

Campeonato Distrital Sub20 +

1º Meeting do CAMR "VOU SER INFANTIL"

Data: 02/03-07-2022

Local:

**Estádio Municipal de
Marinha Grande**

Programa-horário (provisório)

Sábado – 02 de julho de 2022

Hora da prova	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Obs.
15:00	14:20	14:25	Altura	Juv/Jun	Masc.	*.*
15:00	14:20	14:25	Martelo	Juv/Jun	Fem./Masc.	4 e 6 kg
15:00	14:20	14:25	Comprimento	Juv/Jun	Fem.	
15:00	14:40	14:50	20M	Benj. A e B	Fem./Masc.	Partida de Pé
15:15	14:55	15:05	Dardo	Benj. A e B	Fem.	Arremesso da Bola
15:15	15:05	15:05	100 m.	Juv/Jun/Sen	Fem.	Eliminatórias
15:30	15:15	15:20	100 m.	Juv/Jun/Sen	Masc.	Eliminatórias
15:30	14:20	14:25	Vara	Juv/Jun	Masc/Fem.	*.*
15:30	15:10	15:20	Comprimento	Benj. A e B	Fem.	Salto a Pés Juntos
15:45	15:25	15:15	40 m.	Benj. B	Masc	Partida com apoio nos blocos e com três apoios
16:00	15:40	15:30	40 m.	Benj. B	Fem	Partida com apoio nos blocos e com três apoios
16:00	15:40	15:30	Dardo	Benj. A e B	Masc.	Arremesso da Bola
16:15	15:55	15:45	Comprimento	Benj. A e B	Masc.	Salto a Pés Juntos
16:15	16:00	16:05	1.500 m.	Juv/Jun/Sen	Fem.	Séries
16:30	16:15	16:20	1.500 m.	Juv/Jun/Sen	Masc.	Séries
16:30	15:50	15:55	Triplo Salto	Juv/Jun	Masc.	Tábua 11 metros
16:30	15:50	15:55	Altura	Juv/Jun	Fem.	*.*
16:30	15:50	15:55	Disco	Juv/Jun	Fem./Masc.	1 e 1,750 Kg
16:30	16:10	16:20	Comprimento	Benj. B	Fem	Zona de chamada, medição da biqueira do sapato
16:45	16:25	16:35	60M	Benj.B/Inf	Masc.	Partida com blocos
17:00	16:40	16:50	60M	Benj.B/Inf	Fem.	Partida com blocos
17:15	16:55	17:05	Dardo	Benj. B	Fem	Vortex
17:15	17:00	17:05	400 m.	Juv/Jun/Sen	Fem.	Séries
17:30	17:15	17:20	400 m.	Juv/Jun/Sen	Masc.	Séries

17:30	17:10	17:20	Comprimento	Benj. B	Masc	Zona de chamada, medição da biqueira do sapato
17:45	17:15	17:25	Comprimento	Benj.B/Inf	Fem	Tábua 1 m
17:45	17:15	17:25	Dardo	Benj.B/Inf	Masc	500 g
17:45	17:30	17:35	100 m.	Juv/Jun	Fem.	Final
17:50	17:35	17:40	100 m.	Juv/Jun	Masc.	Final
18:00	17:40	17:50	Comprimento	Benj.B/Inf	Masc	Tábua 1 m
18:00	17:40	17:50	Dardo	Benj.B/Inf	Fem	400 g
18:10	17:55	18:00	5.000 m.	Jun/Sen	Masc.	Séries
18:30	18:10	18:20	Estafeta Mista	Benj.A,B,Inf	Fem./Masc	
18:40	18:25	18:30	4x100 m.	Juv/Jun	Fem.	Séries
18:50	18:35	18:40	4x100 m.	Juv/Jun	Masc.	Séries
19:00	18:45	18:50	5.000 m. Marcha	Juv/Jun	Fem.	Pista 1 a 4
19:00	18:45	18:50	5.000 m. Marcha	Juv/Jun	Masc.	Pista 5 a 8

