



# ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE LISBOA

FILIADA NA FPA

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

FUNDADA EM 1929

MEDALHA DE MÉRITO DESPORTIVO

Rua Rodrigo da Fonseca nº 56 C/V – 1250-193 Lisboa; Telefone: 213861811 – Fax: 213860688

www.aalisboa.com.pt – E-mail: [lisboa@fpatletismo.org](mailto:lisboa@fpatletismo.org)

## COMUNICADO Nº 29 - 2016/17

Lisboa, 11 de Abril de 2017

### Atleta Completo Regional (infantis, iniciados e juvenis)

**22 e 23 de Abril de 2017 - Pista Prof. Moniz Pereira**

#### Programa de provas do Atleta Completo

Dia/Escalão	Infantis Masculino (Pentatlo)	Iniciados Masculino (Heptatlo)	Juvenil Masculino (Octatlo)
Sábado	60m + comprimento	80 m + Comprimento + Dardo (600 g)	100 m + Comprimento + Peso (5 kg) + 300 m
Domingo	60 m barr. (0,76) + Peso (3 kg) + 1000m	100 m barr. (0,84) + Peso (4 kg) + Altura + 1.000 m	110 m barr. (0,91) + Altura + Dardo (700 g) + 1.000 m

Dia/Escalão	Infantis Feminino (Pentatlo)	Iniciados Feminino (Heptatlo)	Juvenil Feminino (Heptatlo)
Sábado	60m + Peso (2Kg)	80 m barr. (0,76) + Dardo (500 g) + Altura	100 m barr. (0,76) + Altura + Peso (3 kg) + 200 m
Domingo	60 m barr. (0,76) + comprimento + 1000m	80 m + Comprimento + Peso (3 kg) + 800 m	Comprimento + Dardo (500 g) + 800 m

#### Programa Horário - Sábado 22 Abril

Hora Início	Prova	Escalão	Sexo	confirmação	Obs.
14:30	100 m barr. (0,76)	JUV	F	13:45	HEPTATLO
14:45	80 m barr. (0,76)	INIC	F	14:00	HEPTATLO
15:05	Altura	JUV	F	---	HEPTATLO
15:05	100 m	JUV	M	14:20	OCTATLO
15:20	80 m	INIC	M	14:35	HEPTATLO
15:25	Dardo (500 g)	INIC	F	---	HEPTATLO
15:40	60 m	INF	F	14:45	PENTATLO
15:45	Comprimento	INIC	M	---	HEPTATLO
15:45	Comprimento	JUV	M	---	OCTATLO
15:55	60 m	INF	M	15:00	PENTATLO
16:15	Peso (3 kg)	JUV	F	---	HEPTATLO
16:15	Peso (2 kg)	INF	F	---	PENTATLO
16:25	Altura	INIC	F	---	HEPTATLO
16:45	Peso (5kg)	JUV	M	---	OCTATLO
16:45	Dardo (600 g)	INIC	M	---	HEPTATLO
17:15	200 m	JUV	F	---	HEPTATLO
17:45	Comprimento a)	INF	M	---	PENTATLO
17:50	300 m	JUV	M	---	OCTATLO

a) Tábua a 1m

#### Programa Horário - Domingo 23 Abril

Hora Início	Prova	Escalão	Sexo	Confirmação	Obs.
9:00	60 m barr. (0,76)	INF	F	8:15	PENTATLO
9:15	60 m barr. (0,76)	INF	M	8:30	PENTATLO
9:30	110 m barr. (0,91)	JUV	M	8:45	OCTATLO
9:45	100 m barr. (0,84)	INIC	M	9:00	HEPTATLO
9:45	Comprimento	JUV	F	9:00	HEPTATLO
10:00	80m	INIC	F	9:15	HEPTATLO
10:00	Altura	JUV	M	---	OCTATLO
10:15	Peso (4 kg)	INIC	M	---	HEPTATLO
10:30	Comprimento	INIC	F	---	HEPTATLO
10:35	Dardo (500 g)	JUV	F	---	HEPTATLO
10:45	Peso (3 kg)	INF	M	---	PENTATLO
11:20	Altura	INIC	M	---	HEPTATLO
11:20	Peso (3 kg)	INIC	F	---	HEPTATLO
11:20	Comprimento a)	INF	F	---	PENTATLO
11:30	Dardo (700 g)	JUV	M	---	OCTATLO
12:00	800 m	INI/JUV	F	---	HEPTATLO
12:15	1.000 m	INI/JUV	M	---	OCTATLO
12:30	1.000 m	INF	M	---	PENTATLO
12:45	1.000 m	INF	F	---	PENTATLO

