



Comunicado nº.19/2024

08 de Abril de 2024

Atleta Completo Distrital Campeonato Distrital de Provas Combinadas

A Associação de Atletismo de Beja com o apoio logístico da Câmara Municipal de Beja vai realizar no dia **13 e 14 de Abril de 2024** na Pista de Atletismo do Complexo Desportivo Fernando Mamede, o Torneio Atleta Completo Distrital e o Campeonato Distrital de Provas Combinadas.

1ª JORNADA - 13/04/2024 - Beja				
14h30	Concentração			
15h00	100 M/BARREIRAS	0.76	HEPTATLO JUV FEM	
15h00	100M/BARREIRAS	0.84	HEPTATLO JUN FEM	
15h10	80 M/BARREIRAS	0.76	HEPTATLO INIC FEM	
15h20	100 METROS		DECATLO JUV MASC + JUN MASC + SEN MASC	
15h30	80 METROS		HEPTATLO INIC MASC	
15h40	60 METROS		PENTATLO INF FEM	
15h50	60 METROS		PENTATLO INF MASC	
O Horário das provas seguintes será de acordo com a disponibilidade e número de atletas, desenrolando-se na ordem indicada abaixo:				
	SALTO EM COMPRIMENTO		HEPTATLO INIC MASC + DECATLO JUV MASC + JUN MASC + SEN MASC	
	LANÇAMENTO DO DARTO	500 grs	HEPTATLO INIC FEM	
	SALTO EM ALTURA	Inicial a 1m	HEPTATLO JUV FEM + JUN FEM	Sobe de 5 em 5 cm
	LANÇAMENTO DO PESO	2kg	PENTATLO INF FEM	
	SALTO EM COMPRIMENTO		PENTATLO INF MASC	
	LANÇAMENTO DO PESO	5kg/6kg/7,260kg	DECATLO JUV MASC + JUN MASC + SEN MASC	
	SALTO EM ALTURA	Inicial a 1,15m	DECATLO JUV MASC + JUN MASC + SEN MASC	Sobe de 5 em 5 cm
	LANÇAMENTO DO DARTO	600 grs	HEPTATLO INIC MASC	
	SALTO EM ALTURA	a)	HEPTATLO INIC FEM	
	LANÇAMENTO DO PESO	3kg/4kg	HEPTATLO JUV FEM + JUN FEM	
	200 METROS		HEPTATLO JUV FEM + JUN FEM	
	400 METROS		DECATLO JUV MASC + JUN MASC + SEN MASC	
PROVAS EXTRAS				
16h30	200 Metros		ABS MASC	
16h45	200 Metros		ABS FEM	



2ª JORNADA - 14/04/2024 - Beja				
09h00	Concentração			
09h30	SALTO EM COMPRIMENTO		HEPTATLO JUV FEM + JUN FEM	
09h30	110 M/BARREIRAS	0.91/1.00/1.06	DECATLO JUV MASC + JUN MASC + SEN MASC	
09h40	100 M/BARREIRAS	0.84	HEPTATLO INIC MASC	
09h50	60 M/BARREIRAS	0.76	PENTATLO INF MASC	
10h00	60 M/BARREIRAS	0.76	PENTATLO INF FEM	
10h10	80 METROS		HEPTATLO INIC FEM	
O Horário das provas seguintes será de acordo com a disponibilidade e número de atletas, desenrolando-se na ordem indicada abaixo:				
	LANÇAMENTO DO DISCO		1.5kg/1,750kg/2kg	DECATLO JUV MASC + JUN MASC + SEN MASC
	LANÇAMENTO DO PESO		4kg	HEPTATLO INIC MASC
	LANÇAMENTO DO DARDO		500g/600g	HEPTATLO JUV FEM + JUN FEM
	SALTO EM COMPRIMENTO			HEPTATLO INIC FEM
	SALTO COM VARA			DECATLO JUV MASC + JUN MASC + SEN MASC
	LANÇAMENTO DO PESO		3kg	PENTATLO INF MASC
	SALTO EM COMPRIMENTO			PENTATLO INF FEM
	SALTO EM ALTURA		b)	HEPTATLO INIC MASC
	LANÇAMENTO DO DARDO		700g/800g/800g	DECATLO JUV MASC + JUN MASC + SEN MASC
	LANÇAMENTO DO PESO		3kg	HEPTATLO INIC FEM
	1.000 METROS			PENTATLO INF FEM + PENTATLO INF MASC
	800 METROS			HEPTATLO INIC FEM
	800 METROS			HEPTATLO JUV FEM + JUN FEM
	1.000 METROS			HEPTATLO INIC MASC
	1.500 METROS			DECATLO JUV MASC + JUN MASC + SEN MASC
PROVAS EXTRAS				
11h30	400 METROS		ABS MASC	
11h40	400 METROS		ABS FEM	



