



COMUNICADO OFICIAL

LEIRIA, 22-Dez-09

Nº 7/2009/10

**CAMPEONATO DISTRITAL ABSOLUTO de
LEIRIA, COIMBRA e SANTARÉM**

EXPOCENTRO - pista coberta

1ª Jornada - 16 Janeiro 2010

🕒	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
15H30	60 m. Vara	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Eliminatórias
	Comprimento	Juv./Jun./Sen.	Fem.	a)
	Altura	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Tábua a 3 metros
15H55	60 m.	Juv./Jun./Sen.	Masc.	b)
16H10	5.000m. Marcha	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Eliminatórias
16H40	3.000m. Marcha	Juv./Jun./Sen.	Fem.	
17H05	1.500 m. Peso	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Séries
	Triplo	Juv./Jun./Sen.	Fem.	4 Kg
17H15	1.500 m.	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Tábuas a 9 e 11 m.
17H30	60 m.	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Séries
17H35	60 m.	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Final A conjunta
17H40	60 m.	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Final B conjunta
17H45	60 m.	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Final A conjunta
17H50	400 m.	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Final B conjunta
18H10	400 m.	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Séries
			Masc.	Séries

Progressão das fasquias:

- a) Início - 1,80; 2,00; 2,20; 2,30; 2,40; ...subirá de 5 em 5 cm quando houver 3 atletas em prova.;
b) Início - 1,50; 1,55; 1,60; 1,65; ... subirá de 3 em 3 cm quando houver 3 atletas em prova.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS DAS CORRIDAS DE BARREIRAS						
Escalão	Distância Total	Número de Barreiras	Altura das Barreiras	Distância da partida à 1ª barreira	Distância entre barreiras	Distância da última barreira à meta
Sen. Fem.	60 m.	5	0.84	13.00 m.	8.50 m.	13.00 m.
Sen. Masc.	60 m.	5	1.067	13.72 m.	9.14 m.	9.72 m.

Nota: Na final dos concursos é garantida a presença de 3 atletas de cada Associação, podendo por isso a mesma realizar-se com mais de 8 atletas.

2ª Jornada - 17 Janeiro 2010

🕒	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
10H00	200 m. Vara Comprimento Altura	Juv./Jun./Sen. Juv./Jun./Sen. Juv./Jun./Sen. Juv./Jun./Sen.	Fem. Masc. Masc. Fem.	Séries c) Tábua a 3 metros d)
10H10	200 m.	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Séries
10H20	60 m. bar.	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Eliminatórias
10H30	60 m. bar.	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Eliminatórias
10H50	800 m.	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Séries
11H00	800 m. Peso Triplo	Juv./Jun./Sen. Jun./Sen. Juv./Jun./Sen.	Masc. Masc. Fem.	Séries 7,260 Kg Tábua a 9 metros
11H15	3.000 m.	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Séries
11H30	3.000 m.	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Séries
11H45	60 m. bar.	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Final A conjunta
11H50	60 m. bar.	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Final B conjunta
11H55	60 m. bar.	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Final A conjunta
12H00	60 m. bar.	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Final B conjunta
12H05	4x400 m.	Juv./Jun./Sen.	Fem.	Séries
12H20	4x400 m.	Juv./Jun./Sen.	Masc.	Séries

Progressão das fasquias:

- c) Início - 2,20; 2,40; 2,60; 2,80; 3,00 ...continuando de 10 em 10 cm.;
- d) Início - 1,25; 1,30; 1,35; 1,40 ... subirá de 3 em 3 cm quando houver 3 atletas em prova.

REGULAMENTO DA COMPETIÇÃO:

01. Torneio organizado pela ADAL, ADAC e AAS e destinado a atletas federados nestas duas Associações;
02. Cada atleta só poderá participar em três provas. Os atletas juniores que participarem numa corrida ou prova de marcha igual ou superior a 1.500 m., assim os juvenis que participarem numa prova igual ou superior a 800 m., não poderão participar noutra prova posteriormente, na mesma jornada;
03. Haverá medalhas para os 1º; 2º e 3º classificados e Troféus para as equipas vencedoras em masculinos e femininos, de cada uma das Associações. Pontuação para a classificação colectiva os 8 primeiros classificados de cada prova. Nestes Campeonatos, a classificação colectiva só considerará os clubes que tenham apresentado 3 atletas pontuados ou 5 atletas a participar. Em cada prova só poderão pontuar até um máximo de 3 (três) atletas por clube, sendo os outros para efeito de pontuação, considerados como atletas individuais.
04. Os atletas deverão confirmar a sua inscrição nas respectivas provas na Câmara de Chamada, até 30 minutos antes da sua prova;
05. **Modo de apuramento para as finais:**
Corridas de 60 e 60 metros barreiras – Finais A e B conjuntas, participando na final A os 8 melhores tempos das eliminatórias e na B do 9º ao 16º melhor;
Concursos de salto em comprimento, triplo salto e lançamento do peso – os 8 melhores, mais os 3 melhores de cada Associação Distrital;
06. Casos omissos serão resolvidos com base no Regulamento Geral de Competições;
07. Os atletas não federados na ADAL/ADAC/AAS interessados em participar nesta competição, deverão fazer o pedido de inscrição até ao dia 11/01/2010, Telf. 244 827 580; Fax. 244 812 972; Mail: assleiria@adal.pt ficando a mesma sujeita a confirmação por parte da Direcção da ADAL.

Director da Prova: 1 Director de cada uma das Associações

ADAL/ADAC/AAS

Apoios:


