



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE CASTELO BRANCO

Atleta Completo Distrital – 27 e 28 de abril de 2018

PROGRAMA HORÁRIO

1ª Jornada – 27 de abril de 2018

Local: Complexo Desportivo da Covilhã

| Hora | Prova | Escalão | Sexo | Obs. |
|-------|-------------|-------------|------|-------------------|
| 19:00 | 100m Bar | Juv | Fem | Heptatlo |
| 19:10 | 80m Bar | Inic | Fem | Heptatlo |
| 19:20 | 100m | Juv | Masc | Octatlo |
| 19:25 | 80m | Inic | Masc | Heptatlo |
| 19:30 | 60m | Inf | Fem | Pentatlo |
| | Altura | Juv | Fem | Heptatlo |
| 19:35 | 60m | Inf | Masc | Pentatlo |
| 19:40 | 60m | Benj | Fem | Tetratlo |
| | Dardo | Inic | Fem | Heptatlo |
| 19:45 | 60m | Benj | Masc | Tetratlo |
| 20:00 | Comprimento | Inic/Juv | Masc | Heptatlo/Octatlo |
| | Peso | Benj/Inf | Fem | Tetratlo/Pentatlo |
| | Altura | Inic | Fem | Heptatlo |
| | Comprimento | Benj/Inf | Masc | Tetratlo/Pentatlo |
| | Peso | Juv | Fem | Heptatlo |
| | Dardo | Inic | Masc | Heptatlo |
| | Peso | Juv | Masc | Octatlo |
| | 200m | Juv | Fem | Heptatlo |
| | 300m | Juv | Masc | Octatlo |
| 21:00 | 3000 m | Juv/Jun/Sen | Masc | Prova Extra |
| 21:15 | 3000 m | Juv/Jun/Sen | Fem | Prova Extra |

- Altura inicial das fasquias a combinar no início de cada prova

| Características Técnicas das Corridas de Barreiras | | | | | | |
|--|-------------|------------|-----------|---------------------|-----------------------|---------------------------------|
| escalão | Dist. total | Nº de bar. | Alt. Bar. | Dist. à 1ª Barreira | Dist. entre barreiras | Dist. da última barreira à meta |
| Inf Fem | 60m | 6 | 0,76 | 12m | 7m | 13m |
| Inf Masc | 60m | 6 | 0,76 | 12m | 7,50m | 10,50m |
| Inic fem | 80m | 8 | 0,76 | 12m | 8m | 12m |
| Inic Masc | 100m | 10 | 0,84 | 13m | 8,50m | 10,50m |
| Juv Fem | 100m | 10 | 0,76 | 13m | 8,50m | 10,50m |
| Juv Masc | 110 | 10 | 0,91 | 13,72m | 9,14m | 14,02m |



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE CASTELO BRANCO

2ª Jornada – 28 de abril de 2018

Local: Complexo Desportivo da Covilhã

| Hora | Prova | Escalão | Sexo | Obs. |
|-------|-------------|----------|----------|-------------------|
| 15:00 | Comprimento | Juv | Fem | Heptatlo |
| | 110m Bar | Juv | Masc | Octatlo |
| | Peso - 4kg | Inic | Masc | Heptatlo |
| 15:10 | 100m Bar | Inic | Masc | Heptatlo |
| 15:20 | 60m Bar | Inf | Fem | Pentatlo |
| 15:30 | 60m Bar | Inf | Masc | Pentatlo |
| | Altura | Juv | Masc | Octatlo |
| | Dardo | Juv | Fem | Heptatlo |
| 15:40 | 80m | Inic | Fem | Heptatlo |
| | Comprimento | Benj/Inf | Fem | Tetratlo/Pentatlo |
| | Altura | Inic | Masc | Heptatlo |
| | Peso | Benj/Inf | Masc | Tetratlo/Pentatlo |
| | Comprimento | Inic | Fem | Heptatlo |
| | 800m | Juv | Fem | Heptatlo |
| | Dardo | Juv | Masc | Octatlo |
| | Peso | Inic | Fem | Heptatlo |
| | 600m | Benj | Masc/Fem | Tetratlo |
| | 1000m | Inf | Masc/Fem | Pentatlo |
| | 1000m | Inic/Juv | Masc | Heptatlo/Octatlo |
| | 800m | Inic/Juv | Fem | Pentatlo/Heptatlo |

| <i>Quadro de provas combinadas:</i> | |
|---|--|
| Benjamins Femininos Tetratlo(Pr. não Oficial) | 60 m / Comprimento / Peso (2 Kg) / 600m |
| Benjamins Masculinos Tetratlo(Pr. não Oficial) | 60 m / Comprimento / Peso (2 Kg) / 600m |
| Infantis Masculinos Pentatlo | 60 m / Comprimento / 60 m Barr. /Peso (3 Kg) / 1000 m |
| Infantis Femininos Pentatlo | 60 m / Peso (2 Kg) / 60 m Barr. / Comprimento/1000 m |
| Iniciados Masculinos Heptatlo | 80 m / Comprimento / Dardo (500 gr) / 100 m Barr. / Peso (4 Kg) / Altura / 1000 m |
| Iniciados Femininos Heptatlo | 80 m Barr. / Dardo (500 gr) / Altura / 80 m / Comprimento / Peso (3 Kg) / 800 m |
| Juvenis Femininos Heptatlo | 100 m Barr. / Altura / Peso (3 Kg) / 200 m / Comprimento / Dardo (500 gr) / 800m |
| Juvenis Masculinos Octatlo | 100 m / Comprimento / Peso (5 Kg) / 300 m / 110 m Barr. / Altura / Dardo (700 gr) / 1000 m |

Quintal S. Marcos, 19, 1º 6000-146 Castelo Branco
Tel./Fax: 272341753 Email: cbranco@fpatletismo.org
www.aacb.net



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE CASTELO BRANCO

- Esta competição é destinada a atletas Federados.
- As inscrições para as Provas Combinadas deverão ser enviadas para a AACB até ao dia 24 de abril de 2018.
- Haverá uma classificação individual que será o somatório dos pontos obtidos por cada atleta no conjunto das provas. Nas Provas Combinadas será atribuída medalha ao 1 primeiro classificado em cada escalão e sexo.
- Haverá uma classificação colectiva que será elaborada com base no somatório das pontuações do melhor atleta de cada clube, no total dos 6 escalões (3 masculinos e 3 femininos) que integram o Torneio Atleta Completo, sendo atribuído prémio à melhor equipa.
- Os benjamins participantes no Tetratlo (**Prova não Oficial**) têm uma classificação individual própria e só poderão participar nas provas a eles destinadas. O atleta vencedor será aquele que no conjunto das **4 provas** tenha melhor pontuação.
- A organização tentará respeitar um período de 30 minutos entre o fim de cada prova e o início da seguinte em cada escalão/sexo.
- Caso os atletas queiram participar apenas em algumas provas devem inscrever-se no atleta completo e, nas provas onde não quiserem participar, apresentam-se no local mas não competem.

Castelo Branco, 28 de março de 2018

O Director Técnico

Luís Oliveira