

## 31º TORNEIO NACIONAL ATLETA COMPLETO

Pombal, 27 e 28 de abril 2024

### NOTA INTRODUTÓRIA

Dando sequência à calendarização das atividades para a época de 2024, vai a Federação Portuguesa de Atletismo, com a colaboração da Associação Distrital de Atletismo de Leiria, e do Município de Pombal, levar a efeito, nos dias 27 e 28 de abril, a 31.ª edição do Torneio Nacional Atleta Completo.

### 1. PROGRAMA-HORÁRIO

Sábado - 27 de Abril de 2024						
Horas	Prova	Género		Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada	Horário de entrada na Pista
15:00	80 m bar (0,76)	SUB-16 - F	HEP	13:30	14:35 - 14:45	14:50
15:25	80 m	SUB-16 - M	HEP	13:55	15:00 - 15:10	15:15
15:50	Dardo (500 g)	SUB-16 - F	HEP	---	---	---
15:55	60 m	SUB-14 - F	PEN	14:25	15:30 - 15:40	15:45
16:25	Comprimento	SUB-16 - M	HEP	---	---	---
16:25	60 m	SUB-14 - M	PEN	14:55	16:00 - 16:10	16:15
16:45	Peso (2 kg)	SUB-14 - F	PEN	---	---	---
17:30	Altura	SUB-16 - F	HEP	---	---	---
18:00	Comprimento	SUB-14 - M	PEN	---	---	---
18:00	Dardo (600 g)	SUB-16 - M	HEP	---	---	---

Domingo - 28 de Abril de 2024						
Horas	Prova	Género		Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada	Horário de entrada na Pista
09:00	100 m bar (0,84)	SUB-16 - M	HEP	07:30	08:35 - 08:45	08:50
09:20	60 m bar (0,76)	SUB-14 - M	PEN	07:50	08:55 - 09:05	09:10
09:40	60 m bar (0,76)	SUB-14 - F	PEN	08:10	09:15 - 09:25	09:30
09:45	Peso (4 Kg)	SUB-16 - M	HEP	---	---	---
10:00	80 m	SUB-16 - F	HEP	08:30	09:35 - 09:45	09:50
10:20	Comprimento	SUB-14 - F	PEN	---	---	---
11:00	Peso (3 kg)	SUB-14 - M	PEN	---	---	---
11:25	Altura	SUB-16 - M	HEP	---	---	---
11:45	Comprimento	SUB-16 - F	HEP	---	---	---
12:00	1 000 m	SUB-14 - F	PEN	---	---	---
12:30	1 000 m	SUB-14 - M	PEN	---	---	---
13:10	Peso (3 Kg)	SUB-16 - F	HEP	---	---	---
13:30	1 000 m	SUB-16 - M	HEP	---	---	---
14:15	800 m	SUB-16 - F	HEP	---	---	---

No Salto em Altura a fasquia a altura inicial da fasquia e respetiva forma de progressão será a seguinte:

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

## 2. NORMAS GERAIS

- 2.1. O Torneio Atleta Completo é uma competição aberta, destinada a atletas dos escalões de Sub-14 e Sub-16 que se desenvolve em fases de âmbito local, distrital e/ou regional, culminando com uma Final Nacional para os escalões de Sub-14 e Sub-16.
- 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-14 e 1 sub-16, em cada género).

## 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-14 Femininos**  
**Pentatlo:** 60m, Peso (2 Kg) + 60m Barreiras, Comprimento, 1.000m.
  - d. **Sub-16 Femininos**  
**Heptatlo:** 80m Barreiras, Dardo (500g), Altura + 80m, Comprimento, Peso (3 Kg), 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 22 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 90 minutos 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 26 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.

### 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/regional, ou o comunicado de resultados respetivo.
- 5.2. Esta Classificação Nacional de Clubes, será encontrada somando as pontuações do atleta melhor classificado de cada clube ou escola, em cada escalão (sub-14 e Sub-16).
- 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. Serão atribuídas medalhas aos 3 primeiros classificados por escalão e género do Torneio Nacional do Atleta Completo.
- 6.2. Serão atribuídos troféus às três Associações melhor classificadas do Torneio Nacional do Atleta Completo.
- 6.3. Os troféus aos 3 clubes melhores classificados, serão entregues durante a realização da final nacional do Torneio Atleta Completo.