

**30º TORNEIO NACIONAL ATLETA COMPLETO**

POMBAL, 29 e 30 de abril 2023

**1. PROGRAMA-HORÁRIO**

Sábado - 29 de Abril de 2023						
Horas	Prova	Género		Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada	Horário de entrada na Pista
16:00	100 m bar (0,76)	SUB-18 - F	HEP	14:30	15:35 - 15:45	15:50
16:15	80 m bar (0,76)	SUB-16 - F	HEP	14:45	15:50 - 16:00	16:05
16:30	100 m	SUB-18 - M	OCT	15:00	16:05 - 16:15	16:20
16:30	Altura	SUB-18 - F	HEP	---	---	---
17:00	80 m	SUB-16 - M	HEP	15:30	16:35 - 16:45	16:50
17:00	Dardo (500 g)	SUB-16 - F	HEP	---	---	---
17:00	Comprimento	SUB-18 - M	OCT	---	---	---
17:55	Comprimento	SUB-16 - M	HEP	---	---	---
17:55	Altura	SUB-16 - F	HEP	---	---	---
17:55	Peso (3 Kg)	SUB-18 - F	HEP	---	---	---
18:20	Peso (5 Kg)	SUB-18 - M	OCT	---	---	---
18:40	Dardo (600 g)	SUB-16 - M	HEP	---	---	---
18:55	200 m	SUB-18 - F	HEP	---	---	---
19:10	300 m	SUB-18 - M	OCT	---	---	---

Domingo - 30 de Abril de 2023						
Horas	Prova	Género		Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada	Horário de entrada na Pista
08:30	110 m bar (0,91)	SUB-18 - M	OCT	07:00	08:05 - 08:15	08:20
08:30	Comprimento	SUB-18 - F	HEP	07:00	07:45 - 07:55	08:00
08:45	100 m bar (0,84)	SUB-16 - M	HEP	07:15	08:20 - 08:30	08:35
09:00	80 m	SUB-16 - F	HEP	07:30	08:35 - 08:45	08:50
09:00	Altura	SUB-18 - M	OCT	---	---	---
09:25	Peso (4 Kg)	SUB-16 - M	HEP	---	---	---
09:35	Comprimento	SUB-16 - F	HEP	---	---	---
09:30	Dardo (500 g)	SUB-18 - F	HEP	---	---	---
10:15	Altura	SUB-16 - M	HEP	---	---	---
10:30	Dardo (700 g)	SUB-18 - M	OCT	---	---	---
10:40	Peso (3 Kg)	SUB-16 - F	HEP	---	---	---
11:00	800 m	SUB-18 - F	HEP	---	---	---
11:40	800 m	SUB-16 - F	HEP	---	---	---
11:55	1 000 m	SUB-18 - M	OCT	---	---	---
12:05	1 000 m	SUB-16 - M	HEP	---	---	---

No Salto em Altura a fasquia terá as seguintes progressões:

Escalão	Altura inicial	Pressão
Sub-18 Masculinos	1,46m	A fasquia subirá de 4 em 4 cm
Sub-18 Femininos	1,28m	A fasquia subirá de 4 em 4 cm
Sub-16 Masculinos	1,39m	A fasquia subirá de 4 em 4 cm
Sub-16 Femininos	1,21m	A fasquia subirá de 4 em 4 cm

## 2. NORMAS GERAIS

- 2.1. O Torneio Atleta Completo é uma competição aberta, destinada a atletas dos escalões de Sub-14, Sub-16 e Sub-18 que se desenvolve em fases de âmbito local, distrital e/ou regional, culminando com uma Final Nacional para os escalões de Sub-16 e Sub-18.
- 2.2. A Final Nacional do Torneio “Atleta Completo” realiza-se com 20 seleções.
- 2.3. Cada seleção será constituída no máximo por quatro atletas (1 sub-18 e 1 sub-16, em cada género).
- 2.4. As deslocações, alojamentos e refeições serão da responsabilidade das Associações, sendo comparticipadas pela FPA, de acordo com os critérios em vigor.
- 2.5. Para o apuramento da comparticipação das despesas, a Federação considerará no máximo dois acompanhantes (Dirigentes / técnicos) por seleção.

## 3. REGULAMENTO TÉCNICO

- 3.1. O Torneio “Atleta Completo” é uma competição de provas combinadas, sendo o Programa de cada escalão constituído pelas seguintes disciplinas:
  - a. **Sub-14 Masculinos**  
**Pentatlo:** 60m, Comprimento + 60m Barreiras, Peso (3 Kg), 1.000m.
  - b. **Sub-16 Masculinos**  
**Heptatlo:** 80m, Comprimento, Dardo (600g) + 100m Barreiras, Peso (4 Kg), Altura, 1.000m.
  - c. **Sub-18 Masculinos**  
**Octatlo:** 100m, Comprimento, Peso (5Kg), 300 metros + 110m Barreiras, Altura, Dardo (700 g), 1.000m.
  - d. **Sub-14 Femininos**  
**Pentatlo:** 60m, Peso (2 Kg) + 60m Barreiras, Comprimento, 1.000m.
  - e. **Sub-16 Femininos**  
**Heptatlo:** 80m Barreiras, Dardo (500g), Altura + 80m, Comprimento, Peso (3 Kg), 800m.
  - f. **Sub-18 Femininos**  
**Heptatlo:** 100m Barreiras, Altura, Peso (3 Kg), 200m + Comprimento, Dardo (500g), 800m.

## 4. INSCRIÇÕES

### 4.1. Inscrições Preliminares

- a) As inscrições das Seleções Distritais / Regionais, para a final nacional, deverão ser feitas pelas Associações de Atletismo na Plataforma FPACompetições em <https://fpacompeticoes.pt/> até às 23:59 horas do dia 24 de abril.
- b) Qualquer alteração de atletas em relação à inscrição inicial, deverá ser realizada, no secretariado técnico a funcionar na Pista, no próprio dia da competição, até 01h30 antes da 1ª prova.

### 4.2. Confirmação das Inscrições

- a) As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 19:00 horas do dia 28 de abril, sexta-feira e 90 minutos antes do início da primeira prova, de cada escalão em <https://fpacompeticoes.pt/> sendo necessário que cada associação faça o seu login para o efeito.
- b) As associações que não possuem as credenciais de acesso a esta plataforma deverão solicitá-las.

## 5. CLASSIFICAÇÕES

- 5.1. Será elaborada uma Classificação Nacional de Clubes do Atleta Completo, sendo da responsabilidade de cada Associação remeter para a área Juvenil da FPA / José Costa ([jcosta@fpatletismo.pt](mailto:jcosta@fpatletismo.pt)) o somatório dos pontos de cada Clube ou Escola participante na final distrital, ou o comunicado de resultados respetivo.
- 5.2. Esta Classificação Nacional de Clubes, será encontrada somando as pontuações do atleta melhorclassificado de cada clube ou escola, em cada escalão (sub-14, Sub-16 e Sub-18).
- 5.3. A FPA pretende divulgar esta Classificação durante a semana que antecede a Final Nacional.
- 5.4. Na fase final deste torneio haverá classificação individual única por escalão, encontrada através do somatório dos pontos obtidos pelos atletas, em cada uma das provas.
- 5.5. Haverá igualmente uma classificação coletiva nacional encontrada através do somatório dos pontos de todos os atletas de cada seleção.

## 6. PRÉMIOS

- 6.1. Os troféus aos 3 clubes melhores classificados, serão entregues durante a realização da final nacional do Torneio Atleta Completo.