



ATLETA COMPLETO REGIONAL

AAPorto

1 de abril de 2023 - 1ª Jornada - Sábado

Complexo Desportivo de Lousada

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
14h00	100 m	Juvenis	Mas	Séries - Octatlo
	Peso	Infantis	Fem	2 kg - Pentatlo
14h20	100 m Barreiras	Juvenis	Fem	0,76 m - Séries - Heptatlo
	Comprimento	Juvenis	Mas	Tábua: 2 met. - Octatlo
14h40	80 m Barreiras	Iniciados	Fem	0,76 m - Séries - Heptatlo
14h50	Altura	Juvenis	Fem	Heptatlo (1,14 m + 4 cm)
15h00	80 m	Iniciados	Mas	Séries - Heptatlo
15h10	Dardo	Iniciados	Fem	500 g - Heptatlo
15h20	100 m	Juv / Jun / Sen	Fem	Séries - Prova Extra
15h40	100 m	Juv / Jun / Sen	Mas	Séries - Prova Extra
16h00	Peso	Juvenis	Mas	5 kg - Octatlo
	Comprimento	Iniciados	Mas	Tábua: 2 met. - Heptatlo
	60 m	Infantis	Fem	Séries - Pentatlo
16h20	60 m	Infantis	Mas	Séries - Pentatlo
16h40	1500 m	Juv / Jun / Sen	Fem	Séries - Prova Extra
16h50	Altura	Iniciados	Fem	Heptatlo (1,10 m + 4 cm)
16h55	1500 m	Juv / Jun / Sen	Mas	Séries - Prova Extra
17h15	400 m	Juv / Jun / Sen	Fem	Séries - Prova Extra
	Peso	Juvenis	Fem	3 kg - Heptatlo
17h30	Comprimento	Infantis	Mas	Tábua: 2 met. - Pentatlo
	Dardo	Iniciados	Mas	600 g - Heptatlo
	400 m	Juv / Jun / Sen	Mas	Séries - Prova Extra
17h45	300 m	Juvenis	Mas	Séries - Octatlo
18h00	200 m	Juvenis	Fem	Séries - Heptatlo
18h30	10000 m*	Circuito Lousada a Correr'23		

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

*A participação nesta corrida é exclusiva para as pessoas inscritas no circuito Lousada a Correr'23.



**ATLETA COMPLETO REGIONAL
AAPorto**

2 de abril de 2022 - 2ª Jornada - domingo
Complexo Desportivo de Lousada

<i>HORA</i>	<i>PROVA</i>	<i>ESCALÃO</i>	<i>SEXO</i>	<i>OBSERVAÇÕES</i>
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
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	
Masculos		Femininos		Masculos		Femininos		Masculos		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

1 e 2 de abril de 2023

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 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 29 de março.
- ii) As inscrições realizadas em fpacompeticoes.pt devem ser confirmadas na mesma até 45 minutos de antecedência da primeira prova.

CARACTERÍSTICAS 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