



Torneio Atleta Completo

(*INFANTIS / INICIADOS*)

PISTA DA RIBEIRA BRAVA – 20 E 21 DE ABRIL DE 2013

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.

Esta fase regional é um momento muito importante para a seleção dos melhores iniciados (rapaz e rapariga) que irão disputar a fase nacional, a disputar em Lisboa, em 20 e 21 de Julho.

Nesta época, a AARAM optou por separar a competição de juvenis, que será realizada em 4 e 5 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** anterior à competição.
 - 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 – 00 e 01 | | INICIADOS – 98 e 99 | |
|--|--|---|---|
| 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 – 20/ABRIL (SÁBADO) – FUNCHAL (RG3) E RIBEIRA BRAVA

| Início | Infantis | Iniciados | Obs |
|--------|------------------------|------------------------|----------------------------|
| 10:00 | | PESO (F) | 3 kg – RG3 |
| 10:30 | | PESO (M) | 4 kg – RG3 |
| 11:00 | PESO (F) | | 2 kg – RG3 |
| 11:30 | PESO (M) | | 2 kg – RG3 |
| <hr/> | | | |
| 16:00 | | 80 M BARR. (F) | 12,00 + 8,00 / 0,76 m (8b) |
| 16:15 | | 80 M (M) | |
| 16:30 | 60 M (F) | DARDO (F) | 500 g |
| 16:45 | 60 M (M) | COMPRIMENTO (M) | |
| 17:15 | | ALTURA (F) | 1,00 m (+ 4 cm) |
| 17:45 | COMPRIMENTO (M) | | |
| | | DARDO (M) | 500 g |

ATLETA COMPLETO – 21/ABRIL (DOMINGO) – RIBEIRA BRAVA

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

Notas: Devido às características da competição, os horários indicados – excepto os 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.

Lamentavelmente, por motivos alheios à vontade da AARAM, somos forçados a alterar a sequência normal das provas combinadas, tendo de realizar todas as provas de lançamento do peso no Sábado de manhã, no RG3.



ATLETA COMPLETO

PROVAS EXTRA – 20/ABRIL (SÁBADO) – FUNCHAL (RG3)

| Início | PROVA | Sexo | Juv | Jun | Sen | Obs |
|--------|-------|------|-----|-----|-----|-----------------------|
| 12:00 | PESO | F | ✓ | ✓ | ✓ | 3 e 4 kg |
| | PESO | M | ✓ | ✓ | ✓ | 5 / 6 / 7,26 kg – RG3 |

PROVAS EXTRA – 20/ABRIL (SÁBADO) – RIBEIRA BRAVA

| Início | PROVA | Sexo | Juv | Jun | Sen | Obs |
|--------|----------------|------|-----|-----|-----|-------------------------|
| 16:00 | VARA | F | ✓ | ✓ | ✓ | 1,85 (+15) → 2,75 (+10) |
| | TRIPLO | M | ✓ | ✓ | ✓ | Tábua: 11 m |
| 17:00 | 100 M | F | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 17:10 | 100 M | M | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 17:25 | 1 500 M | F | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 17:35 | 1 500 M | M | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 17:45 | 400 M | F | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 17:55 | 400 M | M | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 18:10 | 5 000 M MARCHA | F | ✓ | ✓ | ✓ | |
| | 5 000 M MARCHA | M | ✓ | ✓ | ✓ | |

PROVAS EXTRA – 21/ABRIL (DOMINGO) – RIBEIRA BRAVA

| Início | PROVA | Sexo | Juv | Jun | Sen | Obs |
|--------|-----------|------|------|-----|-----|-------------------------|
| 10:00 | VARA | M | ✓ | ✓ | ✓ | 2,70 (+20) → 3,70 (+10) |
| | TRIPLO | F | ✓ | ✓ | ✓ | Tábua: 9 m |
| 10:30 | DARDO | F | 500g | ✓ | ✓ | 600g (Juv: 500g) |
| 11:00 | 100M BARR | F | ✓ | | | 13+8,5 / 0,76m |
| | 100M BARR | F | | ✓ | ✓ | 13+8,5 / 0,84m |
| 11:15 | 110M BARR | M | ✓ | | | 13,72+9,14 / 0,91m |
| 11:30 | 110M BARR | M | | ✓ | | 13,72+9,14 / 0,99m |
| | 110M BARR | M | | | ✓ | 13,72+9,14 / 1,067m |
| | DARDO | M | 700g | ✓ | ✓ | 800g (Juv: 700g) |
| 11:40 | 800 M | F | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 11:50 | 800 M | M | ✓ | ✓ | ✓ | |