVAS

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

INFANTIS – 97 e 98		INICIADOS – 95 e 96	
Masculinos	Femininos	Masculinos	Femininos
<b>PENTATLO</b>	<b>PENTATLO</b>	<b>HEPTATLO</b>	<b>HEPTATLO</b>
60m Comprimento	60m Peso (2 kg)	80m Comprimento Dardo (500g)	80 m/b (0,76) Dardo (500g) Altura
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

### 4. PROGRAMA HORÁRIO

#### ATLETA COMPLETO – 10/ABRIL (SÁBADO) - MACHICO

Início	Infantis	Iniciados	Obs
16:00		<b>80 M BARR. (F)</b>	12,00 + 8,00 / 0,76 m (8b)
16:15		<b>80 M (M)</b>	
16:30	<b>60 M (F)</b>	<b>DARDO (F)</b>	500 g
16:45	<b>60 M (M)</b>	<b>COMPRIMENTO (M)</b>	
17:15	<b>PESO (F)</b>		2 kg
17:30		<b>ALTURA (F)</b>	1,00 m (+ 4 cm)
17:45	<b>COMPRIMENTO (M)</b>		
		<b>DARDO (M)</b>	500 g

#### ATLETA COMPLETO – 11/ABRIL (DOMINGO) - MACHICO

Início	Infantis	Iniciados	Obs
10:00		<b>100 M BARR. (M)</b>	13,00 + 8,50 / 0,84 m (10b)
10:15		<b>80 M (F)</b>	
10:20		<b>PESO (M)</b>	4 kg
10:30	<b>50 M BARR. (M)</b>		11,00 + 7,00 / 0,65 m (5b)
10:40		<b>COMPRIMENTO (F)</b>	
10:45	<b>50 M BARR. (F)</b>		11,00 + 7,00 / 0,65 m (5b)
11:00	<b>PESO (M)</b>		2 kg
11:15		<b>ALTURA (M)</b>	1,20 m (+ 4 cm)
11:30	<b>COMPRIMENTO (F)</b>		
11:45		<b>PESO (F)</b>	3 kg
12:10	<b>1.000 M (M)</b>		
12:20	<b>1.000 M (F)</b>		
12:30		<b>1.000 M (M)</b>	
12:40		<b>800 M (F)</b>	

**Notas:** 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.



**ATLETA COMPLETO**

**PROVAS EXTRA – 10/ABRIL (SÁBADO) – RG3 E MACHICO**

Início	PROVA	Sexo	Juv	Jun	Sen	Obs
10:00	DISCO	F	✓	✓	✓	1kg – RG3
10:40	DISCO	M	✓	✓	✓	1,5 / 1,75 / 2kg – RG3
11:30	MARTELO	F	✓	✓	✓	4kg – RG3
	MARTELO	M	✓			5kg – RG3
16:00	COMPRIMENTO	F	✓	✓	✓	
16:15	VARA	M	✓	✓	✓	2,50 (+20) → 3,10 (+10)
17:00	100 M	F	✓	✓	✓	
17:15	100 M	M	✓	✓	✓	
17:30	2 000 M OBSTÁCULOS	F	✓			0,76m
17:45	2 000 M OBSTÁCULOS	M	✓			0,76m
18:00	5 000 M MARCHA	F	✓	✓	✓	
	5 000 M MARCHA	M	✓	✓	✓	
	10 000 M MARCHA	F	✓	✓	✓	
	10 000 M MARCHA	M	✓	✓	✓	

**PROVAS EXTRA – 11/ABRIL (DOMINGO) - MACHICO**

Início	PROVA	Sexo	Juv	Jun	Sen	Obs
10:00	VARA	F	✓	✓	✓	1,90 (+15) → 2,50 (+10)
11:00	DARDO	M	✓			700g
11:15	400M BARREIRAS	F	✓	✓	✓	0,76m
11:30	400M BARREIRAS	M	✓			0,84m
11:45	DARDO	F	✓	✓	✓	600g