INFANTIS PENTATLO		INICIADOS HEPTATLO		JUVENIS HEPTATLO / DECATLO		JUNIORES HEPTATLO/DECATLO		SENIORES DECATLO
Masc	Fem	Fem	Masc	Fem	Masc	Fem	Masc	Masc
60 M	60 M	80 M Bar	80 M	100 M Bar	100 M	100 M Bar	100 M	100 M
Comp	Peso	Dardo	Comp	Altura	Comp	Altura	Comp	Comp
60 M Bar	60 M Bar	Altura	Dardo	Peso	Peso	Peso	Peso	Peso
Peso	Comp	80 M	100 M Bar	200 M	Altura	200 M	Altura	Altura
1.000 M	1.000 M	Comp	Peso	Comp	400 M	Comp	400 M	400 M
		Peso	Altura	Dardo	110 M Bar	Dardo	110 M Bar	110 M Bar
		800 M	1.000 M	800 M	Disco	800 M	Disco	Disco
					Vara		Vara	Vara
					Dardo		Dardo	Dardo
					1.500 M		1.500 M	1.500 M

. NORMAS REGULAMENTARES:

- Os atletas federados utilizam o dorsal da época.
- Nos concursos cada atleta tem direito a 3 ensaios.
- No **Torneio Atleta Completo**, haverá classificação individual e coletiva, sendo contabilizada para a coletiva a pontuação do melhor atleta dos escalões **Infantis e Iniciados**, por género de cada clube.
- A participação dos atletas Infantis e Iniciados, conta para o Critério Juvenil.
- No Campeonato Distrital de Provas Combinadas, participam os atletas Juvenis, que pontuam para o Critério Juvenil.
- Os atletas Juniores e Séniores que queiram participar no Campeonato Distrital de Provas Combinadas, podem fazê-lo no horário das provas dos Juvenis, indicando via e-mail a sua inscrição, para se abrir a competição na plataforma.
- Podem participar atletas Benjamins de último ano (2013).

8. Prémios:

Torneio Atleta Completo:

- Medalhas aos 3 primeiros classificados
- Taças às 3 primeiras equipas (**no mínimo com 3 atletas a participar**)

Campeonato Distrital de Provas Combinadas

- Medalhas aos 3 primeiros
- Taça à equipa vencedora da geral (Masc e Fem)

- INSCRIÇÕES:** Devem ser feitas pelos clubes ou atletas individuais através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt> impreterivelmente até às **23:59 horas da quinta-feira, dia 11.04.2024**. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 12:00 horas do dia 12 e terminam 1 Horas antes do início da atividade em <https://fpacompeticoes.pt/> sendo necessário que cada clube ou atleta faça o seu login para o efeito.

Nota: O programa horário poderá sofrer alterações, em função do número de juízes disponíveis no dia da competição e das inscrições realizadas.

Diretor de Competição/ Diretor de Reunião – Jorge Aniceto/ Maria Santos