



Torneio Atleta Completo

(*INFANTIS / INICIADOS*)

ESTÁDIO DE MACHICO – 2 E 3 DE ABRIL DE 2011

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 30 de Abril e 1 de Maio, como Campeonato Regional, mas completando o Torneio Atleta Completo, para efeitos de classificação colectiva.

Esta competição constitui a 4ª 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** (31 de Março).
 - 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. Será atribuída uma medalha ao primeiro classificado 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 – 98 e 99		INICIADOS – 96 e 97	
Masculinos	Femininos	Masculinos	Femininos
PENTATLO	PENTATLO	HEPTATLO	HEPTATLO
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 – 2/ABRIL (SÁBADO) - MACHICO

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

ATLETA COMPLETO – 3/ABRIL (DOMINGO) - MACHICO

Início	Infantis	Iniciados	Obs
10:00		100 M BARR. (M)	13,00 + 8,50 / 0,84 m (10b)
10:15		80 M (F)	
10:20		PESO (M)	4 kg
10:30	50 M BARR. (M)		11,00 + 7,00 / 0,65 m (5b)
10:40		COMPRIMENTO (F)	
10:45	50 M BARR. (F)		11,00 + 7,00 / 0,65 m (5b)
11:00	PESO (M)		2 kg
11:15		ALTURA (M)	1,20 m (+ 4 cm)
11:30	COMPRIMENTO (F)		
11:45		PESO (F)	3 kg
12:15	1.000 M (M)		
12:25	1.000 M (F)		
12:35		1.000 M (M)	
12:45		800 M (F)	

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 – 2/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 (prova em atraso do CR Jovem)
11:30	MARTELO	F	✓			3kg – RG3
	MARTELO	M	✓			5kg – RG3
15:45	100M BARR	F	✓			13+8,5 / 0,76m
	100M BARR	F		✓	✓	13+8,5 / 0,84m
15:50	ALTURA	F	✓	✓	✓	1,20 (+5) → 1,50 (+3)
15:55	110M BARR	M	✓			13,72+9,14 / 0,91m
16:05	110M BARR	M		✓		13,72+9,14 / 0,99m
	110M BARR	M			✓	13,72+9,14 / 1,067m
17:00	200 M	F	✓	✓	✓	
17:15	200 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	✓	✓	✓	

PROVAS EXTRA – 3/ABRIL (DOMINGO) - MACHICO

Início	PROVA	Sexo	Juv	Jun	Sen	Obs
10:00	VARA	F	✓	✓	✓	1,85 (+15) → 2,30 (+10)
	ALTURA	M	✓	✓	✓	1,40 (+5) → 1,85 (+3)
11:00	DARDO	F	✓	✓	✓	600g
	1 500 M	F	✓	✓	✓	
11:10	1 500 M	M	✓	✓	✓	
11:20	100 M	F	✓	✓	✓	
11:30	100 M	M	✓	✓	✓	
11:45	DARDO	M	✓	✓	✓	Juv: 700g; Jun/Sen: 800g
	400M BARREIRAS	F	✓	✓	✓	0,76m
12:00	400M BARREIRAS	M	✓			0,84m