



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE CASTELO BRANCO

Atleta Completo Distrital – 4 e 5 de junho de 2022
PROGRAMA HORÁRIO

1ª Jornada – 4 de junho de 2022

Local: Zona de Lazer Castelo Branco

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Obs.
18:00	100m Bar	Juv	Fem	Heptatlo
18:10	80m Bar	Inic	Fem	Heptatlo
18:20	110m	Juv	Masc	Octatlo
18:25	80m	Inic	Masc	Heptatlo
18:30	60m	Inf	Fem	Pentatlo
	Altura	Juv	Fem	Heptatlo
18:35	60m	Inf	Masc	Pentatlo
18:40	60m	Benj	Fem	Tetratlo
	Dardo	Inic	Fem	Heptatlo
18:45	60m	Benj	Masc	Tetratlo
19:00	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
20:20	3000 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Prova Extra
20:35	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 –5 de junho de 2022

Local: Zona de Lazer Castelo Branco

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Obs.
17:00	Comprimento	Juv	Fem	Heptatlo
	110m Bar	Juv	Masc	Octatlo
	Peso - 4kg	Inic	Masc	Heptatlo
17:10	100m Bar	Inic	Masc	Heptatlo
17:20	60m Bar	Inf	Fem	Pentatlo
17:30	60m Bar	Inf	Masc	Pentatlo
	Altura	Juv	Masc	Octatlo
	Dardo	Juv	Fem	Heptatlo
17:40	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



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 2 de junho de 2022.
- 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, 20 de maio de 2022

O Director Técnico

Luís Oliveira