



ATLETA COMPLETO

O Torneio Atleta Completo é um torneio aberto, da iniciativa da *Federação Portuguesa de Atletismo* (FPA). Esta competição destina-se aos jovens dos 12 aos 17 anos, havendo uma Fase Regional e uma classificação nacional de clubes com base nos resultados apurados nas fases regionais e distritais.

A prova de juvenis (para 16 e 17 anos) foi já disputada durante o Campeonato Regional de Juvenis de provas combinadas.

Atleta Completo Regional

(*INFANTIS / INICIADOS*)

FUNCHAL (RG3) E RIBEIRA BRAVA – 1 E 2 DE JULHO DE 2017

1. NORMAS DE PARTICIPAÇÃO

- 1.1. Poderão participar atletas federados ou em representação da sua escola, dos escalões de infantis e de iniciados.
 - 1.1.1. Os jovens devem participar nas provas do respectivo escalão, respeitando o Regulamento Geral de Competições.
 - 1.1.2. Desde que os atletas sejam federados deverão representar o seu clube e competir com o seu dorsal. Os jovens não federados devem ser inscritos através da Direção de Serviços do Desporto Escolar.
- 1.2. Cada clube (ou escola) pode participar com um número ilimitado de atletas.
- 1.3. Os atletas que participam no Atleta Completo deverão competir em todas as provas do respectivo programa (Pentatlo ou Heptatlo), sendo vencedores os que, no conjunto das provas, obtenham o maior somatório de pontos.
- 1.4. Os atletas infantis poderão optar entre o **Pentatlo Regional** (50mb e, para masculinos, o Peso de 2kg) ou o **Pentatlo Nacional** (60mb e, para masculinos, o Peso de 3kg).
 - 1.4.1. Haverá, no entanto, uma classificação única para este escalão – as tabelas de pontuação estão adaptadas para ponderar as respetivas diferenças.

2. PRÉMIOS

- 2.1. Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados de cada prova.

3. INSCRIÇÕES

- 3.1. As inscrições devem ser enviadas antecipadamente, em ficha própria, **até quinta-feira anterior à competição**, indicando, no caso dos infantis, a opção pelo Pentatlo Regional ou Nacional.

4. PARTICIPAÇÃO EXTRA COMPETIÇÃO

- 4.1. Será permitida a participação extra competição nas provas e escalões expressamente assinalados no programa das provas extra.

5. PROGRAMA DAS PROVAS COMBINADAS

O programa e a ordem oficial das provas é o seguinte:

INFANTIS		INICIADOS	
Masculinos	Femininos	Masculinos	Femininos
PENTATLO REGIONAL	PENTATLO REGIONAL	HEPTATLO	HEPTATLO
60m Comprimento	60m Peso (2 kg)	80m Comprimento Dardo (600g)	80mB (0,76) Dardo (500g) Altura
50mB (0,65) – REG ou 60mB (0,76) - NAC Peso (2 kg) – REG ou Peso (3 kg) - NAC 1.000m	50mB (0,65) – REG ou 60mB (0,76) - NAC Comprimento 1.000m	100mB (0,84) Peso (4 kg) Altura 1.000m	80m Comprimento Peso (3 kg) 800m



ATLETA COMPLETO

6. PROGRAMA HORÁRIO:

SÁBADO, 1 DE JULHO – FUNCHAL (RG3)

Início	Infantis	Iniciados	Obs
14h30	PESO (F)		2 kg
14h50	PESO (M)		2 kg (Pt REG) ou 3 kg (Pt NAC)
15h10		PESO (F)	3 kg
15h30		PESO (M)	4 kg

SÁBADO, 1 DE JULHO – RIBEIRA BRAVA

Início	Infantis	Iniciados	Obs
17h30		80 M BARR. (F)	12,00 + 8,00 / 0,76 m (8b)
17h40		80 M (M)	
17h50	60 M (F)		
18h00	60 M (M)		
18h00		DARDO (F)	500 g
18h20		COMPRIMENTO (M)	
18h45		ALTURA (F)	1,00 m (+ 4 cm)
19h00	COMPRIMENTO (M)	DARDO (M)	600 g

DOMINGO, 2 DE JULHO – RIBEIRA BRAVA

Início	Infantis	Iniciados	Obs
9h45		100 M BARR. (M)	13,00 + 8,50 / 0,84 m (10b)
9h55	60 M BARR. (F) – NAC		12,00 + 7,00 / 0,76 m (6b)
10h05	60 M BARR. (M) - NAC		12,00 + 7,50 / 0,76 m (6b)
10h15	50 M BARR. (F) - REG		11,00 + 7,00 / 0,65 m (5b)
10h20	50 M BARR. (M) – REG		11,00 + 7,00 / 0,65 m (5b)
10h25		80 M (F)	
10h30	COMPRIMENTO (F)		
11h15		COMPRIMENTO (F)	
11h30	1.000 M (M)		
11h40	1.000 M (F)		
11h50		1.000 M (M)	
12h20		800 M (F)	

Notas:

Devido aos condicionamentos existentes nas pistas de atletismo da Região, há necessidade de alterar a ordem normal das provas de lançamento do peso, que têm de ser realizadas antecipadamente no RG3.

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.



ATLETA COMPLETO

7. PROGRAMA HORÁRIO – PROVAS EXTRA:

1 / JULHO – SÁBADO – FUNCHAL (RG3)

Início	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
14h30	MARTELO	F			✓	✓	✓	3 / 4 kg
15h10	MARTELO	M			✓	✓	✓	5 / 6 / 7,26 kg

RIBEIRA BRAVA

Início	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
	110 M BARR.	M			✓			13,72+9,14 / 0,91m (10b)
17h10	110 M BARR.	M			✓	✓		13,72+9,14 / 0,99m (10b)
	110 M BARR.	M				✓	✓	13,72+9,14 / 1,067m (10b)
17h20	100 M BARR.	F			✓			13,00+8,50 / 0,76m (10b)
	100 M BARR.	F			✓	✓	✓	13,00+8,50 / 0,84m (10b)
17h30	ALTURA	F+M			✓	✓	✓	F: 1,30 (+5) → 1,40 (+3) → 1,58 (+2) M: 1,40 (+6) → 1,58 (+4) → 1,82 (+3)
18h15	100 M	F			✓	✓	✓	
18h25	100 M	M			✓	✓	✓	
18h35	5.000 M MARCHA	F+M			✓	✓	✓	
19h15	400 M	F			✓	✓	✓	
19h25	400 M	M			✓	✓	✓	

2 / JULHO – DOMINGO – RIBEIRA BRAVA

Início	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
9h50	TRIPLO	F+M			✓	✓	✓	Tábuas: 9 e 11m
10h00	VARA	F+M			✓	✓	✓	F: 2,00 (+15) → 2,60 (+10) M: 2,60 (+20) → 3,40 (+10)
10h45	3.000 M	F			✓	✓	✓	
11h00	DARDO	F			✓	✓	✓	500 / 600g
11h05	200 M	F			✓	✓	✓	
11h15	200 M	M			✓	✓	✓	
11h45	DARDO	M			✓	✓	✓	700 / 800g
12h00	800 M	F			✓	✓	✓	
12h10	800 M	M			✓	✓	✓	