

	ASSOCIAÇÃO DISTRICTAL DE ATLETISMO DE LEIRIA Estádio Municipal de Leiria – E. C. Marrazes Apartado 552 - 2416- 904 LEIRIA Telef. 244 827 580 e Fax 244 812 972 E-mail: assleiria@adal.pt www.adal.pt	
LEIRIA, 23-Abr-15	COMUNICADO OFICIAL	Época 2014-15

ATLETA COMPLETO DISTRITAL + PROVAS EXTRA

ESTÁDIO MUNICIPAL DA MARINHA GRANDE

1.ª JORNADA - 2 maio 2015

🕒	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
14h30	60 m.	Infantis	Fem.	Pentatlo
14h45	60 m.	Infantis	Masc.	Pentatlo
15h00	100 m. bar.	Juvenis	Fem.	Heptatlo
	Comprimento	Infantis	Masc.	Pentatlo
15h15	80 m. bar.	Iniciados	Fem.	Heptatlo
	Peso	Infantis	Fem.	Pentatlo
15h20	Altura	Juvenis	Fem.	Heptatlo
15h30	100 m.	Juvenis	Masc.	Octatlo
15h35	Dardo (500g)	Iniciados	Fem.	Heptatlo
15h45	80 m.	Iniciados	Masc.	Heptatlo
16h00	300 m. bar.	Juvenis	Masc.	Prova extra
16h15	300 m. bar.	Juvenis	Fem.	Prova extra
16h15	Comprimento	Juvenis	Masc.	Octatlo
	Comprimento	Iniciados	Masc.	Heptatlo
16h35	400 m. bar.	Jun/Sen	Masc.	Prova extra
	Altura	Iniciados	Fem.	Heptatlo
	Peso (3 Kg)	Juvenis	Fem.	Heptatlo
16h50	400 m. bar.	Jun/Sen	Fem.	Prova extra
17h15	Dardo (600g)	Iniciados	Masc.	Heptatlo
	Peso (5 Kg)	Juvenis	Masc.	Octatlo
17h30	200 m.	Juvenis	Fem.	Heptatlo
18h00	300 m.	Juvenis	Masc.	Octatlo

2.ª JORNADA - 3 maio 2015

🕒	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
9h30	110 m. bar.	Juvenis	Masc.	Octatlo
	Comprimento	Juvenis	Fem.	Heptatlo
9h45	110 m. bar.	Juniores	Masc.	Prova extra
10h00	100 m. bar.	Iniciados	Masc.	Heptatlo
10h10	Dardo (500g)	Juvenis	Fem.	Heptatlo
10h15	Altura	Juvenis	Masc.	Octatlo
	60 m. bar.	Infantis	Fem.	Pentatlo
	Peso (4 Kg)	Iniciados	Masc.	Heptatlo
10h30	60 m. bar.	Infantis	Masc.	Pentatlo
10h45	80 m.	Iniciados	Fem.	Heptatlo
	Comprimento	Infantis	Fem.	Pentatlo

11h00	Altura	Iniciados	Masc.	Heptatlo
	Peso (3 Kg)	Infantis	Masc.	Pentatlo
	800 m.	Juvenis	Fem.	Heptatlo
	Dardo (700g)	Juvenis	Masc.	Octatlo
11h10	1500 m obst.	Iniciados	Fem.	Prova extra
11h20	1500 m obst.	Iniciados	Masc.	Prova extra
	Comprimento	Iniciados	Fem.	Heptatlo
11h30	2000 m obst.	Juvenis	Fem.	Prova extra
11h40	2000 m obst.	Juvenis	Masc.	Prova extra
11h50	1.000 m.	Infantis	Fem.	Pentatlo
	Peso (3 Kg)	Iniciados	Fem.	Heptatlo
12h00	1.000 m.	Infantis	Masc.	Pentatlo
12h05	1.000 m.	Iniciados	Masc.	Heptatlo
12h10	1.000 m.	Juvenis	Masc.	Octatlo
12h30	800 m.	Iniciados	Fem.	Heptatlo

Salto em altura: altura inicial das fasquias a combinar no início de cada prova, subindo sempre de 4 em 4 cm.

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
Inf. Fem.	60 m.	6	0.76	12.00 m.	7.00 m.	13.00 m.
Inf. Masc.	60 m.	6	0.76	12.00 m.	7.50 m.	10.50 m.
Inic. Fem.	80 m.	8	0.76	12.00 m.	8.00 m.	12.00 m.
Inic. Masc.	100 m.	10	0.84	13.00 m.	8.50 m.	10.50 m.
Juv. Fem.	100 m.	10	0.76	13.00 m.	8.50 m.	10.50 m.
Juv. Masc.	110 m.	10	0.91	13.72 m.	9.14 m.	14.02 m.
Juv. Fem.	300 m.	7	0.76	50.00 m.	35.00 m	40.00 m
Juv. Masc.	300 m.	7	0.84	50.00 m.	35.00 m	40.00 m
Jun/Sen. Fem.	400 m.	10	0.76	45.00 m	35.00 m	40.00 m
Jun/Sen. Masc.	400 m.	10	0.91	45.00 m	35.00 m	40.00 m
Jun. Masc.	110 m.	10	1.00	13.72 m.	9.14 m.	14.02 m.

REGULAMENTO DA COMPETIÇÃO:

01. Torneio destinado a atletas federados na ADAL, Escolas ou Individualmente desde que possuam Seguro Desportivo. Não será permitida a participação dos benjamins.

02. As inscrições deverão ser feitas até ao dia 29 de abril, em modelo próprio a enviar pela ADAL. No dia da competição os atletas deverão confirmar a sua inscrição até 30 minutos antes do início da sua prova;

03. Os atletas para serem classificados nas provas combinadas terão de participar em todas as provas do seu escalão. Qualquer atleta que não participe numa prova do seu programa não poderá participar nas restantes;

04. Será vencedor de cada uma das competições, o atleta que somar maior número de pontos pelas Tabelas da Federação Portuguesa de Atletismo;

05. PRÉMIOS: No ATLETA COMPLETO haverá medalhas para os três primeiros de cada prova. Haverá classificação colectiva com atribuição de prémio à primeira equipa. Esta classificação será efetuada somando os resultados obtidos pelo melhor atleta em cada um dos 6 escalões e que será enviada para a Federação Portuguesa de Atletismo para a elaboração de uma Classificação Nacional de Clubes;

06. As provas que integram o programa das provas combinadas são as seguintes:

	Infantis	Iniciados	Juvenis
MASCULINOS	Pentatlo 60, Comprimento, 60 B (0,76), Peso (3Kg) 1.000 m	Heptatlo 80 m, Comprimento, Dardo (600g), 100 B (0,84), Peso (4 Kg), Altura, 1.000 m	Octatlo 100m, Comprimento, Peso (5kg), 300m, 110 B (0,91), Altura, Dardo (700g), 1000m
FEMININOS	Pentatlo 60 m, Peso (2 kg), 60 B (0,76), Comp. e 1.000 m	Heptatlo 80 B(0,76), Dardo (500g), Altura, 80 m Comprimento, Peso (3kg), 800 m	Heptatlo 100 m bar(0,76), Altura, Peso (3 kg), 200 m, Comprimento, Dardo (500g), 800 m

Diretora da Competição: Diana Morgado

A.D.A. Leiria