



TORNEIO ATLETA COMPLETO

1. NORMAS REGULAMENTARES

1.1- O "Torneio Atleta Completo" é um torneio de provas combinadas destinado aos praticantes de ambos os sexos dos escalões de Infantis, Iniciados e Juvenis representantes de clubes, escolas, de associações várias ou de atletas individuais, e é uma proposta da Federação Portuguesa de Atletismo às Associações Distritais da modalidade.

1.2- Programa de Provas

É o seguinte o programa de provas do Atleta Completo Nacional:

	MASCULINOS	FEMININOS
	<u>HEPTATLO</u>	<u>HEPTATLO</u>
INICIADOS	1º dia 80m, Comprimento, Dardo (600 g)	1º dia 80m bar(0,76m), Dardo (500g), Altura
	2º dia 100m bar(0,84), Peso (4 kg), Altura, 1.000m	2º dia 80m, Comprimento, Peso (3 kg), 800m

1.3- O Torneio Atleta Completo, será realizado nas seguintes fases:

FASE DISTRITAL A realizar em cada distrito entre os representantes de clubes, escolas e atletas individuais da área distrital

FASE NACIONAL A realizar entre as selecções distritais constituídas por dois atletas Iniciados de cada género a escolher de acordo com os critérios das Associações Regionais.

Nesta fase não serão admitidos atletas dos escalões de Benjamins, de Infantis nem de Juvenis.

2. INSCRIÇÕES

2.1- Inscrições Preliminares

2.1.1 - As inscrições deverão ser feitas pelas Associações Regionais através da "Plataforma Lince da FPA" nas respetivas áreas de acesso em <https://lince.fpatletismo.pt>.

2.1.2 - Nas inscrições na Plataforma Lince solicitamos o seguinte procedimento no que respeita à introdução das marcas dos atletas participantes de forma a distribuir os atletas pelas várias séries e grupos na competição (a marca obtida na prova combinada e o local de obtenção da mesma para este efeito não são pertinentes).

Na coluna "Marca" inscrever a melhor marca obtida por esse atleta na Altura

Na coluna "Local" inscrever as melhores marcas nas disciplinas de 80 metros e 80 metros barreiras. Exemplo: 9.50 – 11,55



3. CLASSIFICAÇÕES

- 3.1- Haverá classificação individual por género e colectiva geral.
- 3.2- A classificação individual por género, obter-se-à pelo somatório das cotações das provas de cada concorrente, utilizando a Tabela Internacional de Provas Combinadas.
- 3.3- A classificação colectiva obter-se-à somando as cotações obtidas pelos representantes de cada distrito.

4. CLASSIFICAÇÃO NACIONAL DE CLUBES

Para elaboração da Classificação Nacional de Clubes deste Torneio, devem os resultados das finais distritais/regionais ser enviados à FPA até 5 dias antes da data prevista para a realização da 1ª jornada da competição.

Camp. Nac. Provas Combinadas Sub-18, Sub-20 e Sêniores Atleta Completo Nacional (Iniciados)

Oeiras - Jamor -

Sábado - 18 de Maio de 2019			
14:30	100 m	Masc	DEC - Juv
14:45	100 m	Masc	DEC - Jun / Sen
15:00	80 m bar (0,76)	Fem	HEP - Ini
15:10	Comprimento	Masc	DEC - Juv
15:20	100 m bar (0,76)	Fem	HEP - Juv
15:30	Comprimento	Masc	DEC - Jun / Sen
15:40	100 m bar (0,84)	Fem	HEP - Jun / Sen
15:50	Altura	Fem	HEP - Juv
16:00	80 m	Masc	HEP - Ini
16:00	Altura	Fem	HEP - Jun / Sen
16:00	Dardo (500 g)	Fem	HEP - Ini
16:20	Peso (5 kg)	Masc	DEC - Juv
16:40	Peso (6 kg)	Masc	DEC - Jun
16:40	Peso (7,260 kg)	Masc	DEC - Sen
17:15	Comprimento (2 grupos)	Masc	HEP - Ini
17:55	Peso (3 kg)	Fem	HEP - Juv
17:55	Peso (4 kg)	Fem	HEP - Jun / Sen
18:00	Altura	Masc	DEC - Juv
18:00	Altura	Masc	DEC - Jun / Sen
18:30	Altura (2 grupos)	Fem	HEP - Ini
18:35	Dardo (600 g)	Masc	HEP - Ini
19:15	200 m	Fem	HEP - Juv
19:25	200 m	Fem	HEP - Jun / Sen
19:35	400 m	Masc	DEC - Juv
19:45	400 m	Masc	DEC - Jun / Sen

