

1.^a Jornada Campeonato Distrital Absoluto

Data: 04-06-2022

Local:

Estádio Municipal de Pombal

Programa-horário (provisório)

Sábado – 04 de junho de 2022						
Hora da prova	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Obs.
15:00	14:20	14:25	Comprimento	Juv/Jun/Sen/Vet	Masc	Tábua 3 metros
15:00	14:20	14:25	Altura	Juv/Jun/Sen/Vet	Fem	*.*
15:00	14:50	14:55	100 m.	Juv/Jun/Sen/Vet	Masc	Eliminatórias
15:20	15:10	15:15	100 m.	Juv/Jun/Sen/Vet	Fem	Eliminatórias
15:40	15:30	15:35	400B (0,91)	Juv/Jun/Sen/Vet	Masc	Séries
15:45	15:30	15:35	400B (0,84)	Juv	Masc	Séries - Extra
15:55	15:45	15:50	400B (0,76)	Juv/Jun/Sen/Vet	Fem	Séries
16:10	16:00	16:05	3.000 m.	Juv/Jun/Sen/Vet	Fem	Séries – Extra
16:25	16:15	16:20	3.000 m.	Juv/Jun/Sen/Vet	Masc	Séries - Extra
16:30	15:50	15:55	Comprimento	Juv/Jun/Sen/Vet	Fem	Tábua 3 metros
16:30	15:50	15:55	Altura	Jun/Sen/Vet	Masc	*.*
16:40	16:30	16:35	300 m.	Ini/Juv	Fem.	Séries - Extra
16:50	16:30	16:35	300 m.	Ini/Juv	Masc.	Séries - Extra
17:00	16:50	16:55	100 m.	Juv/Jun/Sen/Vet	Masc	Final
17:10	17:00	17:05	100 m.	Juv/Jun/Sen/Vet	Fem	Final
17:20	17:10	17:15	4x100 m.	Juv/Jun/Sen/Vet	Fem	Séries
17:30	17:20	17:25	4x100 m.	Juv/Jun/Sen/Vet	Masc	Séries

. Progressão da fasquia do:

Salto com Vara Masc. - 2,40 (+20) ---> 3,00 (+10)--->

Salto em Altura Masc.- 1,40 (+6)---> 1,52 (+5)---> 1,72 (+4) --->1,80(+3)--->

Salto em Altura Fem. - 1,21 (+6)---> 1,45 (+5)---> 1,55 (+3)--->

1. Inscrições

- 1.1 Poderão participar neste Campeonato Distrital os atletas sub-18, sub-20, seniores e veteranos filiados na ADAL;
- 1.2 Os atletas só poderão participar em duas provas por dia;
- 1.3 Os atletas sub-18 que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 300 metros, não poderão participar posteriormente nessa jornada ou nesse dia noutra corrida, prova de marcha ou concurso;
- 1.4 No caso de um atleta sub-18 participar na eliminatória de uma prova de corrida ou num concurso que se realize antes da corrida ou prova de marcha igual ou superior a 300 metros em que participe, não poderá participar nos ensaios que ainda falem no concurso ou na final que se realizem após esta prova;
- 1.5 Os atletas do escalão de sub-20 que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 1500 metros, não poderão participar noutra corrida ou prova de marcha nessa jornada ou nesse dia, independentemente da ordem de participação nessas provas;
- 1.6 ADAL atribuirá também um prémio ao primeiro atleta sub-23 de cada prova, assim como ao primeiro atleta veterano;
- 1.7 As inscrições deverão ser feitas na plataforma <https://fpacompeticoes.pt> até ao dia 02 de junho de 2022 até as 20H00;
- 1.8 As confirmações para todas as provas terão de ser feitas na plataforma <https://fpacompeticoes.pt> no dia 03 de junho;
- 3.1 Os clubes que ainda não possuem as credenciais de acesso a esta plataforma deverão enviar os seguintes dados: sigla, nome e email do responsável do clube para: fpacompeticoes@fpatletismo.pt;

Diretor de competição: António Reis