



Associação Atletismo de Vila Real
TORNEIO ATLETA COMPLETO-FINAL REGIONAL + P. EXTRA

Vila Pouca de Aguiar
Complexo Desportivo Municipal

2024

Sábado, 20 de abril de 2024					
Hora	Prova				Observações
15:00	80 m bar (0,76)	SUB-16 - F	HEP	Séries	8b a 0.76m (12.00-8.00-12.00)
15:00	Dardo (500 g)	SUB-18 - F	P. Extra	Final	500g
	Altura	SUB-18 - M	P. Extra	Final	Início 1,35 (+4cm)
15:15	80 m	SUB-16 - M	HEP	Séries	
15:30	Dardo (500 g)	SUB-16 - F	HEP	Final	500g
15:35	60 m	SUB-14 - F	PEN	Séries	
16:45	Comprimento	SUB-16 - M	HEP	Final	Tábua-3m
16:00	60 m	SUB-14 - M	PEN	Séries	
16:15	Peso (2 kg)	SUB-14 - F	PEN	Final	2kg
16:15	200m	SUB-18 - F	P. Extra	Final	
16:30	Altura	SUB-16 - F	HEP	Final	Início 1,14 (+4cm)
16:30	200m	SUB-18 - M	P. Extra	Final	
16:45	Comprimento	SUB-14 - M	PEN	Final	Tábua-1m
17:00	Dardo (600 g)	SUB-16 - M	HEP	Final	600g
17:00	Peso (5 kg)	SUB-18- M	P. Extra	Final	5kg
	3000m	SUB-20 a Master	P. Extra	Final	Masculino/Feminino
17:15	Comprimento	SUB-18 - F	P. Extra	Final	Tábua:3m

Domingo, 21 de abril de 2024					
Hora	Prova				Observações
09:45	100 m bar (0,84)	SUB-16 - M	HEP	Séries	10b a 0.84m (13.00-8.50-10.50)
10:00	Comprimento	SUB-10/12 - F	P. Extra	Final	Sem Tábua
10:00	60 m bar (0,76)	SUB-14 - M	PEN	Séries	6 B a 0,76 m (12 – 7,50 – 10,50)
10:15	60 m bar (0,76)	SUB-14 - F	PEN	Séries	6 B a 0,76 m (12 – 7 – 13)
10:10	Peso (4 Kg)	SUB-16 - M	HEP	Final	4kg
10:20	80 m	SUB-16 - F	HEP	Séries	
10:30	50m	SUB-10/12 - M	P. Extra	Séries	Sem Bloco
10:30	Peso (3 kg)	SUB-14 - M	PEN	Final	3kg
10:40	50m	SUB-10/12 - F	P. Extra	Séries	Sem Bloco
10:45	Comprimento	SUB-14 - F	PEN	Final	Tábua-1m
11:00	Altura	SUB-16 - M	HEP	Final	Início 1,26 (+4cm)
11:00	Comprimento	SUB-16 - F	HEP	Final	Tábua-3m
11:30	1 000 m	SUB-14 - F	PEN	Final	
11:30	Comprimento	SUB-10/12 - M	P. Extra	Final	Sem Tábua
11:40	1 000 m	SUB-14 - M	PEN	Final	
11:45	Peso (3 Kg)	SUB-16 - F	HEP	Final	3kg
12:00	1 000 m	SUB-16 - M	HEP	Final	
12:15	800 m	SUB-16 - F	HEP	Final	





Associação Atletismo de Vila Real
TORNEIO ATLETA COMPLETO-FINAL REGIONAL + P. EXTRA
Vila Pouca de Aguiar
Complexo Desportivo Municipal

2024

Regulamento

- 1 *Provas disputadas na Pista de Atletismo do Complexo Desportivo de Vila Pouca de Aguiar, nos dias 20 (15 horas) e 21 (9:45 horas) de abril de 2024.*
- 2 **O Torneio Atleta Completo é uma competição de Provas Combinadas, destinada a atletas dos escalões de Sub-14 e Sub-16 que se desenvolve em fases de âmbito distrital e/ou regional, culminando com uma Final Nacional para os escalões de Sub-14 e Sub-16 (27 e 28 abril em Pombal).**
Será estabelecida uma classificação coletiva, através da soma de pontos alcançados pelos atletas (Infantis, Iniciados e Juvenis). Esta classificação fará parte de uma classificação nacional elaborada e publicada pela Federação Portuguesa de Atletismo, envolvendo a entrega de troféus às 3 melhores equipas nacionais.
- 3 *O Programa de cada escalão constituído pelas seguintes disciplinas:*
 - *Sub-14 Masculinos Pentatlo: 60m, Comprimento + 60m Barreiras, Peso (3 Kg), 1.000m.*
 - *Sub-16 Masculinos Heptatlo: 80m, Comprimento, Dardo (600g) + 100m Barreiras, Peso (4 Kg), Altura, 1.000m.*
 - *Sub-14 Femininos Pentatlo: 60m, Peso (2 Kg) + 60m Barreiras, Comprimento, 1.000m.*
 - *Sub-16 Femininos Heptatlo: 80m Barreiras, Dardo (500g), Altura + 80m, Comprimento, Peso (3 Kg), 800m.*
- 4 *As inscrições são efetuadas até 19 de abril de 2024 na plataforma: <https://fpacompeticoes.pt/>
Todas as participações têm que ser obrigatoriamente confirmadas até às 14:00 horas do dia 20 abril na plataforma: <https://fpacompeticoes.pt/>*
- 5 *Normas Técnicas:*
 - *Nos concursos, todos os atletas dispõem apenas de 3 ensaios*
 - *Neste torneio haverá classificação individual única por escalão, encontrada através do somatório dos pontos obtidos pelos atletas, em cada uma das provas.*
 - *Serão atribuídas medalhas aos 3 primeiros classificados de cada escalão/género, desde que filiados na Associação de Atletismo de Vila Real.*
- 6 *Os escalões etários a considerar serão os que vigoram a partir de 1 de janeiro de 2024, sendo os seguintes:*
 - *Sub-10: Atletas nascidos em 2015, 2016 e 2017;*
 - *Sub-12: Atletas nascidos em 2013 e 2014;*
 - *Sub-14: Atletas nascidos em 2011 e 2012;*
 - *Sub-16: Atletas nascidos em 2009 e 2010;*
 - *Sub-18: Atletas nascidos em 2007 e 2008;*
 - *Sub-20: Atletas nascidos em 2005 e 2006;*
 - *Sub-23 Atletas nascidos em 2002 a 2004;*
 - *Seniores Atletas nascidos em 2001 ou antes*
- 7 *Todos os atletas deverão realizar a competição com o seu dorsal de época, caso não o possuam deverão solicitar o mesmo junto do secretariado. Todos os atletas deverão ter também o seguro desportivo e o exame médico desportivo devidamente atualizado.*
- 8 *Responsabilidade: a inscrição na competição implica o conhecimento e aceitação do risco de saúde inerente à participação, sendo a decisão tomada em consciência pelo próprio atleta ou pelo seu representante legal.*
- 9 *No restante respeitar-se-á o Regulamento Geral de Competições da FPA.*
- 10 *Os casos omissos a este regulamento serão apreciados pelo Departamento Técnico da A.A. de Vila Real.*
- 11 *Outros:*
 - *Os atletas deverão ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para correta colocação do dorsal;*
 - *O participante, ao proceder à inscrição nesta competição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, dos direitos de utilização da sua imagem captada em fotografias/imagens que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais da competição.*



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

100 ANOS
1921 - 2021

