



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 **Círculo de Pista AADP**.

Artigo 3º **Inscrições**

1. As inscrições dos Atletas devem ser feitas pelos Clubes ou Atletas Individuais através da página 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