

 LEIRIA, 9-Jul-15	<b>ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE LEIRIA</b> Estádio Municipal de Leiria – E. C. Marrazes Apartado 552 - 2416- 904 LEIRIA Telef. 244 827 580 e Fax 244 812 972 E-mail: <a href="mailto:assleiria@adal.pt">assleiria@adal.pt</a> <a href="http://www.adal.pt">www.adal.pt</a>	 Época 2014-15
<b>COMUNICADO OFICIAL</b>		

**CAMPEONATO DISTRITAL de ABSOLUTOS**

**ESTÁDIO MUNICIPAL de LEIRIA**

**1ª Jornada – 18 julho 2015**

⌚	PROVA	ESCALÃO	SEXO	Observações
15h00	Martelo	Seniores	Fem.	4kg
	Peso	Seniores	Masc.	7,26kg
	Vara	Seniores	Masc.	a)
	Triplo	Seniores	Masc.	
	400 metros	Seniores	Masc.	Séries
15h15	400 metros	Seniores	Fem.	Séries
15h30	100 metros	Seniores	Masc.	Eliminatórias
15h45	100 metros	Seniores	Fem.	Eliminatórias
16h00	1.500 metros	Seniores	Masc.	Séries
	Dardo	Seniores	Masc.	800gr
16h15	1.500 metros	Seniores	Fem.	Séries
16h30	100 metros	Seniores	Masc.	Final
	Comprimento	Seniores	Fem.	
16h40	100 metros	Seniores	Fem.	Final
16h50	3.000m Obstáculos	Seniores	Fem.	
17h05	5.000m	Seniores	Masc.	
	Disco	Seniores	Fem.	1kg
	Altura	Seniores	Fem.	b)
17h25	4x100 metros	Seniores	Masc.	
17h40	4x100 metros	Seniores	Fem.	

- a) Altura inicial da fasquia – 2,40 metros, subindo de 10 em 10 cm., até 4,30m, subindo depois de 5 em 5cm;
- b) Altura inicial da fasquia – 1,35; subindo de 5 em 5cm. Quando houver 3 atletas sobe 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
Sen. Fem	100 m.	10	0.84	13.00 m.	8.50 m.	10.50 m.
Sen Masc	110 m.	10	1,06	13.72 m.	9.14 m.	14.02 m.
Sen. Fem.	400m.	10	0,76m.	45m.	35m.	40 m.
Sen. Masc	400m.	10	0,91m.	45m.	35m.	40 m.

## 2ª Jornada – 19 julho 2015

🕒	PROVA	ESCALÃO	SEXO	Observações
09h00	5.000m Marcha	Seniores	Fem.	Pista 1 Camp. Distrital
	5.000m Marcha	Seniores	M. F.	Pista 1 Desp. Adaptado
	5.000m Marcha	Seniores	Masc.	Pista 5 Camp. Distrital
	10.000m Marcha	Seniores	Fem.	Prova Extra Pista 1
	10.000m Marcha	Seniores	Masc.	Prova Extra Pista 5
09h30	Martelo	Seniores	Masc.	7,26kg
	Peso	Seniores	Fem.	4kg
	Triplo	Seniores	Fem.	
	Altura	Seniores	Masc.	c)
10h00	3.000m. Obstáculos	Seniores	Masc.	
10h20	110m. barreiras	Seniores	Masc.	Eliminatórias ou Final
10h35	100m. barreiras	Seniores	Fem.	Eliminatórias ou Final
	Dardo	Seniores	Fem.	600gr
10h50	200 metros	Seniores	Masc.	Séries
11h00	200 metros	Seniores	Fem.	Séries
	Comprimento	Seniores	Masc.	
	Vara	Seniores	Fem.	d)
11h10	400m. barreiras	Seniores	Masc.	Séries (0,91m)
11h20	400m. barreiras	Seniores	Fem.	Séries (0,76m)
11h30	Disco	Seniores	Masc.	2kg
11h35	800 metros	Seniores	Masc.	Séries
11h45	800 metros	Seniores	Fem.	Séries
12h00	4x400m.	Seniores	Masc.	
12h15	4x400m.	Seniores	Fem.	

- c) Início do concurso a 1,50 metro, subindo de 5 em 5 cm. Quando houver 3 atletas sobe de 3 em 3 cm.  
d) Início do concurso a 2,00 metros, subindo de 10 em 10 cm.; a partir de 3m, sobe de 5 em 5cm.

### Regulamento do Campeonato Distrital de Absolutos:

01. Poderão participar atletas federados na ADAL dos escalões de juvenis, juniores e seniores.
02. Cada atleta só poderá participar em duas provas por dia, no máximo de 4, desde que uma delas seja a estafeta de 4x100 metros;
03. Os atletas do escalão juvenil que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 300 metros, não poderão participar posteriormente nessa jornada noutra corrida. Estes atletas poderão participar em todas as provas exceto nos 3.000m obstáculos, 5.000m, peso e martelo (7,260kg);
04. Os atletas juniores que participem em corridas ou na prova de marcha, de distância igual ou superior a 1.500m. não poderão participar noutra corrida ou prova de marcha, independentemente da ordem de participação nessas provas;
05. Caso haja necessidade de realizar eliminatórias e finais nas provas de 100 e 110 metros barreiras, as finais terão lugar após as provas de 400 metros barreiras;
06. Haverá medalhas para os 1º; 2º e 3º classificados. Na classificação coletiva haverá troféu para as equipas vencedoras (masculina e feminina). Para elaborar a classificação coletiva serão atribuídos pontos aos oito primeiros classificados em cada prova. A pontuação será de 8-7-6-5-4-3-2-1, respetivamente do 1º ao 8º classificado. Em cada prova só poderão pontuar até um máximo de 3 atletas por clube, sendo os outros, para efeito de pontuação, considerados como atletas individuais. Em caso de empate na classificação coletiva, o clube que conseguir mais vitórias, no conjunto das provas destes campeonatos, ficará melhor classificado. Se o empate subsistir, aplicar-se-á o mesmo critério com os segundos lugares e assim sucessivamente.
07. As classificações nas provas de meio-fundo deste campeonato distrital (800m, 1500m, 3000m obstáculos e 5000m) contarão para o circuito de meio-fundo da ADAL.
08. Os casos omissos serão resolvidos de acordo com o Regulamento Geral de Competições.
09. A participação de atletas extras fica sujeita a confirmação por parte da direção da ADAL, devendo ser solicitadas até ao dia 13 de julho. Telf.: 244 827 580, Fax: 244 812 972 ou e-mail: [assleiria@adal.pt](mailto:assleiria@adal.pt)

Diretor da Competição: António Reis

A ADAL