

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 (em 7 e 8 de abril).

REGULAMENTO

1. 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 RGC.
- 1.2. Cada clube 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).
- 1.4. Os atletas infantis irão disputar o **Pentatlo Regional** (com 50mb e, em masculinos, com o peso de 2kg) em vez da versão nacional do **Pentatlo** (60mb e, em masculinos, o Peso de 3kg).
 - 1.4.1. As tabelas de pontuação estão adaptadas para ponderar as respetivas diferenças.
- 1.5. Será permitida a **participação extra competição** nas provas e escalões expressamente assinalados no programa das provas extra.

2. PROGRAMA DAS PROVAS COMBINADAS

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

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

3. CLASSIFICAÇÕES

- 3.1. Haverá classificação individual por escalão e sexo, sendo vencedores os atletas que, no conjunto das provas (Pentatlo ou Heptatlo), obtenham o maior somatório de pontos.
- 3.2. A classificação colectiva geral obter-se-á pela soma das melhores pontuações conseguidas pelos atletas de cada clube em cada um dos 3 escalões (juvenis já disputado anteriormente) e em ambos os sexos.
 - 3.2.1. Um clube que apresente atletas em todos os escalões será sempre classificado à frente de outro que apresente atletas num menor número de escalões.

4. PRÉMIOS

- 4.1. Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados de cada prova.
- 4.2. É atribuído um troféu ao clube vencedor do Atleta Completo Regional.

5. INSCRIÇÕES

- 5.1. As inscrições devem ser enviadas antecipadamente para a AARAM, em ficha própria, **até quinta-feira** anterior à competição.

PROGRAMA HORÁRIO:

28 / ABRIL – SÁBADO – FUNCHAL (RG3)

Início	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
10h00	DISCO	F			extra	extra	extra	1 kg
10h10	PESO – PT	F	Pt					2 kg
10h30	DISCO	M			extra	extra	extra	1,5 / 1,75 / 2 kg
10h40	PESO – PT	M	Pt					2 kg
11h00	MARTELO	F			extra	extra	extra	3 / 4 kg
11h05	PESO – HP	F		Hp				3 kg
11h30	MARTELO	M			extra	extra	extra	5 / 6 / 7,26 kg
	PESO – HP	M		Hp				4 kg

RIBEIRA BRAVA

Início	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
16h00	80 M BARR. – HP	F		Hp				12,00 + 8,00 / 0,76 m (8b)
	TRIPLA	F			extra	extra	extra	Tábuas: 8 ou 10m
	110 M BARR.	M			extra			13,72 + 9,14 / 0,91m (10b)
16h15	110 M BARR.	M			✓	extra		13,72 + 9,14 / 0,99m (10b)
	110 M BARR.	M				✓	extra	13,72 + 9,14 / 1,067m (10b)
16h25	80 M – HP	M		Hp				
16h40	DARDO – HP	F		Hp				500 g
	60 M – PT	F	Pt					
16h50	60 M – PT	M	Pt					
16h55	COMPRIMENTO – HP	M		Hp				
17h05	100 M	F			extra	extra	extra	
17h15	100 M	M			extra	extra	extra	
17h20	ALTURA – HP	F		Hp				1,00 m (+ 4 cm)
17h25	5.000 M MARCHA	F+M			extra	extra	extra	
	4.000 M MARCHA	F+M		extra				
17h50	DARDO – HP	M		Hp				600 g
	COMPRIMENTO – PT	M	Pt					
18h10	MILHA	F			extra	extra	extra	1609m
18h20	MILHA	M			extra	extra	extra	1609m

29 / ABRIL – DOMINGO – RIBEIRA BRAVA

Início	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
10h00	100 M BARR. – HP	M		Hp				13,00 + 8,50 / 0,84 m (10b)
	TRIPLO	M			extra	extra	extra	Tábuas: 10 ou 11m
10h10	100 M BARR.	F			✓	extra	extra	13,00 + 8,50 / 0,84m (10b)
	100 M BARR.	F			extra			13,00 + 8,50 / 0,76m (10b)
10h20	50 M BARR. – PT	F	Pt					11,00 + 7,00 / 0,65 m (5b)
	50 M BARR. – PT	M	Pt					11,00 + 7,00 / 0,65 m (5b)
10h30	ALTURA – HP	M		Hp				1,20 m (+ 4 cm)
	DARDO	F			extra	extra	extra	500 / 600g
10h40	80 M - HP	F		Hp				
10h55	COMPRIMENTO – PT	F	Pt					
	1.500 M OBST.	F		extra				0,76m
11h05	1.500 M OBST.	M		extra				0,76m
11h20	200 M	F			extra	extra	extra	
	200 M	M			extra	extra	extra	
11h30	DARDO	M			extra	extra	extra	700 / 800g
11h40	1.000 M – PT	M	Pt					
11h45	COMPRIMENTO – HP	F		Hp				
11h50	1.000 M – PT	F	Pt					
12h00	1.000 M – HP	M		Hp				
12h10	800 M	F			extra	extra	extra	
12h20	800 M	M			extra	extra	extra	
12h30	800 M – HP	F		Hp				

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.