



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

Provas Preparação - Dardo e Disco – Infantis Sub 14 e Iniciados Sub 16

Data: 05-11-2022

Local: Marinha Grande

Programa- Horário

Hora	Prova	Escalão	Género	Observações
13:30	Dardo 500g	Infantis	Masc.	Estádio Setor 1
13:30	Dardo 400g	Infantis	Fem.	Estádio Setor 2
13:30	Disco 1Kg	Iniciados	Masc.	Exterior
15:00	Dardo 600g	Iniciados	Masc.	Estádio Setor 1
15:00	Dardo 500g	Iniciados	Fem.	Estádio Setor 2
15:00	Disco 600g	Infantis	Fem.	Exterior
16:50	Disco 750g	Infantis	Masc.	Exterior
16:50	Disco 750g	Iniciados	Fem.	Estádio

Regulamento

1. Poderão participar nesta Prova de Preparação os atletas infantis (Sub 14) e Iniciados (Sub 16).

Inscrições

1. As inscrições deverão ser feitas na plataforma <https://fpacompeticoes.pt> até ao dia 04 de novembro de 2022;
2. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 00:00 horas do dia 05 de novembro e 120 minutos antes do início da primeira 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.

Aquecimento

20 minutos antes do início da prova

Sub 14

Caso participem 12 ou mais jovens por concurso o apuramento para a final será da seguinte forma:

Cada jovem faz 3 lançamentos consecutivos, todos os pontos de queda são marcados com uma “bandeirola” e apenas será medido o melhor lançamento.



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

(quando é feita a marcação cada engenho será retirado do setor).

Serão apurados para a final os 8 melhores atletas, a final será feita em “moldes tradicionais”.

Sub 16

Caso participem 12 ou mais jovens por concurso o apuramento para a final será da seguinte forma:

Cada jovem faz 3 lançamentos consecutivos, todos os pontos de queda são marcados com uma “bandeirola” e apenas será medido o melhor lançamento. (quando é feita a marcação cada engenho será retirado do setor).

Serão apurados para a final os 8 melhores atletas, a final será feita em “moldes tradicionais”.

Nota importante:

Esta prova de preparação serve de teste para procurar melhorar os tempos entre ensaios em caso de elevada participação. No futuro será testada, nos Sub 16, uma marca mínima para que seja feita a medição (rondará entre a 15ª e 20ª marca do ranking da época anterior).

Diretor de competição: António Reis

2022-11-02