Domingo - 19 de Maio de 2019			
09:00	80 m	Fem	HEP - Ini
09:30	100 m bar (0,84)	Masc	HEP - Ini
09:35	Comprimento	Fem	HEP - Juv
09:35	Comprimento	Fem	HEP - Jun / Sen
10:00	110 m bar (0,91)	Masc	DEC - Juv
10:00	Comprimento (2 grupos)	Fem	HEP - Ini
10:15	Peso (4 kg)	Masc	HEP - Ini
10:45	Disco (1,5 kg)	Masc	DEC - Juv
11:30	Dardo (500 g)	Fem	HEP - Juv
11:30	Dardo (600 g)	Fem	HEP - Jun / Sen
11:30	Altura (2 grupos)	Masc	HEP - Ini
11:30	Peso (3 kg)	Fem	HEP - Ini
11:40	110 m bar (1,06)	Masc	DEC - Sen
12:00	110 m bar (1,00)	Masc	DEC - Jun
12:30	Vara	Masc	DEC - Juv
12:40	800 m	Fem	HEP - Juv
12:50	800 m	Fem	HEP - Jun / Sen
13:30	Disco (2 kg)	Masc	DEC - Sen
13:30	Disco (1,750 kg)	Masc	DEC - Jun
13:30	800 m	Fem	HEP - Ini
13:45	1 000 m	Masc	HEP - Ini
15:00	Dardo (700 g)	Masc	DEC - Juv
15:30	Vara	Masc	DEC - Jun / Sen
17:00	1 500 m	Masc	DEC - Juv
17:30	Dardo (800 g)	Masc	DEC - Jun / Sen
18:30	1 500 m	Masc	DEC - Jun / Sen

MODO DE PROGRESSÃO DAS FASQUIAS
a definir no local

MARCAS DE QUALIFICAÇÃO

MASCULINOS	Seniores	Esperanças	Juniores	Juvenis
Decatlo	5.300 pontos	5.100 pontos	4.900 pontos	4.700 (Decatlo) / 4.300 (Octatlo)

FEMININOS	Seniores	Esperanças	Juniores	Juvenis
Heptatlo	3.500 pontos	3.500 pontos	3.150 pontos	3.150 pontos

Horário de Câmara de Chamada

Sábado - 18 de Maio de 2019

Horário da prova	Prova	Sexo	Tipo	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada	Horário de entrada na Pista
14:30	100 m	Masc	DEC - Juv	13:30	14:05 - 14:15	14:20
14:45	100 m	Masc	DEC - Jun / Sen	13:45	14:20 - 14:30	14:35
15:00	80 m bar (0,76)	Fem	HEP - Ini	14:00	14:35 - 14:45	14:50
15:10	Comprimento	Masc	DEC - Juv	-- --	---- - ----	-- --
15:20	100 m bar (0,76)	Fem	HEP - Juv	14:20	14:55 - 15:05	15:10
15:30	Comprimento	Masc	DEC - Jun / Sen	-- --	---- - ----	-- --
15:40	100 m bar (0,84)	Fem	HEP - Jun / Sen	14:40	15:15 - 15:25	15:30
15:50	Altura	Fem	HEP - Juv	-- --	---- - ----	-- --
16:00	80 m	Masc	HEP - Ini	15:00	15:35 - 15:45	15:50
16:00	Altura	Fem	HEP - Jun / Sen	-- --	---- - ----	-- --
16:00	Dardo (500 g)	Fem	HEP - Ini	-- --	---- - ----	-- --
16:20	Peso (5 kg)	Masc	DEC - Juv	-- --	---- - ----	-- --
16:40	Peso (6 kg)	Masc	DEC - Jun	-- --	---- - ----	-- --
16:40	Peso (7,260 kg)	Masc	DEC - Sen	-- --	---- - ----	-- --
17:15	Comprimento (2 grupos)	Masc	HEP - Ini	-- --	---- - ----	-- --
17:55	Peso (3 kg)	Fem	HEP - Juv	-- --	---- - ----	-- --
17:55	Peso (4 kg)	Fem	HEP - Jun / Sen	----	---- - ----	----
18:00	Altura	Masc	DEC - Juv	-- --	---- - ----	-- --
18:00	Altura	Masc	DEC - Jun / Sen	-- --	---- - ----	-- --
18:30	Altura (2 grupos)	Fem	HEP - Ini	-- --	---- - ----	-- --
18:35	Dardo (600 g)	Masc	HEP - Ini	-- --	---- - ----	-- --
19:15	200 m	Fem	HEP - Juv	-- --	---- - ----	-- --
19:25	200 m	Fem	HEP - Jun / Sen	-- --	---- - ----	-- --
19:35	400 m	Masc	DEC - Juv	-- --	---- - ----	-- --
19:45	400 m	Masc	DEC - Jun / Sen	-- --	---- - ----	-- --

