



Comunicado nº. 16/2025

12 de Março de 2025

## Atleta Completo Distrital Campeonato Distrital de Provas Combinadas Individual de Juvenis

A Associação de Atletismo de Beja com o apoio logístico da Câmara Municipal de Beja vai realizar no dia **12 e 13 de Abril de 2025** na Pista de Atletismo do Complexo Desportivo Fernando Mamede, o Torneio Atleta Completo Distrital e o Campeonato Distrital de Provas Combinadas Individual de Juvenis.

1ª JORNADA - 12/04/2025 - Beja			
14h30	Concentração		
15h00	100 M/BARREIRAS	0.76	HEPTATLO JUV FEM
15h10	80 M/BARREIRAS	0.76	HEPTATLO INIC FEM
15h20	100 METROS		DECATLO JUV MASC
15h30	80 METROS		HEPTATLO INIC MASC
15h40	60 METROS		PENTATLO INF FEM
15h50	60 METROS		PENTATLO INF MASC
<b>O Horário das provas seguintes será de acordo com a disponibilidade de juizes e número de atletas. A ordem do escalão será cumprida e o horário no FPA competições será meramente indicativo.</b>			
	SALTO EM COMPRIMENTO		HEPTATLO INIC MASC + DECATLO JUV MASC
	LANÇAMENTO DO DARDO	500 grs	HEPTATLO INIC FEM
	SALTO EM ALTURA	Inicial a 1m	HEPTATLO JUV FEM   Sobe de 5 em 5 cm
	LANÇAMENTO DO PESO	2kg	PENTATLO INF FEM
	SALTO EM COMPRIMENTO		PENTATLO INF MASC
	LANÇAMENTO DO PESO	5kg	DECATLO JUV MASC
	SALTO EM ALTURA	Inicial a 1,15m	DECATLO JUV MASC   Sobe de 5 em 5 cm
	LANÇAMENTO DO DARDO	600 grs	HEPTATLO INIC MASC
	SALTO EM ALTURA	Inicial a 1m	HEPTATLO INIC FEM   Sobe de 5 em 5 cm
	LANÇAMENTO DO PESO	3kg	HEPTATLO JUV FEM
	200 METROS		HEPTATLO JUV FEM
	400 METROS		DECATLO JUV MASC



## 2ª JORNADA - 13/04/2025 - Beja

15h00	Concentração		
15h30	SALTO EM COMPRIMENTO		HEPTATLO JUV FEM
15h30	110 M/BARREIRAS	0.91	DECATLO JUV MASC
15h40	100 M/BARREIRAS	0.84	HEPTATLO INIC MASC
15h50	60 M/BARREIRAS	0.76	PENTATLO INF MASC
16h00	60 M/BARREIRAS	0.76	PENTATLO INF FEM
16h10	80 METROS		HEPTATLO INIC FEM
<b>O Horário das provas seguintes será de acordo com a disponibilidade de juizes e número de atletas. A ordem do escalão será cumprida e o horário no FPA competições será meramente indicativo.</b>			
	LANÇAMENTO DO DISCO	1.5kg	DECATLO JUV MASC
	LANÇAMENTO DO PESO	4kg	HEPTATLO INIC MASC
	LANÇAMENTO DO DARDO	500g	HEPTATLO JUV FEM
	SALTO EM COMPRIMENTO		HEPTATLO INIC FEM
	SALTO COM VARA		DECATLO JUV MASC
	LANÇAMENTO DO PESO	3kg	PENTATLO INF MASC
	SALTO EM COMPRIMENTO		PENTATLO INF FEM
	SALTO EM ALTURA	Inicial a 1,15m	HEPTATLO INIC MASC
			Sobe de 5 em 5 cm
	LANÇAMENTO DO DARDO	700g	DECATLO JUV 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
	1.000 METROS		HEPTATLO INIC MASC
	1.500 METROS		DECATLO JUV MASC

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



### **NORMAS REGULAMENTARES:**

1. Os atletas federados utilizam o dorsal da época.
2. Nos concursos cada atleta tem direito a 3 ensaios.
3. 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.
4. A participação dos atletas Infantis e Iniciados, conta para o Critério Juvenil.
5. No Campeonato Distrital de Provas Combinadas Individual de Juvenis, pontuam para o Critério Juvenil.
6. Os atletas Juniores e Séniores que queiram participar, podem fazê-lo no horário das provas dos Juvenis, indicando via e-mail a sua inscrição, para se abrir a competição na plataforma.
7. Podem participar atletas Benjamins de último ano (2014).
8. **Prémios:**
  - Torneio Atleta Completo:**
    - Medalhas aos 3 primeiros classificados
    - Taças às 3 primeiras equipas
  - Campeonato Distrital de Provas Combinadas Individual de Juvenis**
    - Medalhas aos 3 primeiros
9. **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 10.04.2025**. 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 juizes disponíveis no dia da competição e das inscrições realizadas.**

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