

	<p>ASSOCIAÇÃO DISTRIAL DE ATLETISMO DE LEIRIA Estádio Municipal de Leiria – E. C. Marrazes; Apartado 552, 2416- 904 Leiria Telef. 244 827 580 Fax 244 812 972 E-mail: assleiria@adal.pt www.adal.pt</p>	
LEIRIA, 16-jan-20	COMUNICADO OFICIAL	Época 2019-20

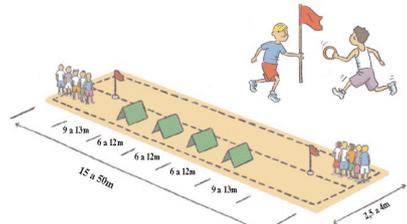
Maceira a Marchar – Atletismo para as Crianças

Circuito de Provas de Marcha ADAL 2020

Mercado de Maceira - 19 janeiro 2020 – 15h

π	Distância	Escalão	Género	Observações
15h00	3Km	Juniores	Masc. Fem.	Nascidos em 2001 2002
	3Km	Sub23	Masc. Fem.	Nascidos em 1998 1999 2000
	3km	Seniores	Masc. Fem.	Nascidos em 2000 e antes
	3km	Veteranos	Masc. Fem.	35 anos e mais
	2Km	Juvenis	Masc. Fem.	Nascidos em 2003 2004
15h00	Atletismo para Crianças – Atividades “Kids Athletics”			
15h30	1,5Km	Iniciados	Masc. Fem.	Nascidos em 2005 2006
15h45	1Km	Infantis	Masc. Fem.	Nascidos em 2007 2008
15h55	500m	Benjamins A	Masc. Fem.	Nascidos em 2011 2012 2013
	500m	Benjamins B	Masc. Fem.	Nascidos em 2009 2010



Atletismo para as Crianças (Atividades Kid’s Athletics) das 15h às 15h40	
	<p>Lançamento do Vortex e da Bola Numa zona de balanço com cerca de 10/12 metros, os alunos/atletas têm de lançar o vortex ou a Bola o mais longe possível.</p>
	<p>Corridas de Estafetas (Velocidade) Numa zona limitada com cerca de 40 metros por 2,50 metros, como está na imagem, os alunos/atletas são divididos em 2 equipas que ficarão nas extremidades do setor. O objetivo é cada atleta fazer o corredor de velocidade e o corredor de barreiras passando o testemunho aos colegas para tentar efetuar a estafeta no menor tempo possível.</p>

REGULAMENTO DA COMPETIÇÃO:

01. Numa organização da Associação Distrital de Atletismo de Leiria, do Centro Popular e Recreativo de A do Barbas e do Agrupamento de Escolas Henrique Sommer - Maceira irá decorrer no Mercado de Maceira a Prova Maceira a Marchar, que faz parte do “Circuito de Provas de Marcha ADAL 2020” e integrando o “Atletismo para Crianças – Kid’s Athletics”. Este evento terá lugar no próximo dia 19 de janeiro e tem o apoio da Junta de Freguesia de Maceira;
02. Esta é uma prova de promoção do Atletismo para as Crianças e da Marcha, contando como padrinhos Susana Feitor, Vera Santos, Sérgio Vieira e João Vieira, todos eles marchadores olímpicos portugueses. As provas são abertas a TODOS os federados e em representação de escolas. Os atletas inscritos nas Associações Distritais e Regionais de Atletismo também terão de se inscrever. São considerados masters (veteranos) os atletas com 35 ou mais anos;
03. Os atletas terão que se inscrever no site da ADAL, até às 23h59m do dia 16 de janeiro. Devem as mesmas, no caso dos veteranos, fazer alusão do escalão (sénior ou veteranos) em que o atleta opta por participar;
04. Os atletas individuais devem fazer a sua inscrição por e-mail: assleiria@adal.pt até à data referida no ponto anterior;
05. A prova terá lugar no Mercado de Maceira, num circuito de 500 metros (medição feita com roda de geómetro) conforme croqui acima;
06. Serão atribuídas medalhas e tshirts alusivas ao evento a TODOS os participantes e medalhas aos 3 primeiros de cada escalão | género. Será feita uma classificação coletiva geral com atribuição ao 1º a pontuação correspondente ao número de participantes (à partida) nesse escalão | género, ao 2º menos um ponto que o total de participantes e assim sucessivamente. No final do circuito haverá uma classificação individual por escalão e género;
07. A vitória coletiva será para o Clube que somar maior número de pontos no total das provas. No final do circuito haverá igualmente uma classificação coletiva;
08. Todos os alunos e atletas deverão apresentar-se na partida com calções, deixando assim o joelho visível, facilitando a avaliação regulamentar por parte dos juizes;
09. A ADAL poderá aceitar inscrições para além do prazo referido acima, desde que paguem uma taxa de 1€ por cada dia de atraso.

A Associação Distrital de Atletismo de Leiria e o Centro Popular e Recreativo A-do-Barbas