. Progressão da fasquia do:

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

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

Salto com Altura Masc.- 1,40 (+5)---> 1,80 (+3) --->

Salto com Altura Fem.- 1,20 (+5)---> 1,40 (+4)---> 1,60 (+3) --->

Domingo – 03 de julho de 2022

Hora da prova	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Obs.
09:30	09:20	09:25	Comprimento	Juv/Jun	Masc.	
09:30	09:20	09:25	Dardo	Juv/Jun	Fem./Masc.	600 e 800 g
09:30	09:15	09:20	400 m. Barreiras	Juv/Jun/Sen	Fem.	Séries 0.76
09:45	09:30	09:35	400 m. Barreiras	Juv/Jun/Sen	Masc.	Séries 0.91
10:00	09:45	09:50	110 m. Barreiras	Juv/Jun	Masc.	Séries 0.99
10:15	10:00	10:05	100 m. Barreiras	Juv/Jun	Fem	Séries 0.84
10:30	10:15	10:20	3.000 m. Obst.	Jun/Sen	Masc.	Séries
10:45	10:30	10:35	3.000 m. Obst	Jun/Sen	Fem	Séries
11:00	10:45	10:50	1.500 m. Obst.	Ini	Masc.	Séries
11:00	10:20	10:25	Triplo Salto	Juv/Jun	Fem	Tábua 9 e 11 metros
11:00	10:20	10:25	Peso	Juv/Jun	Fem/Masc	4 e 6 Kg
11:15	10:00	10:05	1.500 m. Obst	Ini	Fem	Séries
11:30	11:15	11:20	3.000 m.	Juv/Jun/Sen	Fem.	Séries
11:45	11:30	11:35	3.000 m.	Juv/Jun/Sen	Masc.	Séries
12:00	11:45	11:50	200 m.	Juv/Jun/Sen	Fem.	Séries
12:10	11:55	12:00	200 m.	Juv/Jun/Sen	Masc.	Séries
12:20	12:05	12:10	800 m.	Juv/Jun/Sen	Fem.	Séries
12:30	12:15	12:20	800 m.	Juv/Jun/Sen	Masc.	Séries
12:40	12:25	12:30	4x400 m.	Juv/Jun	Fem.	Séries
12:50	12:35	12:40	4x400 m.	Juv/Jun	Masc.	Séries

1. Regulamento Sub 20

1.1 Poderão participar neste Campeonato Distrital atletas seniores como extra nas provas em que tal esteja assinalado, contudo, será sempre dada prioridade à participação dos atletas sub-18 e sub-20 da ADAL;

1.2 Os atletas podem participar num máximo de quatro provas, desde que uma delas seja a estafeta 4x100 m., podendo participar no máximo em duas provas por dia;

1.3 Os atletas do escalão juvenil que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 300 metros, não poderão participar posteriormente nessa jornada noutra corrida, prova de marcha ou concurso, com exceção da Estafeta de 4x100m;

1.4 No caso de um atleta juvenil participar na eliminatória de uma prova de corrida ou concurso, que se realize antes da corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 300 metros em que participe, não poderá participar nos ensaios que ainda faltem 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, independentemente da ordem de participação nessas provas.

2. Regulamento 1º Meeting do CAMR "VOU SER INFANTIL"

2.1 Consultar Regulamento próprio

3. Inscrições

3.1 As inscrições deverão ser feitas na plataforma <https://fpacompeticoes.pt> até ao dia 29 de junho de 2022;

3.2 As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 19:00 horas do dia 01 de julho, sexta-feira e 120 minutos antes do início de cada prova em <https://fpacompeticoes.pt/> sendo necessário que cada clube ou atleta faça o seu login para o efeito. Os atletas poderão também fazer a confirmação da sua prova através do seu número de documento de identificação.

3.3 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: Fernando Alves