



ATLETA COMPLETO REGIONAL
AAPorto e AABraga
25 de junho de 2022 - 1ª Jornada - Sábado
Complexo Desportivo de Lousada

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
14h30	100 m	Juvenis	Mas	Séries - Octatlo
	Peso	Infantis	Fem	2 kg - Pentatlo
14h50	100 m Barreiras	Juvenis	Fem	0,76 m - Séries - Heptatlo
	Comprimento	Juvenis	Mas	Tábua: 2 met. - Octatlo
15h10	80 m Barreiras	Iniciados	Fem	0,76 m - Séries - Heptatlo
15h20	Altura	Juvenis	Fem	Heptatlo (1,14 m + 4 cm)
15h30	80 m	Iniciados	Mas	Séries - Heptatlo
15h40	Dardo	Iniciados	Fem	500 g - Heptatlo
15h50	100 m	Juv / Jun / Sen	Fem	Séries - Prova Extra
16h10	100 m	Juv / Jun / Sen	Mas	Séries - Prova Extra
16h30	Peso	Juvenis	Mas	5 kg - Octatlo
	Comprimento	Iniciados	Mas	Tábua: 2 met. - Heptatlo
	60 m	Infantis	Fem	Séries - Pentatlo
16h50	60 m	Infantis	Mas	Séries - Pentatlo
17h10	1500 m	Juv / Jun / Sen	Fem	Séries - Prova Extra
17h20	Altura	Iniciados	Fem	Heptatlo (1,10 m + 4 cm)
17h25	1500 m	Juv / Jun / Sen	Mas	Séries - Prova Extra
17h45	400 m	Juv / Jun / Sen	Fem	Séries - Prova Extra
	Peso	Juvenis	Fem	3 kg - Heptatlo
18h00	Comprimento	Infantis	Mas	Tábua: 2 met. - Pentatlo
	Dardo	Iniciados	Mas	600 g - Heptatlo
	400 m	Juv / Jun / Sen	Mas	Séries - Prova Extra
18h15	300 m	Juvenis	Mas	Séries - Octatlo
18h30	200 m	Juvenis	Fem	Séries - Heptatlo

INFANTIS		INFANTIS		INICIADOS		INICIADOS		JUVENIS		JUVENIS	
Masculinos		Femininos		Masculinos		Femininos		Masculinos		Femininos	
16h50	60 m	14h30	Peso 2	15h30	80 m	15h10	80 Barr.	14h30	100 m	14h50	100 Barr.
18h00	Comprim.	16h30	60 m	16h30	Comprim.	15h40	Dardo 500	14h50	Comprim.	15h20	Altura
				18h00	Dardo 600	17h20	Altura	16h30	Peso 5	17h45	Peso 3
								18h15	300 m	18h30	200 m



ATLETA COMPLETO REGIONAL
AAPorto e AABraga
26 de junho de 2022 - 2ª Jornada - domingo
Complexo Desportivo de Lousada

