

	ASSOCIAÇÃO DISTRITAL 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	 
LEIRIA, 3-Mai-15	COMUNICADO OFICIAL	Época 2014-15

**OLIMPICO JOVEM DISTRITAL DE LEIRIA + III MEETING
FERNANDO ALVES**

Estádio Municipal da Marinha Grande

1ª Jornada - 9 Maio 2015

🕒	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
15H00	110 m. Barreiras	Juvenis	Masc.	Séries
	Vara	Juv. / Jun. / Sen.	Fem.	a) Meeting F. Alves
	Comprimento	Juvenis	Masc.	
	Comprimento	Jun. / Sen.	Masc.	Meeting F. Alves
	Altura	Iniciados	Fem.	b)
	Peso	Iniciados	Masc.	4kg
	Disco	Juvenis	Masc.	1,5 Kg
	Dardo	Iniciados	Masc.	600 gramas
15h15	100 m. Barreiras	Juvenis	Fem.	Séries
15h25	100 m.	Jun. / Sen.	Masc.	Meeting F. Alves
15h35	60 m.	Benjamins	Masc.	Meeting F. Alves
15h55	60 m.	Benjamins	Fem.	Meeting F. Alves
16h15	80 m.	Iniciados	Fem.	Séries
	Arremesso Bola	Benjamins	Masc.	Meeting F. Alves
16h30	80 m.	Iniciados	Masc.	Séries
	Disco	Juvenis	Fem.	1Kg
	Altura	Iniciados	Masc.	c)
	Peso	Iniciados	Fem.	3kg
16h45	300 m.	Juvenis	Masc.	Séries
	Comprimento	Infantis	Masc.	Meeting F. Alves
	Vara	Juv. / Jun. / Sen.	Masc.	d) Meeting F. Alves
16h55	300 m.	Juvenis	Fem.	Séries
17h10	1500 m.	Juv. / Jun. / Sen.	Fem.	Meeting F. Alves
17h20	1500 m.	Juv. / Jun. / Sen.	Masc.	Meeting F. Alves
17h30	1500 m. obst.	Iniciados	Fem.	
17h40	1500 m. obst.	Iniciados	Masc.	
	Peso	Jun. / Sen	Masc..	7,260kg Meeting F. Alves
	Arremesso Bola	Benjamins	Fem.	Meeting F. Alves
17h50	2000 m. obst.	Juvenis	Fem.	
	Altura	Jun. / Sen.	Masc.	e) Meeting F. Alves
18h00	2000 m. obst.	Juvenis	Masc.	
	Comprimento	Juvenis	Fem.	
18h10	1.000 m.	Infantis	Fem.	Meeting F. Alves
18h20	200 m.	Jun. / Sen.	Fem.	Meeting F. Alves
18h30	5.000 marcha	Juvenis	Fem.	Pista 1 a 4
	5.000 marcha	Juvenis	Masc.	Pista 5 a 8
	Peso	Jun. / Sen.	Fem.	4kg - Meeting F. Alves
19h00	400 m.	Jun. / Sen.	Masc.	Meeting F. Alves
19h05	400 m.	Jun. / Sen.	Fem.	Meeting F. Alves

a) Progressão da fasquia: 2,00; 2,20; 2,40; 2,50; 2,60; 2,70, continuando a subir de 10 em 10 cm

- b) Progressão da fasquia – 1,10; 1,15; 1,20; 1,24; 1,28; 1,32; continuando a subir de 4 em 4 cm; quando houver 3 atletas em prova, passará a subir de 3 em 3 cm
- c) Progressão da fasquia – 1,25; 1,30; continuando a subir de 5 em 5 centímetros; quando houver 3 atletas em prova passará a subir de 3 em 3cm
- d) Progressão da fasquia: 3,00; 3,20; 3,40; 3,60; 3,80; 4,00; 4,10; 4,20, continuando a subir de 10 em 10 cm
- e) Progressão da fasquia - 1,60; 1,65; subindo de 5 em 5cm até haver 3 atletas em prova. Depois subirá de 3 em 3cm

2ª Jornada - 10 Maio 2015

⌚	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
09h30	100 m. barreiras	Iniciados	Masc.	Séries
	Altura	Juvenis	Fem.	f)
	Comprimento	Iniciados	Fem.	
	Dardo	Juvenis	Fem.	500g
	Peso	Juvenis	Masc.	5Kg
09h45	80 m. barreiras	Iniciados	Fem.	Séries
10h00	100 m.	Juvenis	Fem.	Séries
10h15	100 m.	Juvenis	Masc.	Séries
10h30	Dardo	Juvenis	Masc.	700g
10h45	3.000 m.	Juvenis	Fem.	
	Peso	Juvenis	Fem.	3Kg
	Altura	Juvenis	Masc.	g)
	Comprimento	Iniciados	Masc.	
11h00	3.000 m.	Juvenis	Masc.	
11h15	1.000 m.	Iniciados	Fem.	
11h25	1.000 m.	Iniciados	Masc.	
11h30	Dardo	Iniciados	Fem.	500g
12h00	800 m.	Juvenis	Fem.	
12h15	800 m.	Juvenis	Masc.	

- f) Progressão da fasquia – 1,20; 1,25; 1,30; subindo de 5 em 5cm até haver 3 atletas em prova. Depois subirá de 3 em 3cm;
- g) Progressão da fasquia - 1,45; 1,50; subindo de 5 em 5cm até haver 3 atletas em prova. Depois subirá de 3 em 3cm;

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
Juvenis Masculinos	110 m.	10	0,91	13,72 m.	9,14 m.	14,02 m.
Juvenis Femininos	100 m.	10	0,76	13,00 m.	8,50 m.	10,50 m.
Iniciados Femininos	80 m.	8	0,76	12,00 m.	8,00 m.	12,00 m.
Iniciados Masculinos	100 m.	10	0,84	13,00 m.	8,50 m.	10,50 m.

REGULAMENTO DA COMPETIÇÃO:

01. Torneio destinado a atletas federados na ADAL, F.P.A., Escolas ou Individualmente desde que possuam Seguro Desportivo;
02. Haverá medalhas para os três primeiros classificados do Olímpico Jovem de Iniciados e Juvenis, dos atletas filiados na ADAL;
03. Os Clubes deverão fazer as inscrições em ficheiro próprio até ao dia 7 de maio e, no dia da competição, confirmar as inscrições dos atletas até 30 minutos antes do início de cada prova;
04. Cada atleta poderá participar em três provas, desde que não participe em mais de duas numa jornada;
05. Casos omissos serão resolvidos com base no Regulamento Geral de Competições;
06. Esta prova será o momento mais importante de avaliação para a composição da selecção que representará a ADAL no Olímpico Jovem Nacional, a ter lugar nos dias 6 e 7 de Junho em Braga. A mesma será feita pelos técnicos da ADAL em reunião com o Conselho Técnico e levando em consideração as especificidades desta prova, onde destacamos o limite de 33 atletas.
07. Nas provas do Meeting Fernando Alves serão atribuídos prémios aos três primeiros de cada prova.

Diretor da Competição: António Reis

A ADAL