Domingo - 19 de Maio de 2019

Horário da prova	Prova	Sexo	Tipo	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada	Horário de entrada na Pista
09:00	80 m	Fem	HEP - Ini	08:00	08:35 - 08:45	08:50
09:30	100 m bar (0,84)	Masc	HEP - Ini	08:30	09:05 - 09:15	09:20
09:35	Comprimento	Fem	HEP - Juv	08:35	08:50 - 09:00	09:05
09:35	Comprimento	Fem	HEP - Jun / Sen	08:35	08:50 - 09:00	09:05
10:00	110 m bar (0,91)	Masc	DEC - Juv	09:00	09:35 - 09:45	09:50
10:00	Comprimento (2 grupos)	Fem	HEP - Ini	-- --	--- - ---	-- --
10:15	Peso (4 kg)	Masc	HEP - Ini	-- --	--- - ---	---
10:45	Disco (1,5 kg)	Masc	DEC - Juv	-- --	--- - ---	---
11:30	Dardo (500 g)	Fem	HEP - Juv	-- --	--- - ---	---
11:30	Dardo (600 g)	Fem	HEP - Jun / Sen	-- --	--- - ---	---
11:30	Altura (2 grupos)	Masc	HEP - Ini	-- --	--- - ---	---
11:30	Peso (3 kg)	Fem	HEP - Ini	-- --	--- - ---	---
11:40	110 m bar (1,06)	Masc	DEC - Sen	10:40	11:15 - 11:25	11:30
12:00	110 m bar (1,00)	Masc	DEC - Jun	11:00	11:35 - 11:45	11:50
12:30	Vara	Masc	DEC - Juv	-- --	--- - ---	---
12:40	800 m	Fem	HEP - Juv	-- --	--- - ---	---
12:50	800 m	Fem	HEP - Jun / Sen	-- --	--- - ---	---
13:30	Disco (2 kg)	Masc	DEC - Sen	-- --	--- - ---	---
13:30	Disco (1,750 kg)	Masc	DEC - Jun	-- --	--- - ---	---
13:30	800 m	Fem	HEP - Ini	-- --	--- - ---	---
13:45	1 000 m	Masc	HEP - Ini	-- --	--- - ---	---
15:00	Dardo (700 g)	Masc	DEC - Juv	-- --	--- - ---	---
15:30	Vara	Masc	DEC - Jun / Sen	-- --	--- - ---	---
17:00	1 500 m	Masc	DEC - Juv	-- --	--- - ---	---
17:30	Dardo (800 g)	Masc	DEC - Jun / Sen	-- --	--- - ---	---
18:30	1 500 m	Masc	DEC - Jun / Sen	-- --	--- - ---	---
13:30	800 m	F	HEP - Ini	-- --	--- - ---	---
13:30	800 m	F	HEP - Ini	-- --	--- - ---	---
13:30	800 m	F	HEP - Ini	-- --	--- - ---	---
13:30	800 m	F	HEP - Ini	-- --	--- - ---	---
13:30	800 m	F	HEP - Ini	-- --	--- - ---	---