a) Tábua a 1m

**Regulamento – Atleta Completo Regional**

- 1. Participação:** atletas filiados na AAL na época 2016/2017, do escalão indicado, de ambos os sexos, em representação de clubes igualmente filiados, ou como individuais.
- 2. Inscrições para atletas da AAL:** devem ser efetuadas em ficha própria, entregue no secretariado, até 45 minutos antes da respetiva prova, ficando desde já confirmados para a mesma. Devem indicar o número do dorsal da época, nome, sexo, escalão, clube, bem como a prova em que pretendem participar.
- 3. As inscrições para atletas de outras Associações,** deverão ser efetuadas até dia 19 de abril (4ª feira).
- 4. Confirmações:** sendo uma prova combinada, apenas terão de confirmar a 1ª prova de cada jornada no horário estabelecido.
- 5. Classificação:** haverá apenas classificação individual, por cada escalão / sexo.
  - 5.1** A classificação individual final, por escalão/sexo, resulta do somatório dos pontos (tabela de provas combinadas) obtidos pelos atletas, em cada uma das provas que compõem o Atleta Completo.
  - 5.2.** Será vencedor o atleta que obtiver maior número de pontos.
  - 5.3.** Caso dois ou mais atletas consigam o mesmo número de pontos em qualquer posição classificativa na competição, o procedimento para determinar se houve um empate é o seguinte:
    - 5.3.1** O atleta, que em maior número de provas tenha obtido mais pontos do que os outros atletas ainda empatados, será classificado à frente destes.
    - 5.3.2** Se os atletas se mantiverem empatados, será atribuída a melhor classificação ao atleta que tenha a pontuação mais elevada em qualquer das provas.
    - 5.3.2** Se os atletas ainda se mantiverem empatados, será atribuída a melhor classificação ao atleta que tenha obtido a melhor pontuação numa segunda prova, e assim sucessivamente.
- 6. Prémios:** medalhas aos 3 primeiros classificados de cada escalão/sexo resultante da classificação final da prova combinada, Atleta Completo.
- 7.** Cada atleta tem direito a 3 ensaios nos concursos, lançamentos e salto em comprimento; no salto em altura, 3 ensaios nulos, na mesma altura, implicam a eliminação do atleta neste concurso.
- 8. Altura inicial e progressão da fasquia:**
  - \* - Juvenis Masculinos: 1.30 (+ 5 cm)
  - \* - Juvenis Femininos: 1.15 (+ 5 cm)
  - \* - Iniciados Masculinos: 1.20 (+ 5 cm)
  - \* - Iniciados Femininos: 1.10 (+ 5 cm)
- 9.** Nas provas combinadas, a primeira falsa partida é tolerada; no entanto a segunda falsa partida cometida elimina o atleta que a tenha cometido.
- 10.** Qualquer atleta, que no decorrer da competição não se apresente numa corrida ou concurso, fica impedido de participar nas provas subsequentes, sendo considerado como tendo abandonado a competição.
- 11.** Na última prova, as séries deverão ser elaboradas de forma a que uma delas contenha os atletas melhor classificados, após a penúltima prova.
- 12.** O horário das provas não prevê interrupções e pretende respeitar as sequências acima mencionadas podendo ser realizados alguns ajustes, tecnicamente justificados, no desenrolar das jornadas.
- 13.** Os casos omissos ou eventuais alterações ao presente Regulamento e programa horário serão resolvidos e promovidas pela Organização, ouvido o Diretor Técnico Regional.

A Direção