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
9h00	110 m Barreiras	Juvenis	Mas	0,91 m - Séries - Octatlo
	Comprimento	Juvenis	Fem	Tábua: 2 metros – Heptatlo (Caixa 1)
9h15	100 m Barreiras	Iniciados	Mas	0,84 m - Séries - Heptatlo
9h20	Altura	Juvenis	Mas	Octatlo (1,30 m + 4 cm)
9h30	80 m	Iniciados	Fem	Séries - Heptatlo
9h40	Peso	Iniciados	Mas	4 kg – Heptatlo (setor 1)
9h50	Comprimento	Iniciados	Fem	Tábua: 2 metros – Heptatlo (Caixa 2)
	60 m Barreiras	Infantis	Fem	0,76 m - Séries - Pentatlo
10h00	Dardo	Juvenis	Fem	500 gr - Heptatlo
10h10	60 m Barreiras	Infantis	Mas	0,76 m - Séries - Pentatlo
10h25	100 m cadeira rodas			Prova Extra
10h30	200 m	Juv / Jun / Sen	Fem	Séries - Prova Extra
10h40	Peso	Iniciados	Fem	3 kg – Heptatlo (setor 2)
10h50	200 m	Juv / Jun / Sen	Mas	Séries - Prova Extra
	Comprimento	Infantis	Fem	Tábua: 2 metros – Pentatlo (Caixa 1)
11h00	Altura	Iniciados	Mas	Heptatlo (1,20 m + 4 cm)
	Dardo	Juvenis	Mas	700 gr - Octatlo
11h10	800 m	Juv / Jun / Sen	Fem	Séries - Prova Extra
11h30	800 m	Juv / Jun / Sen	Mas	Séries - Prova Extra
	Peso	Infantis	Mas	3 kg – Pentatlo (setor 1)
11h50	800 m	Juvenis	Fem	Séries - Heptatlo
12h00	800 m	Iniciados	Fem	Séries - Heptatlo
12h10	1.000 m	Infantis	Fem	Séries - Pentatlo
12h30	1.000 m	Infantis	Mas	Séries - Pentatlo
12h40	1.000 m	Iniciados	Mas	Séries - Heptatlo
12h45	1.000 m	Juvenis	Mas	Séries - Octatlo

INFANTIS		INFANTIS		INICIADOS		INICIADOS		JUVENIS		JUVENIS	
Mascullinos		Femininos		Mascullinos		Femininos		Mascullinos		Femininos	
10h10	60 Barr	9h50	60 Barr.	9h15	100 Barr.	9h30	80 m	9h00	110 Barr.	9h00	Comprim.
11h30	Peso 3	10h50	Comprim.	9h40	Peso 4	9h50	Comprim.	9h20	Altura	10h00	Dardo 500
12h30	1000 m	12h10	1000 m	11h00	Altura	10h40	Peso 3	11h00	Dardo 700	11h50	800 m
				12h40	1000 m	12h00	800 m	12h45	1000 m		



ATLETA COMPLETO REGIONAL
AAPorto e AABraga
25 e 26 de junho de 2022
Complexo Desportivo de Lousada

REGULAMENTO:

1. O **Torneio Regional Atleta Completo**, destina-se a atletas filiados, **com situação regularizada**, na plataforma e **plataforma Lince** da A.A.Porto e da A.A.Braga nos escalões de **Infantis, Iniciados e Juvenis**.
 2. Em cada prova só poderão participar, exclusivamente, atletas pertencentes aos escalões indicados no programa-horário.
 3. Cada atleta só poderá participar nas provas do seu escalão.
 4. Haverá apenas classificação individual por escalão e sexo.
 5. A classificação individual será obtida pelo somatório dos pontos conseguidos pelos atletas em cada prova, utilizando a Tabela de Pontuação de Provas Combinadas da F.P.A..
 6. Serão atribuídos medalhões aos 3 (três) primeiros classificados em cada escalão e sexo.
 7. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da F.P.A.
- 8. Inscrições:**
- i) Na plataforma de inscrições fpacompeticoes.pt, até ao dia 23 de junho.
 - ii) As inscrições realizadas em fpacompeticoes.pt devem ser confirmadas na mesma até 45 minutos de antecedência da primeira prova.

CARACTERISTICAS TÉCNICAS DAS CORRIDAS DE BARREIRAS

	Distância total	Nº de barreiras	Altura das Barreiras	Distância da partida à 1ª barreira	Distância entre Barreiras	Distância da última barreira à meta
MASCULINOS						
INFANTIS	60 m	6	0,76 m	12,00 m	7,50 m	10,50 m
INICIADOS	100 m	10	0,84 m	13,00 m	8,50 m	10,50 m
JUVENIS	110 m	10	0,91 m	13,72 m	9,14 m	14,02 m
FEMININOS						
INFANTIS	60 m	6	0,76 m	12,00 m	7,00 m	13,00 m
INICIADOS	80 m	8	0,76 m	12,00 m	8,00 m	12,00 m
JUVENIS	100 m	10	0,76 m	13,00 m	8,50 m	10,50 m