

	ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE LERIA 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, 11-Mai-15	COMUNICADO OFICIAL	Época: 2014-15

CAMPEONATOS DISTRITAIS DE LEIRIA - JUVENIS

ESTÁDIO MUNICIPAL de POMBAL

1ª JORNADA – 17 MAIO 2015

⌚	Prova	Escalão	Género	Observações
09h30	5.000m Marcha	Juvenis	Fem.	Pistas 1 a 3
	5.000m Marcha	Juvenis	Masc.	Pistas 4 a 6
	Comprimento	Juvenis	Masc.	Tábua a 3 m.
	Vara	Juvenis	Masc.	a)
	Peso	Juvenis	Masc.	5kg
	Dardo	Juvenis	Fem.	500gr
10h05	3.000 m.	Juvenis	Masc.	
10h20	2.000m. Obst.	Juvenis	Fem.	0,76 cm
10h35	100 m.	Juvenis	Masc.	Eliminatórias
10h55	100 m.	Juvenis	Fem.	Eliminatórias
11h15	300 m. bar.	Juvenis	Masc.	0,84cm; Ver quadro
11h30	300 m. bar.	Juvenis	Fem.	0,76cm; Ver quadro
	Dardo	Juvenis	Masc.	700gr
	Peso	Juvenis	Fem.	3kg
	Comprimento	Juvenis	Fem.	Tábua a 3 m.
	Altura	Juvenis	Fem.	b)
11h45	100 m.	Juvenis	Masc.	Final
11h55	100 m.	Juvenis	Fem.	Final
12h10	300 m.	Juvenis	Masc.	Séries
12h25	300 m.	Juvenis	Fem.	Séries
12h35	1.500 m	Juvenis	Masc.	
12h45	1.500 m.	Juvenis	Fem.	
12h55	4 x 100 m.	Juvenis	Masc.	
13h05	4 x 100 m.	Juvenis	Fem.	

Altura da fasquia:

- Altura inicial: 2,20; sobe de 20 em 20cm até 3,00, depois sobe de 10 em 10cm até haver 3 atletas em prova, passando depois a subir de 5 em 5cm;
- Altura inicial: 1,20; sobe de 5 em 5cm até haver 3 atletas em prova; depois subirá de 3 em 3 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
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
Juvenis Masculinos	300 m.	7	0,84	50 m.	35 m.	40 m.
Juvenis Femininos	300 m.	7	0,76	50 m.	35 m.	40 m.

REGULAMENTO DA COMPETIÇÃO:

- 01.** Poderão participar atletas federados na ADAL dos escalões de Juvenis e Iniciados, Escolas ou Individualmente desde que possuam Seguro Desportivo;
- 02.** Os atletas Iniciados podem participar em todas as provas com excepção dos 3.000m e dos 2.000 m Obstáculos;
- 03.** Os Juvenis que participem numa prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 300m, não podem participar em mais nenhuma prova que se dispute posteriormente nessa jornada, com excepção da estafeta de 4x100m, podendo participar em provas que se disputem antes. No caso de um atleta 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 falem no concurso ou na final que se realizem após esta prova.;
- 04.** Os Iniciados que participem numa prova com distância igual ou superior a 250 metros não podem participar em mais nenhuma prova que se dispute posteriormente nessa jornada, com excepção da estafeta de 4x100m, podendo participar em provas que se disputem antes. No caso de estar a participar num concurso que ainda não tenha terminado quando o atleta realiza uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 250m, não poderá continuar a participar nesse concurso após a realização dessa prova. No caso de participar na eliminatória de uma prova de velocidade ou barreiras, que se realize antes de uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 250m em que o atleta participe, se o atleta for apurado para uma final que se realize após esta prova, não poderá participar nessa final;
- 05.** Os atletas poderão participar num máximo de quatro provas, desde que uma delas seja a estafeta curta, podendo participar no máximo em duas provas por dia;
- 06.** Haverá medalhas para os 1º;2º e 3º classificados e Troféus para as equipas vencedoras em masculinos e femininos. Pontuarão para a classificação coletiva os 8 primeiros classificados de cada prova.
- 07.** Em cada prova só poderão pontuar até um máximo de 3 (três) atletas por clube, sendo os outros para efeito de pontuação, considerados como atletas individuais;
- 08.** As provas de lançamento do disco e do martelo terão lugar no CNL Leiria, no dia 10 de junho;
- 09.** Os casos omissos serão resolvidos de acordo com o Regulamento Geral de Competições.

Diretores da Competição: António Reis e Diana Morgado

A ADAL