



ZONA NORTE 2012

Braga - Bragança - Porto - Viana do Castelo - Vila Real

Torneio Atleta Completo do Norte

5 e 6 de MAIO de 2012

-Estádio Prof. Dr. Vieira de Carvalho - Maia -

REGULAMENTO ATLETA COMPLETO:

1. Prova a disputar na Pista do Estádio Municipal da Maia, nos dias 5 e 6 de Maio de 2012.
2. O **Torneio Atleta Completo** destina-se a atletas dos escalões de **Infantis, Iniciados e Juvenis**, de ambos os sexos, seleccionados por cada uma das Associações Regionais da Zona Norte (2 atletas por escalão e sexo);
 - 2.1. Os atletas do escalão de Benjamins, não poderão participar neste Torneio;
3. Haverá classificação individual e colectiva.

Classificação Individual - somatório das pontuações obtidas nas provas individuais, utilizando as Tabelas de Pontuação de Provas Combinadas da FPA;

Classificação por Associação - somatório das marcas obtidas pelos 2 (dois) atletas melhor classificados de cada Associação Regional, em masculinos e femininos, nos escalões de Infantis, Iniciados e Juvenis, no Torneio Atleta Completo;
4. Serão atribuídas medalhas aos 3 (três) primeiros classificados em cada escalão e sexo (Infantis, Iniciados e Juvenis).
5. Nos concursos os atletas realizam apenas três ensaios.
6. **Dado o cumprimento do horário ter de ser escrupulosamente seguido, não serão aceites quaisquer pedidos de participação extra no Torneio.**
7. As inscrições para o Torneio Atleta Completo deverão ser enviadas para a **Associação de Atletismo do Porto até ao dia 3 de Maio de 2012**, através do fax nº 226 001 588 ou pelo email: porto@fpatletismo.org

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

REGULAMENTO PROVAS EXTRAS:

1. Provas abertas a atletas individuais ou representantes de Clubes, Escolas, ou outras colectividades, pertencentes às Associações da Zona Norte. Poderão, segundo parecer da Associação Regional coordenadora, ser abertas a atletas de clubes de outras Associações Regionais, mediante pedido expresso para o efeito.
2. As inscrições são feitas no Secretariado no local da prova, **até 30 minutos antes** de do início de cada prova, em ficha própria;



ZONA NORTE 2012

Braga - Bragança - Porto - Viana do Castelo - Vila Real

3. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da F.P.A.

Torneio Atleta Completo do Norte

5 de MAIO de 2012 – 1ª Jornada

-Estádio Prof. Dr. Vieira de Carvalho - Maia -

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
15h00	100 m Barreiras	Juvenis	Fem	0,76 m - Séries - Heptatlo
15h10	80 m Barreiras	Iniciados	Fem	0,76 m - Séries - Heptatlo
15h20	100 m	Juvenis	Mas	Séries - Octatlo
	Altura	Juvenis	Fem	Heptatlo (1,09 m + 4 cm)
15h30	60 m	Infantis	Fem	Séries - Pentatlo
15h40	80 m	Iniciados	Mas	Séries - Heptatlo
	Comprimento	Juvenis	Mas	Tábua: 2 met. - Octatlo
	Dardo	Iniciados	Fem	500 g - Heptatlo
15h50	100 m	Juv / Jun / Sen	Masc	Séries – Prova Extra
	Peso	Infantis	Fem	2 kg - Pentatlo
16h00	100 m	Juv / Jun / Sen	Fem	Séries – Prova Extra
16h10	60 m	Infantis	Mas	Séries - Pentatlo
16h20	Peso	Juvenis	Fem	3 kg - Heptatlo
	Altura	Iniciados	Fem	Heptatlo (1,05 m + 4 cm)
	Comprimento	Iniciados	Mas	Tábua: 2 met. - Heptatlo
16h30	400 m	Juv / Jun / Sen	Masc	Séries – Prova Extra
16h45	400 m	Juv / Jun / Sen	Fem	Séries – Prova Extra
16h50	Peso	Juvenis	Mas	5 kg - Octatlo
17h10	Comprimento	Infantis	Mas	Tábua: 2 met. - Pentatlo
	Dardo	Iniciados	Mas	600 g - Heptatlo
17h20	200 m	Juvenis	Fem	Séries - Heptatlo
17h30	300 m	Juvenis	Mas	Séries - Octatlo

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



ZONA NORTE 2012

Braga - Bragança - Porto - Viana do Castelo - Vila Real

Torneio Atleta Completo do Norte

6 de MAIO de 2012 - 2ª Jornada

-Estádio Prof. Dr. Vieira de Carvalho - Maia -

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
09h00	110 m Barreiras	Juvenis	Mas	0,91 m - Séries - Octatlo
09h15	100 m Barreiras	Iniciados	Mas	0,84 m - Séries - Heptatlo
	Comprimento	Juvenis	Fem	Tábua: 2 metros - Heptatlo
09h20	Altura	Juvenis	Mas	Octatlo (1,30 m + 4 cm) Colchão B
09h30	80 m	Iniciados	Fem	Séries - Heptatlo
09h40	Peso	Iniciados	Mas	4 kg - Heptatlo
10h00	60 m Barreiras	Infantis	Fem	0,76 m - Séries - Pentatlo
	Dardo	Juvenis	Fem	600 gr - Heptatlo
	Comprimento	Iniciados	Fem	Tábua: 2 metros - Heptatlo
10h15	60 m Barreiras	Infantis	Mas	0,76 m - Séries - Pentatlo
10h30	200 m	Juv / Jun / Sen	Fem	Séries - Prova Extra
	Altura	Iniciados	Mas	Heptatlo (1,20 m + 4 cm) Colchão A
10h40	200 m	Juv / Jun / Sen	Mas	Séries - Prova Extra
	Peso	Iniciados	Fem	3 kg - Heptatlo
10h50	800 m	Juv / Jun / Sen	Fem	Séries - Prova Extra
	Comprimento	Infantis	Fem	Tábua: 2 metros - Pentatlo
11h00	800 m	Juv / Jun / Sen	Mas	Séries - Prova Extra
	Dardo	Juvenis	Mas	700 gr - Octatlo
11h20	800 m	Juvenis	Fem	Séries - Heptatlo
	Peso	Infantis	Mas	3 kg - Pentatlo
11h30	800 m	Iniciados	Fem	Séries - Heptatlo
11h40	1.000 m	Infantis	Fem	Séries - Pentatlo
11h50	1.000 m	Juvenis	Mas	Séries - Octatlo
12h00	1.000 m	Iniciados	Mas	Séries - Heptatlo
12h10	1.000 m	Infantis	Mas	Séries - Pentatlo

INFANTIS		INFANTIS		INICIADOS		INICIADOS		JUVENIS		JUVENIS	
Masculinos		Femininos		Masculinos		Femininos		Masculinos		Femininos	
10h15	60 Barr	10h00	60 Barr.	9h15	100 Barr.	9h20	80 m	9h00	110 Barr.	9h15	Comprim.
11h20	Peso 3	10h50	Comprim.	9h40	Peso 4	10h00	Comprim.	9h20	Altura	10h00	Dardo 600
12h10	1000 m	11h40	1000 m	10h30	Altura	10h40	Peso 3	11h00	Dardo 700	11h20	800 m
				12h00	1000 m	11h30	800 m	11h50	1000 m		



ZONA NORTE 2012

Braga - Bragança - Porto - Viana do Castelo - Vila Real