



## REGULAMENTO **Torneio Atleta Completo**

*Estádio Municipal Manuel Rodrigues - Castelo de Vide*  
**21 e 22 de Março de 2026**

### **Artigo 1º.** **Organização**

1. A organização do **Torneio Atleta Completo** é uma iniciativa da **Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre (AADP)** com o apoio da **Câmara Municipal de Castelo de Vide**.
2. Realiza-se nos dias **21 e 22 de Março de 2026 (sábado e domingo)**, a partir das **13H30** no Estádio Municipal de Castelo de Vide, com ajuizamento do Conselho de Arbitragem da AADP.

### **Artigo 2º** **Objetivo**

1. Visa proporcionar aos atletas um momento de competição apurando o melhor atleta no conjunto das provas por escalão e sexo, bem como apurar o melhor Clube no conjunto de todas as classificações obtidas, nos escalões de **Infantis e Iniciados** e pontuando para o **Circuito de Pista AADP**.

### **Artigo 3º** **Inscrições**

1. As inscrições dos Atletas devem ser feitas pelos Clubes ou Atletas Individuais através da página [fpacompeticoes.pt](http://fpacompeticoes.pt) aceitando e cumprindo as normas e indicações constantes no presente regulamento, aquando da sua inscrição.
2. Os atletas filiados na AADP participam com os dorsais de época.
3. Os atletas filiados para a época 2025/2026 devem fazer a inscrição até ao dia **18 de Março** (quarta-feira), até às 23:59 horas.
4. Não serão aceites inscrições feitas após o dia **18 de Março de 2026**.

### **Artigo 4º.** **Escalões participantes**

1. Para o **Torneio de Inverno** estarão abertos aos seguintes escalões:
  - Infantis Masc. e Fem. (2013 e 2014) - Sub 14
  - Iniciados Masc. e Fem. (2011 e 2012) - Sub 16



# PORTALEGRE

Associação de Atletismo

## Artigo 5º. Disciplinas em Competição

O Torneio Atleta Completo é uma competição de provas combinadas, com as seguintes disciplinas:

### Sub-14 Masculinos

**Pentatlo:** 60 metros, Salto em Comprimento, 60 metros barreiras, Lançamento do Peso (3kg), 1000 metros.

### Sub - 16 Masculinos

**Octatlo:** 80 metros, Lançamento do Dardo (600g), Salto com Vara, 300 metros, 100m barreiras, Lançamento do Disco (1kg), Salto em Altura, 1000 metros.

### Sub - 14 Femininos

**Pentatlo:** 60 metros, Lançamento do Peso (2kg), 60 metros barreiras, Salto em Comprimento, 1000 metros.

### Sub - 16 Femininos

**Heptatlo:** 80 metros barreiras, Salto em Altura, Lançamento do Dardo (500gr), 80 metros, Salto em Comprimento, Lançamento do Peso (3kg), 800 metros.

## Artigo 6º. Normas Regulamentares da prova

1. Poderão participar atletas masculinos e femininos dos escalões de Infantil e Iniciado, que se enquadrem numa das seguintes situações:
  - a) Estejam filiados na Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre;
2. Nas provas de saltos e de lançamentos cada atleta realiza 3 ensaios.

## Artigo 7º Secretariado

1. O **secretariado** terá como horário de abertura entre as 13h30 e as 14h30 e funcionará junto ao local de prova.



# PORTALEGRE

Associação de Atletismo

## Artigo 8º. Horários

Sábado, 21 de Março de 2026			
13:30	Abertura Secretariado		Obsv.
14:30	Encerramento Secretariado		
14:30	80 metros	Iniciados M	
14:40	80 metros barreiras (0.76)	Iniciados F	
15:00	Lançamento do Dardo (600g)	Iniciados M	
15:00	60 metros	Infantis F	
15:10	Salto em Altura	Iniciados F	Fasquia 1.10m / sobe de 3em 3 cm
15:15	60 metros	Infantis M	
15:30	Salto com Vara	Iniciados M	
15:40	Lançamento do Peso (2kg)	Infantis F	
15:45	Salto em Comprimento	Infantis M	Tábua 1 metro
16:00	Lançamento do Dardo (500 g)	Iniciados F	
16:00	300 metros	Iniciados M	

Domingo, 22 de Março de 2026			
14:00	Abertura do Secretariado		Obs.
14:30	Encerramento Secretariado		
14:30	100 metros barreiras (0.84)	Iniciados M	
14:40	80 metros	Iniciados F	
15:00	Lançamento do Disco (1kg)	Iniciados M	
15:00	60 metros barreiras (0.76)	Infantis M	
15:10	Salto em Comprimento	Iniciados F	
15:20	60 metros barreiras (0.76)	Infantis F	
15:30	Lançamento do Peso (3kg)	Infantis M	
15:40	Salto em Altura	Iniciados M	Fasquia 1.15m / sobe de 3em 3 cm
15:50	Salto em Comprimento	Infantis F	Tábua 1 metro
16:10	Lançamento do Peso (3kg)	Iniciados F	
16:15	1000 metros	Infantis M	
16:30	800 metros	Iniciados F	
16:40	1000 metros	Iniciados M	
16:50	1000 metros	Infantis F	

**O programa-horário poderá sofrer alterações no decorrer da competição.**



# **PORTALEGRE**

Associação de Atletismo

## **Artigo 9º** **Direitos de Imagem**

A participação no evento implica a autorização para captação de imagem e som, bem como a sua utilização pela organização em materiais de comunicação (rádio, imprensa, vídeo, fotografia, internet, redes sociais, cartazes e outros meios).

O participante cede todos os direitos de utilização dessas imagens, sem que daí lhe advenha qualquer compensação financeira.

## **Artigo 10º** **Alterações**

A AADP reserva-se o direito de proceder às alterações que considere convenientes na organização do evento, comprometendo-se a comunicá-las pelos seus canais oficiais.

## **Artigo 11º** **Comunicação**

Consideram-se como canais oficiais de comunicação e informação sobre o AADP a página Web da AADP, bem como as suas páginas oficiais de Facebook e Instagram.

## **Artigo 12º** **Casos Omissos**

A resolução de casos omissos é da competência da Direção da AADP, em consonância com o Regulamento Geral de Competições da FPA, não cabendo recurso da decisão.

Portalegre, 13 de Fevereiro de 2026

A Diretora Técnica Regional

(Original assinado em arquivo)

*Sara Costa Madeira*